

## VELOCIDAD DE LA MARCHA (VM)

### REALIZACIÓN DE LA PRUEBA:

Se le pide a la persona que recorra **4 metros** de distancia (se marca previamente la distancia) a su ritmo de marcha habitual, con un margen previo de aceleración en el arranque, pudiendo hacer uso de instrumento de apoyo si así lo necesita (bastón, caminador).



Si VM es  $<0.8$  metros/segundo  $\rightarrow$  **FRAGILIDAD**

#### Bibliografía:

- Abizanda Soler P, *et al.* Valores normativos de instrumentos de valoración funcional en ancianos españoles: estudio FRADEA. Aten Primaria. 2012 Mar;44(3):162-71.
- Graham JE, *et al.* Relationship between test methodology and mean velocity in timed walk tests: a review. Arch Phys Med Rehabil 2008;89(5):865-72.
- Peters DM, *et al.* Assessing the reliability and validity of a shorter walk test compared with the 10-Meter Walk Test for measurements of gait speed in healthy, older adults. J Geriatr Phys Ther 2001 2013;36(1):24-30.
- Cruz-Jentoft AJ, *et al.* Sarcopenia: European consensus on definition and diagnosis: Report of the European Working Group on Sarcopenia in Older People. Age Ageing 2010;39(4):412-23.

**Nota:** el tiempo de realización de la prueba oscila entre 2 y 3 minutos. En el caso de velocidad sobre 4 metros, existen datos de interpretabilidad que indican como menor cambio significativo la cifra de 0,05 m/s, y como cambio sustancial 0,1 m/s