|  |  **1.taula. Berrikuspenean aztertu ziren ikerketen ezaugarri eta emaitzak** |
| --- | --- |
|  |  |  | **Interbentzioa** |  |  |
| **Zk.** | **Erreferentzia** | **Adina (urte)** | **Jarduera motak** | **Saioen****Iraupena****(min)** | **Maiztasuna** | **Programen****Iraupena (hilabete)** | **Testak** | **Emaitza** |
| 4 | Rangel-García et al., 2020 | 79(65-89) | MO | E, I, M, O | 60 | 3 saio astean | 4 | TUG, SPPB, 6-MWT | **TUG, SPPB, 6-MWT**: PRE+ vs. POST, *p*=AEA |
| 21 | Sze et al., 2008 | 75±6 | MOB | 1. fasea: I, M, O + etxean ZG2. fasea: Klinikan ZG | 60 | 1. fasea: 10 saio guztira2. fasea: saio 1 astean | 1. fasea: 32. fasea: 9 | ABC, BBS, SOT | PRE-POST **ABC:**+, v=0.001; **BBS:** +, *p*<0.001; **SOT:** *p*=EEA; **erorketak:** +, *p*=AEA |
| 11 | Johansson et al., 2018 | 76±6 | MOB | TE: Osagai anitzeko ariketak, etxeko segurtasuna, nutrizioa… | 120 | 2 astero saio 1, etxean ere aparte | 12 |  | **Erorketak:** TE+ vs. KT, *p*=0.005 ; **Erortzeko beldurra:** TE+ vs. KT, *p*=0.003 |
|  | 76±7 |  | KT: Lehen mailako atentzioa |  |  | 12 |
| 20 | Lord et al., 2005 | 80±4 | MO | TE1: I, K, M, O  | 60 | 2 saio astean | 12 baina neurketak 6. hilabetean  | PPA, STS | **STS:** TE1+ vs. KT, *p*<0.01; TE2 + vs. KT, *p*<0.05; **Belauneko flexio indarra:** TE1 + vs. KT, *p*<0.05; **Gainerako indar testak, erreakzio denbora, oreka, erorketak:** *p*=EEA taldeen artean |
|  | 81±5 |  | TE2: Ariketa eta zentroen informazioa |  |  |
|  | 80±5 |  | KT: ariketa interbentziorik eta informaziorik ez |  |  |
| 12 | Lee et al., 2013 | 75±7 | MO | TE: E, I, M, O, Osasun gomendioak | 50-60 | Saio 1 astean | 3 | PPA, TUG, FESI, GDS, EQ-5D | **PPA:** TE + vs. KT, *p*=0.004; **TUG:** TE + vs. KT, *p*=0.001; **GDS:** TE + vs. KT, *p*=0.041; **Belauneko flexore indarra, Propiozepzioa:** TE - vs. KT, *p*< 0.01; **EQ-5D,** **FESI** eta **Erorketak:** *p*=EEA  |
|  | 76±7 |  | KT: Gomendio orriak |  |  | 3 |
| 16 | Bernocchi et al., 2019 | 78±6 | MO | TE: E (ibili), I, O | >30 | 2 saio astean gutxienez | 6 | TUG, BBS, IADL, Barthel, FES, EQ-VAS, EQ-5D, | **TUG, BBS, Barthel, EQ-VAS:** TE + vs. KT, *p*<0.001; **FES:** TE + vs. KT, *p*=0.04; **IADL** eta **EQ-5D:** *p*=EEA; **Erorketak**: TE + vs. KT, *p*<0.001 |
|  | 79±7 | B | KT: Gomendioak eta hilean telefono dei bat |  |  |  |
| 8 | Sousa et al., 2017 | 71±5 | MO | TE1: E, I | 60 | 3 saio astean | 8 | GMI, CS-30, TUG, 6-MWT | **CS-30**, **TUG:** TE + vs. KT, *p*<0.001; **CS-30** *p*=0.001; **GMI:** *p*=EEA; E+I egitean hobekuntza gehien; E bakarrik egitea ezer ez egitea baino hobe |
|  | 69±5 |  | TE2: E | 60 | 3 saio astean | 8 |
|  | 67±6 |  | KT: ariketa interbentziorik ez |  |  |  |
