

Ejercicio Físico para la condición física funcional en el adulto mayor.

❧ ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN ❧

María Victoria Quintero Cruz - Yisel Pinillos Patiño - Aliz Yaneth Herazo Beltrán -
José Armando Vidarte Claros - Guadalupe Margarita Cardeño Sanmiguel
Yolanda Rosa Morales Castro

**EJERCICIO FÍSICO PARA LA CONDICIÓN FÍSICA
FUNCIONAL EN EL ADULTO MAYOR:
ESTRATEGIA DE INTERVENCIÓN**

© María Victoria Quintero Cruz • Yisel Pinillos Patiño • Aliz Yaneth Herazo
Beltrán • José Armando Vidarte Claros • Guadalupe Margarita Cardeño
Sanmiguel • Yolanda Rosa Morales Castro

PROGRAMAS ACADÉMICOS

Fisioterapia
Maestría en Actividad Física y Salud
Especialización en Rehabilitación Cardiopulmonar y Vascular
Universidad Simón Bolívar

Grupo de Investigación

Estudio de Género, Familias y Sociedad (Categoría A Colciencias)
Lider: María Nohemí González Martínez

Muévete Caribe (Categoría A Colciencias)

Lider: Yaneth Herazo Beltrán

Proceso de arbitraje doble ciego

Recepción: Agosto de 2016
Evaluación de propuesta de obra: Octubre de 2016
Evaluación de contenidos: Noviembre 2016
Correcciones de autor: Diciembre de 2016
Aprobación: Febrero de 2017

Ejercicio Físico para la condición física funcional en el adulto mayor.

∞ ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN ∞

María Victoria Quintero Cruz - Yisel Pinillos Patiño - Aliz Yaneth Herazo Beltrán -
José Armando Vidarte Claros - Guadalupe Margarita Cardeño Sanmiguel
Yolanda Rosa Morales Castro

 UNIVERSIDAD
SIMÓN BOLÍVAR
BARRANQUILLA Y CUCUTA - COLOMBIA | VIGILADA MINEDUCACIÓN



Ejercicio físico para la condición física funcional en el adulto mayor: estrategias de intervención / María Victoria Quintero Cruz [y otros 5] -- Barranquilla: Ediciones Universidad Simón Bolívar, 2017.

166 páginas; 17x24 cm
ISBN: 978-958-5430-19-8

1. Ciencias del deporte – Investigaciones 2. Ejercicio – Investigaciones 3. Deportes – Aspectos fisiológicos - Investigaciones 4. Envejecimiento – Aspectos fisiológicos - Investigaciones 5. Edad adulta – Ejercicio 6. Ancianos – Ejercicio I. Quintero Cruz, María Victoria II. Pinillos Patiño, Yisel III. Herazo Beltrán, Yaneth IV. Vidarte Claros, José V. Cardeño San Miguel, Margarita VI. Morales Castro, Yolanda Rosa VII. Universidad Simón Bolívar. Grupo de Investigación Estudio de Género, Familias y Sociedad VIII. Universidad Simón Bolívar. Grupo de Investigación Muévetes Caribe IX. Tit.

612.044 E366 2018 Sistema de Clasificación Decimal Dewey 21ª. edición
Universidad Simón Bolívar – Sistema de Bibliotecas

Impreso en Barranquilla, Colombia. Depósito legal según el Decreto 460 de 1995. El Fondo Editorial Ediciones Universidad Simón Bolívar se adhiere a la filosofía del acceso abierto y permite libremente la consulta, descarga, reproducción o enlace para uso de sus contenidos, bajo una licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional.
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



©Ediciones Universidad Simón Bolívar

Carrera 54 No. 59-102

<http://publicaciones.unisimonbolivar.edu.co/edicionesUSB/>

dptpublicaciones@unisimonbolivar.edu.co

Barranquilla - Cúcuta

Producción Editorial

Editorial Mejoras

Calle 58 No. 70-30

info@editorialmejoras.co

www.editorialmejoras.co

Marzo de 2017

Barranquilla

Made in Colombia

Cómo citar este libro

Quintero Cruz MV, Pinillos Patiño Y, Herazo Beltrán AY, Vidarte Claros JA, Cardeño Sanmiguel GM, Morales Castro YR. Ejercicio físico para la condición física funcional en el adulto mayor: estrategia de intervención. Barranquilla: Universidad Simón Bolívar; 2017

CONTENIDO

PRÓLOGO..... 7

INTRODUCCIÓN 9

CAPÍTULO 1

DEMOGRAFÍA DEL ENVEJECIMIENTO

Y VEJEZ EN EL MARCO DE LA POLÍTICA PÚBLICA

2007-2019 13

Guadalupe Margarita Cardeño Sanmiguel

Yolanda Rosa Morales Castro

CAPÍTULO 21

ENVEJECIMIENTO Y VEJEZ: DEL CONCEPTO

Y LA TEORÍA A LA FUNCIONALIDAD

DEL ADULTO MAYOR..... 31

| 5 |

Yisel Pinillos Patiño

María Victoria Quintero Cruz

CAPÍTULO 3

PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

EN EL ADULTO MAYOR 51

Yaneth Herazo Beltrán

José Armando Vidarte Claros

CAPÍTULO 4

**DISEÑO DE UN PROGRAMA DE EJERCICIO
PARA EL ADULTO MAYOR 83**

María Victoria Quintero Cruz
Yisel Pinillos Patiño

CAPÍTULO 5

PROCESO INVESTIGATIVO 131

María Victoria Quintero Cruz
Yaneth Herazo Beltrán
Yisel Pinillos Patiño

ANEXOS..... 157

ACERCA DE LOS AUTORES 165

Desde hace algunas décadas ha tomado más fuerza el papel benéfico del ejercicio entre el público en general y paulatinamente esto ha hecho que esa idea se disemine a otros grupos poblacionales. En nuestro caso al grupo de los adultos mayores, que ven cómo la realización de sesiones regulares de ejercicio redundan en su bienestar, que se ve reflejado desde un menor consumo de medicamentos hasta permitirse excesos de movilidad ante las buenas condiciones físicas que resultan de una actividad física regular.

