

Nº de Expediente:	104/2007
Título:	EVALUACIÓN DE LOS NIVELES DE CONDICIÓN FÍSICA Y SU RELACIÓN CON ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN POBLACION MAYOR ESPAÑOLA NO INSTITUCIONALIZADA. ESTUDIO MULTI-CÉNTRICO
Solicitante:	UNIVERSIDAD DE ZARAGOZA
Investigador principal:	ARA ROYO, IGNACIO
<u>RESUMEN-ABSTRACT DEL PROYECTO</u>	
<p>El objetivo del presente estudio transversal es el de llevar a cabo una evaluación completa de la condición física en dicho grupo de población mediante una completa batería de test físicos adaptados a este colectivo, al tiempo que se estudian los diferentes estilos de vida (a través de cuestionarios) y se lleva a cabo un examen antropométrico (determinación de la composición corporal a través de bio-impedancia) en una muestra representativa de población (>3000 personas) mayores de 65 años y residentes en 5 comunidades autónomas españolas (Madrid, Aragón, Castilla-León, Castilla La Mancha y Extremadura). El posterior análisis de las asociaciones entre aquellos estilos de vida más activos y/o menos sedentarios, sus correspondientes niveles de condición física y la composición corporal (con especial atención al mantenimiento de la masa muscular) podrán ser de vital importancia para el futuro establecimiento de políticas y recomendaciones oficiales. El fin último de este proyecto es el de promover un envejecimiento activo basandose en datos reales y objetivos que permitan una correcta prescripción de ejercicio físico en este grupo de población en España.</p>	