



## Medicina de Familia. SEMERGEN



<https://www.elsevier.es/semergen>

### 242/3760 - INFLUENCIA DE UN PROGRAMA DE EJERCICIO FÍSICO TERAPÉUTICO SOBRE EL CONSUMO MÁXIMO DE OXÍGENO EN ADULTOS CON FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR

P. Tarraga López<sup>a</sup>, I. Sadek<sup>b</sup>, F. Madrona Marcos<sup>b</sup>, M. Villar Inarejos<sup>b</sup>, A. Galcez Casas<sup>c</sup> y L. Tarraga Marcos<sup>d</sup>

<sup>a</sup>Médico de Familia. Centro de Salud Zona 5A. Albacete. <sup>b</sup>Médico Residente de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud Zona 5A. Albacete. <sup>c</sup>Profesor UM. <sup>d</sup>Enfermera. Hospital Miguel Servet. Zaragoza.

#### Resumen

**Objetivos:** Valorar la influencia de un programa de ejercicio físico terapéutico en el VO<sub>2</sub>máx en sujetos sedentarios que presentan factores de riesgo cardiovascular.

**Metodología:** La muestra estuvo formada por 214 pacientes (80 varones y 134 mujeres) con una media de edad de 52 años, derivados de 2 centros de atención primaria del sureste español. Se llevó a cabo un programa de 10 semanas (3 sesiones × 1h/sem) que combinaba fuerza muscular con resistencia cardiorespiratoria. El nivel de VO<sub>2</sub>máx se analizó mediante el test de campo Rockport Walk Test (RWT), comparando las dos mediciones efectuadas al inicio y final del programa.

**Resultados:** Los resultados indican que se producen mejoras significativas sobre el VO<sub>2</sub>máx en ambos sexos ( $p < 0,05$ ). El aumento más pronunciado en el VO<sub>2</sub>máx se produce en varones en la franja de edad analizada superior (56-73 años).

**Conclusiones:** La prescripción y derivación a programas de ejercicio físico desde los centros de atención primaria se debe de valorar como recurso para la mejora del fitness cardiorespiratorio en la población estudiada.

**Palabras clave:** Riesgo cardiovascular. Condición física. Atención primaria. Ejercicio físico.