

# Valoración de la condición física mediante el *senior fitness test* y el índice de masa corporal en una muestra española de personas mayores de 80 años

Ana Navarro Sanz, Arturo Gervilla Galache, Rocío Medrano Ureña, Cristina Naranjo Montes, Luis Rodríguez Sedano, Ana Mate López, Ángel Pérez de la Rosa, Héctor Meza Leiva

Sección de Medicina deportiva. Área de deporte. Ayuntamiento de Málaga.

**Recibido:** 16.07.2018  
**Aceptado:** 19.10.2018

## Resumen

La esperanza de vida se ha incrementado notablemente en las sociedades occidentales. El ejercicio físico adaptado a personas mayores es clave para conseguir un envejecimiento activo.

**Objetivos:** El objetivo principal fue determinar los niveles de condición física con el *Senior Fitness Test* (SFT) en sujetos españoles, mayores de 80 años, activos e independientes, adscritos a un programa de Condición Física de Mayores (CFM) y compararlos con los valores estadounidenses de referencia del SFT. El objetivo secundario fue analizar los resultados de nuestra población distribuidos por sexo y edad.

**Material y método:** Se realizó un estudio transversal en 162 participantes, (142 mujeres, 87%), a los que se les aplicó el SFT para evaluar su condición física y se les midió el Índice de Masa Corporal (IMC) para valorar su influencia sobre la condición física.

**Resultados:** En el SFT, la muestra española presentó mejor desempeño en fuerza y agilidad y niveles más bajos en flexibilidad y resistencia que la población estadounidense de referencia. No se encontraron diferencias significativas entre sexos en la población española, excepto en la prueba de resistencia a favor de los hombres ( $p=0,006$ ). El grupo mayor de 85 años presentó resultados inferiores del IMC ( $p=0,007$ ), de la fuerza del tren superior ( $p=0,01$ ) y de la flexibilidad del tren inferior ( $p=0,02$ ). La media del IMC de la muestra estudiada fue superior a la media de la población estadounidense.

**Conclusiones:** La muestra española es más fuerte y ágil, pero menos flexible y resistente que la población estadounidense de referencia. La capacidad funcional en nuestra población mayor de 80, es similar en ambos sexos.

## Palabras clave:

*Senior Fitness Test*. Actividad física. Mayores. Envejecimiento.

## Key words:

*Senior Fitness Test*. Physical activity. Elderly. Ageing.

## Evaluation of physical fitness in spanish people over 80 years of age using the senior fitness test and the body mass index

### Summary

Life expectancy has increased significantly in western societies. Physical exercise adapted to the elderly is a key factor in achieving active ageing.

**Objectives:** Main objective was to assess the functional fitness of active, independent, over 80 years of age, Spanish subjects enrolled in a Senior Physical Fitness program using the Senior Fitness Test (SFT), and to compare the results with the SFT reference intervals. The secondary objective was to analyse the sample's results when distributed according to age and sex.

**Material and method:** A transversal study was conducted in 162 participants (142 women, 87%). They were administered the SFT to determine their physical abilities and their BMI was calculated in order to find out its influence on their physical condition.

**Results:** Our Spanish sample performed better in strength and agility but presented lower outcomes in endurance and flexibility when compared to the US target population. In the Spanish sample significant differences between the two sexes were only found in the resistance score, where men performed better than women, ( $p=0.006$ ). Participants over 85 presented lower results in BMI ( $p=0,007$ ), upper body strength ( $p=0.01$ ) and lower body flexibility ( $p=0.02$ ). The mean BMI of our sample was higher than that of the American population.

**Conclusions:** The Spanish population is stronger and has more agility, but it's also less flexible and has lower endurance when compared to the American population. The Fitness condition in our population > 80 is similar in men and women.

**Correspondencia:** Ana Navarro Sanz

E-mail: cmdeportes@malaga.eu; miradordealbion@hotmail.com