| 15 | Weerdesteyn et al., 2006 | 73±6 | MO | TE: O, E (ibili), K, egunerokotasuneko testuinguruan, erortzeko teknikak  | 90 | 2 saio astean | 1.25 | ABC, COP, oztopoak ekiditeko testa | **ABC:** TE + vs. KT, *p*=0.04; **COP:** TE + vs. KT, *p*<0.038; **Oztopoak ekiditeko testa:** TE + vs. KT, *p*=0.023; **Erorketak:** TE + vs. KT, *p*=AEA |
|  | 75±7 |  | KT: ariketa interbentziorik ez |  |  |  |
| 22 | Yamada et al.,2013 | 76±9 | MO | TE: E, I, M, MTS, O | 40 | 2 saio astean | 6 | 10m, MTS, TUG, FR, 5CS | **10m, MTS**, **TUG:** TE + vs. KT, *p*<0.001; **Erorketei beldurra:** TE + vs. KT, *p*<0.05; **FR:** *p*=EEA; **5CS:** TE vs. KT, *p*=EEA; **Erorketak:** TE + vs. KT, *p*=AEA |
|  | 77±8 | MO | KT: E, I, M, O | 30 | 2 saio astean | 6 |
|  |  **Zk.** zenbakia; **+** eragin positiboa; **-** eragin negatiboa; **MO** monitorearekin; **B** bakarka; **E** erresistentzia; **I** indarra; **O** oreka; **M** malgutasuna; **MTS** jomuga anitzeko pausuak; **K** koordinazioa; **ZG** zehaztu gabeko ariketak; **JF** jarduera fisikoa; **TE** talde esperimentala; **KT** kontrol taldea; ***p*** adierazgarritasun estatistikoa; **EEA** ezberdintasun ez adierazgarria (P>0.05); **AEA** Adierazgarritasun estatistikoa ez da adierazi; **ABC** jardueren eta orekaren konfiantza eskala; **BBS** berg oreka eskala; **CS-30** 30-segundutan eseri eta zutitzearen testa; **COP** presio zentroa; **EQ-VAS** euroQol eskala bisual analogikoa; **EQ-5D** dimentsioen galdetegia; **FES** erorketen eraginkortasun-eskala**; FESI** erorikoen eraginkortasun-eskala - nazioartekoa bertsioa; **FR** irismen funtzionalaren testa; **GDS** depresio geriatrikoko eskala; **GMI** gorputzeko masa indizea; **IADL** eguneroko bizitzako jarduera instrumentalen eskala; **PPA** profil fisiologikoaren ebaluazioa; **SOT** antolamendu sentsorialeko testa; **SPPB** errendimendu fisikoko bateria laburra; **STS** eseri eta zutitzearen testa; **TUG** kronometratutako zutitu eta ibiltzearen testa; **5CS** aulkitik esku gabe altxatzeko testa; **6-MWT** sei minutuko ibilaldiaren testa. |

|  **1.taularen jarraipena** |
| --- |
|  |  |  | **Interbentzioa** |  |  |
| **Zk.** | **Erreferentzia** | **Adina (urte)** |  | **Jarduera motak** | **Saioen****Iraupena****(min)** | **Maiztasuna** | **Programen****Iraupena (hilabete)** | **Testak** | **Emaitza** |
| 6 | Fairhall et al., 2014 | 83±6 | MO | TE: Segurtasun neurriak eta aholkuak, I, O | 20-30 | 3-5 saio astean | 12 | PPA, SPPB, 4m ibili | **PPA:** TE vs. KT, *p*=EEA; **SPPB:** TE + vs. KT, *p*< 0.001; **4m ibili:** TE + vs. KT, *p*= 0.03; **Erorketak:** TE vs. KT, *p*=EEA |
| 83±6 |  | KT: ariketa interbentziorik ez |  |  |  |
