
**EFFECTO DE LA MARCHA NÓRDICA SOBRE LA CONDICIÓN FÍSICA EN
PERSONAS MAYORES SANAS: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA Y
METAANÁLISIS**

**YOCELIN ANDREA DIAZ FUENTES
FRANCISCA FERNANDA GARRIDO VILLALOBOS
PIA CATALINA MORENO REYES
CATHERINE ALEXANDRA ORTEGA HERRERA
PAULO BENJAMÍN REYES BERTOLONE
KINESIÓLOGO**

RESUMEN

Antecedentes: Los cambios asociados al envejecimiento en estructuras y funciones corporales impactan en la condición física, funcionalidad y calidad de vida de las personas mayores (PM). La Marcha Nórdica (MN) es un tipo de entrenamiento que ha demostrado efectos en distintas cualidades motoras que contribuyen a la condición física en distintas poblaciones. Objetivo: Analizar los efectos de la MN sobre parámetros de la condición física en PM sanas a través de una revisión sistemática y metaanálisis. Método: Se realizó una búsqueda de ensayos clínicos controlados y aleatorizados de intervenciones con MN en PM en base de datos, Pubmed, Scopus, Web of Science y Proquest. Las medidas de resultado principales fueron cualidades motoras relacionadas con la condición física tales como: fuerza, flexibilidad y equilibrio. El metaanálisis fue realizado utilizando Review Manager versión 5.2. Conclusiones: La MN mejoró significativamente la fuerza de miembros superiores (MMSS), miembros inferiores (MMII) y flexibilidad de MMII, no así el equilibrio dinámico. Se requieren mayor cantidad de estudios, con mejor calidad metodológica, que permitan confirmar estos hallazgos y recomendar la MN como una intervención efectiva para la mejora de la condición física en PM.

ABSTRACT

Background: Aging-associated changes in body structures and functions impact on physical fitness, functionality and quality of life in the elderly (PM). Nordic walking (NM) is a type of training that has demonstrated effects on different motor qualities that contribute to physical fitness in different populations. Objective: To analyze the effects of NM on physical fitness parameters in healthy MP through a systematic review and meta-analysis. Methods: A search for randomized controlled clinical trials of MN interventions in PM was performed in Pubmed, Scopus, Web of Science and Proquest databases. The main outcome measures were motor qualities related to physical fitness such as: strength, flexibility and balance. Meta-analysis was performed using Review Manager version 5.2. Conclusions: NW significantly improved MMSS strength, MMII and MMII flexibility, dynamic balance did not. More studies, with better methodological quality, are needed to confirm these findings and to recommend NM as an effective intervention for improving physical fitness in PM.