

RECOMANACIONS D'ACTIVITAT FÍSICA I EXERCICI PER A PERSONES GRANS QUE VIUEN A RESIDÈNCIES DE LLARGA ESTADA ASSISTIDES: INFORME D'UN GRUP DE TREBALL

de Souto Barreto P¹, Morley JE², Chodzko-Zajko W³, H Pitkala K⁴, Weening-Dijksterhuis E⁵, Rodriguez-Mañas L⁶, Barbagallo M⁷, Rosendahl E⁸, Sinclair A⁹, Landi F¹⁰, Izquierdo M¹¹, Vellas B¹², Rolland Y¹²; under the auspices of The International Association of Gerontology and Geriatrics – Global Aging Research Network (IAGG-GARN) and the IAGG European Region Clinical Section

¹Gerontopole de Toulouse, University Hospital of Toulouse (CHU-Toulouse), Toulouse, França; UMR INSERM 1027, University of Toulouse III, Toulouse, França. Adreça electrònica philipebarreto81@yahoo.com.br

²Departaments de Medicina Geriàtrica i Endocrinologia, Saint Louis University School of Medicine, St Louis, MO

³Graduate College, University of Illinois at Urbana-Champaign, Champaign, IL

⁴Unitat d'Atenció Primària, Departament de Medicina General Helsinki University Hospital, University of Helsinki, Helsinki, Finlàndia

⁵Lectora de Salut geriàtrica, Allied Health Care and Nursing, School of Health Care Studies, Hanze University, Groningen, Holanda

⁶Servei de Geriatria, Hospital Universitario de Getafe, Madrid, Espanya

⁷International Association of Gerontology and Geriatrics for the European Region, Chair of the Clinical Section, Palermo, Itàlia; University of Palermo, Palerm, Itàlia

⁸Departament de Medicina Comunitària, Rehabilitació i Fisioteràpia, Umeå University, Umeå, Suècia

⁹University of Aston & Diabetes Frail, Birmingham, Regne Unit

¹⁰Departament de Geriatria, Neurociència i Ortopèdia, Catholic University of the Sacred Heart, Roma, Itàlia

¹¹Departament de Ciències de la Salut, Universidad de Navarra, Navarra, Pamplona, Espanya

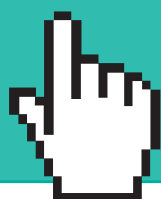
¹²Gerontopole of Toulouse, University Hospital of Toulouse (CHU-Toulouse), Toulouse, França; UMR INSERM 1027, University of Toulouse III, Toulouse, França

RESUM

Sota l'auspici de l'Associació Internacional de Gerontologia i Geriatria-Xarxa Global de Recerca sobre l'Envel·liment (*International Association of Gerontology and Geriatrics-Global Aging Research Network* (IAGG-GARN)) i la Secció Clínica Europea de l'IAGG, un grup de treball format per experts en els camps de la ciència de l'esport i la geriatria es van trobar a Toulouse el desembre de 2015 amb l'objectiu d'establir una sèrie de recomanacions d'activitat física i exercici per a la gent gran que viu a residències de llarga estada assistides (RLEA). A causa de la gran heterogeneïtat en termes de capacitat funcional i funció cognitiva que caracteritza a la gent gran que viu a RLEA, els membres del grup de treball van establir dues sèries de recomanacions: recomanacions encaminades a reduir comporta-

ments sedentaris en tots els residents de les RLEA i recomanacions encaminades a definir unes directrius específiques i basades en l'evidència per a programes d'exercici per a subgrups d'aquests residents. Per tal de promoure una bona implementació d'aquestes recomanacions, el grup d'experts va recalcar la importància de fomentar la motivació i satisfacció dels residents, els factors clau que es poden augmentar quan es tenen en compte els desitjos, preferències, creences i actituds cap a l'activitat física i exercici dels residents. Els experts van reconèixer la importància dels factors organitzatius relacionats amb les RLEA i els sistemes de salut. En conclusió, aquest informe pretén ser una guia per als professionals que treballen a RLEA.

PARAULES CLAU: Activitat física. Gent gran. Exercici. Capacitat funcional. Atenció mèdica a llarg termini. Residència.



J Am Med Dir Assoc. 2016 Mar 21. pii: S1525-8610(16)00059-1. doi: 10.1016/j.jamda.2016.01.021. [Epub ahead of print]
© 2016 AMDA – The Society for Post-Acute and Long-Term Care Medicine. Published by Elsevier Inc.
Reservats tots els drets.

Disponible a: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27012368>