| 23 | Arai et al., 2007 | 74±5 | MO | TE: I, M, O, jarduera funtzionalak | 90 | 2 saio astean | 3 | FES, TUG | **FES, TUG:** TE vs. KT, *p*=EEA |
| 74±6 |  | KT: Hitzaldiak: nagusien osasuna | 90 | 2 saio hilean | 3 |
| 5 | Zhuang et al., 2014 | 66±5 | MO | TE: I, O, Tai Chi | 60 | 3 saio astean | 3 | CS-30, TUG, FR, SEBT | **CS-30, TUG:** TE + vs. KT, *p*<0.001; **FR:** TE vs. KT, *p*=EEA; **SEBT:** TE + vs. KT, *p*<0.01 ia norabide guztietan |
| 65±4 | B | KT: JF mantendu |  |  | 3 |
| 13 | Pérula et al., 2012 | 76±4 | MOB | TE: Segurtasun hitzaldiak eta moldaketak etxean.1fasea (MO): E (ibili), I, M, O2fasea (B): ZG, ibili | 90 | 1fasea: 5 saio 3 astetan2fasea: Zehaztu gabe baina >120 min astean | 12 | Tinetti | **Tinetti martxa:** TE + vs. KT, *p*=0.001 **Tinetti oreka**, **Erortzeko beldurra:** TE + vs. KT, *p*=0.002**Etxeko erorketak:** TE + vs. KT, *p*=0.04 |
| 76±5 |  | KT: Hitzaldi eta esku-orria erorketa prebentzioan |  |  | 12 |  |
| 3 | Chittrakul et al., 2020 | 69±4 | MO | TE: erreakzio denbora, I, O, eta propiozepzioa | 60 | 3 saio astean | 3 | PPA  | **PPA, Erorketei beldurra:** TE + vs. KT, *p*<0.001 |
| 69±4 | MO | KT: M |  | 3 saio astean | 3 |  |
| 18 | Shumway-Cook et al., 2007 | 76±6 | MO | TE: E, I, M, O | 60 | 3 saio astean | 12 | CS-30, BBS, TUG | **CS-30, BBS, TUG:** TE + vs. KT, *p*<0.001; **Erorketak:** TE vs. KT *p*=EEA |
| B | KT: Gomendioak |  |  | 12 |
| 10 | Gill et al., 2016 | 79±5 | MO B | TE: E, I, M, O | 55 | 2 saio astean zentroan (MO) eta 3-4 etxean (B) | 24 edo 42 | SPPB | **SPPB, Erorketak:** TE vs. KT, *p*=EEA |
| 79±5 | MO | KT: Osasun hezkuntza eta 5-10 min M |  | Hasieran astean saio 1; 26 asteren ostean, hilean 1 | 24 edo 42 |  |
| 7 | Iosimuta et al., 2020 | >65 | MO | TE: E (ibili), I, O | 30-45 | 2 saio astean | 3 | 5-CT, 6-MWT, FR, TUG | **Arrisku faktoreak orokorrean:** TE+ vs. KT, *p*=AEA |
|  |  | KT: ariketa interbentziorik ez |  |  |  |
|  | **Zk.** zenbakia; **+** eragin positiboa; **MO** monitorearekin; **B** bakarka; **E** erresistentzia; **I** indarra; **O** oreka; **M** malgutasuna; **MTS** jomuga anitzeko pausuak; **ZG** zehaztu gabeko ariketak; **JF** jarduera fisikoa; **TE** talde esperimentala; **KT** kontrol taldea; ***p*** adierazgarritasun estatistikoa; **EEA** ezberdintasun ez adierazgarria (P>0.05); **AEA** Adierazgarritasun estatistikoa ez da adierazi; **BBS** Berg oreka eskala; **CS-30** 30-segundutan eseri eta zutitzearen testa; **FR** irismen funtzionalaren testa; **PPA** profil fisiologikoaren ebaluazioa; **SEBT-s:** oreka dinamikoa ebaluatzeko testa. **SPPB** errendimendu fisikoko bateria laburra;; **TUG** kronometratutako zutitu eta ibiltzearen testa; **6-MWT** sei minutuko ibilaldiaren testa. |