



VALIDACIÓN DE UN PROGRAMA DE EJERCICIOS DE DOBLE TAREA PARA LA MEJORA DEL EQUILIBRIO Y VELOCIDAD DE LA MARCHA EN EL ADULTO MAYOR: MÉTODO DELPHI

Luz Adriana Varela-Vásquez¹, Montserrat Girabent-Farrés², Almudena Medina-Rincón³,
Sandra Rierola-Fochs¹, Javier Jerez-Roig¹, Eduard Minobes-Molina¹

¹Research Group on Methodology, Methods, Models and Outcomes of Health and Social Sciences (M₃O), Faculty of Health Sciences and Welfare, University of Vic-Central University of Catalonia (UVic-UCC), Vic, Barcelona, Spain.

²Department of Physiotherapy, School of Health Sciences, TecnoCampus-Pompeu Fabra University, Mataró, Barcelona, Spain.

³RE-FIT Barcelona Research Group, Parc Sanitari Pere Virgili and Vall d'Hebrón Research Institute (VIHR), Barcelona, Spain.

Autor de correspondència: Javier Jerez-Roig, Research group on Methodology, Methods, Models and Outcomes of Health and Social Sciences (M₃O), Faculty of Health Science and Welfare. Centre for Health and Social Care Research (CESS). University of Vic-Central University of Catalonia (UVic-UCC), e-mail: javier.jerez@uvic.cat, +34938816025, C. Sagrada Família, 7, 08500 Vic, Spain.

Financiación: Este trabajo ha contado con una ayuda a la investigación del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya [subvención número 002/2019].

RESUMEN

Antecedentes: La mayoría de los programas de ejercicio físico para adultos mayores trabajan el componente físico de forma aislada, excluyendo los aspectos cognitivos. Estudios previos reportaron que ambos componentes (físico y cognitivo) son necesarios para el correcto funcionamiento de las personas mayores en la sociedad.

Objetivo: Crear y validar un programa de ejercicios de doble tarea (DualPro) para mejorar el equilibrio y la velocidad de la marcha en personas mayores.

Metodología: Para la validación se utilizó el consenso de expertos o método Delphi. Se reclutó un grupo de 17 expertos en neurorrehabilitación y geriatría para evaluar el programa de ejercicios propuesto. Fueron seleccionados teniendo en cuenta su experiencia en la práctica clínica, así como su conocimiento del tema mediante la utilización del coeficiente de competencia del experto (K).

Se enviaron cuestionarios online con un total de 11 ejercicios, que debían ser puntuados mediante una escala de "Likert" de 1 a 7.

Resultados: Se realizaron dos rondas para lograr un 100 % de consenso en todos los ejercicios. El rango intercuartílico de cada ejercicio en ambas rondas se mantuvo estable. Durante la segunda ronda el rango intercuartílico relativo fue menor a 15 % en todas las preguntas, demostrando de esta forma el consenso entre los expertos.

Conclusiones: Expertos en neurorrehabilitación y geriatría han concluido la validez del programa DualPro, enfocado a mejorar el equilibrio y la velocidad de la marcha de las personas mayores. El programa DualPro puede ayudar en la homogeneización del uso de ejercicios de doble tarea en futuros estudios y en la práctica profesional.

PALABRAS CLAVE: Doble tarea, equilibrio, velocidad de marcha, ejercicio terapéutico, adulto mayor.