

JORNADAS ACTIVIDAD FÍSICA Y FRAGILIDAD**28 de septiembre de 2018. Pontevedra****Prof. Dr. José María Cancela Carral (Healthy-Fit. UVigo)****Prof. Dr. David Facal Mayo (NeuCogA-Aging. USC)****RESUMEN INTERVENCIONES**

El profesor **Jorge Mota** director del Departamento de Recreação e Temos Livres Diretos, y del Centro de Investigación em Atividade Física, Saúde e Lazer (CIAFEL) de la Universidade do Porto, nos presentó los estudios que ha llevado a cabo en relación al ejercicio físico y la fragilidad cognitiva, de cuyos resultados se extrae que la práctica del ejercicio físico contribuye a una deceleración del envejecimiento no solo en parámetros físicos, sino también psicológicos y sociales.

El profesor **Jon Irazusta Astiazaran** del grupo AgeingOn de la Universidad del País Vasco nos presentó los trabajos de su grupo en el ámbito del envejecimiento y la fragilidad, en concreto los resultados de programas de ejercicio físico multicomponente, de ejercicio físico con tareas duales y de ejercicio físico para mayores hospitalizados. También nos adelantó las líneas de investigación sobre ejercicio físico y cuidadores, y sobre el rol de las tecnologías en este tipo de intervenciones.

En la mesa "Evaluación e intervención en la Fragilidad", tres investigadoras pertenecientes a grupos de investigación de la red presentaron sus experiencias. **Sabela Rivas Neira**, del GIG de la UdC, presentó un estudio piloto sobre ejercicio multicomponente con cicloergómetros desarrollado en el Centro Gerontológico La Milagrosa de A Coruña. **María Campos Magdaleno**, del grupo NeuroCog-Aging de la USC, presentó un programa de entrenamiento en tareas duales desde

una perspectiva cognitiva, llevado a cabo en el Servicio de Atención a las Dificultades de Memoria de Boimorto. **Silvia Varela Martínez**, del grupo HealthyFit de la UVigo, presentó un programa de ejercicio físico aeróbico con mayores institucionalizados. Además de estas tres investigadoras, la profesora **Rita Santos Rocha** del Instituto Politécnico de Santarem, Portugal, presentó el proyecto MIND&GAIT. La mesa sirvió para conocer de primera mano intervenciones de entrenamiento funcional desde diferentes perspectivas, y para constatar que los grupos de investigación de Frailnet desarrollan proyectos científicamente relevantes y alineados con los de grupos de Portugal y el País Vasco.

PRINCIPALES CONCLUSIONES

El ejercicio aeróbico parece ser la propuesta más empleada, no obstante el trabajo de fuerza y flexibilidad contribuyen también a este proceso de desaceleración del envejecimiento cognitivo.

El envejecimiento del ser humano es individual, por lo que los programas de ejercicio físico deben ser individualizados y controlados.

La estimulación cognitiva a través del movimiento parece ser una combinación perfecta que provoca unos efectos destacables en el envejecimiento cognitivo y físico.

Diferentes estudios han demostrado el efecto de neurogénesis que provoca el ejercicio físico.

Llegará el día en el que podamos influir en la neurogénesis de una determinada zona a través de la prescripción de ejercicio físico.

Pontevedra, 28 de septiembre de 2018