En ese sentido este libro *Ejercicio físico para la condición física funcional en el adulto mayor: Estrategia de intervención*, de mi amiga, alumna y compañera de vida María Victoria Quintero Cruz y otros, es el resultado de un trabajo metódico y sistemático en el tema del ejercicio en los adultos mayores, para lo cual los autores mediante un lenguaje claro y preciso, ponen en consideración no solamente a académicos, sino al público en general, aspectos que van desde las razones del aumento de los adultos mayores y la respuesta de la política pública a esa situación hasta las conclusiones resultantes de la aplicación de un programa de ejercicio mediante un modelo que combina fuerza, resistencia, equilibrio y flexibilidad. Puesto que la gran virtud de este texto es que discurre a través de la propia experiencia de la autora, quien diseñó, ejecutó y evaluó el programa de ejercicio para adultos mayores.

Espero que esta experiencia pueda ser replicada en muchas otras partes donde cada vez el grupo de adultos mayores representa un

porcentaje importante, puesto que es la obligación de todos aquellos que trabajamos con ancianos y que tenemos experiencias exitosas, como es el caso de este programa de ejercicio, mostrar los caminos que lleven a un envejecimiento saludable.

En hora buena, experiencias colombianas para ancianos de nuestro entorno serán siempre bienvenidas.

Fernando Gómez

Director

Programa de Investigaciones en Gerontología y Geriatría

Universidad de Caldas

Manizales

Resultados de investigaciones en el ámbito de la salud y las ciencias del deporte permiten catalogar la inactividad física como uno de los principales problemas de salud pública del siglo XXI, máxime en aquellas poblaciones que por sus características especiales, por ejemplo los adultos mayores, son más sensibles a desarrollar enfermedades que tienen como factor de riesgo el sedentarismo. Dichas investigaciones poblacionales han analizado y demostrado los efectos benéficos de la actividad física sobre la salud cuando esta se realiza de manera regular, constituyéndose en una de las mejores estrategias para el mejoramiento de la esperanza y calidad de vida.

Con base en lo anterior el grupo de investigadores presenta los resultados de este trabajo con el fin de aportar a la comunidad académica y científica un documento que sirva de consulta y apoyo para todos aquellos interesados, o que trabajen con la población adulta mayor.

El capítulo 1 nos contextualiza con relación a la situación de transición demográfica que está viviendo el país, vista desde el marco de la Política Pública 2007-2019, la cual está *ad portas* de vencer y aún quedan algunos aspectos para su implementación total en el país. El sentido de la vida va más allá de llegar a muchos años, que de por sí ya es una ganancia que tiene la humanidad actual, sino de llegar a una vejez plena, en que el Estado promueva el ejercicio de derechos y deberes garantizando mejor calidad de vida.

El capítulo 2 trata sobre el concepto de envejecimiento y vejez; el primero considerado como el proceso fisiológico que sufre toda

persona con el paso del tiempo en el cual hay un declive en el funcionamiento de todos los sistemas, y el segundo considerado como la última etapa del ciclo vital y que termina con la muerte. Las autoras sintetizan desde las teorías biológicas, sociales y psicológicas el envejecimiento como un proceso progresivo, intrínseco y universal influenciado por la relación entre la información genética de la persona y el ambiente en el cual se desenvuelve, en el cual se puede ver afectada la salud y la calidad de vida del individuo.

A través del capítulo 3 se precisan los conceptos de actividad física, ejercicio físico, entrenamiento deportivo, condición física y sedentarismo. Así mismo se abordan los principales principios para la prescripción del ejercicio en el adulto mayor, teniendo en cuenta que estos deben ser flexibles, que dependen de las metas y preferencias así como de las adaptaciones de cada persona. Lo anterior con el fin de mejorar los componentes de la condición física relacionada con la salud como son la fuerza muscular, la flexibilidad, resistencia cardiorrespiratoria, composición corporal, y en el caso de los adultos mayores, el equilibrio. La prescripción del ejercicio se hace con base en las recomendaciones del American College of Sport Medicine (ACSM) y la American Heart Association (AHA).

10

Se hace énfasis en la importancia del entrenamiento de la condición física en el adulto mayor con el fin de prevenir el desarrollo o empeoramiento de enfermedades crónicas o accidentes como las caídas que comprometan la funcionalidad e independencia del individuo.

En el capítulo 4 se presenta el programa de ejercicios desarrollado en la investigación. Este se realizó bajo las recomendaciones del American College of Sport Medicine (ACSM) en cuanto a la intensidad, frecuencia y duración del ejercicio para obtener beneficios para la salud en el adulto mayor.

Se propone una guía de ejercicios para cada capacidad física orientada mediante una fotografía con la respectiva indicación de cada ejercicio, así mismo la escala de Borg que se enseñó y utilizó con los participantes del programa en el grupo experimento. Se trata de ejercicios sencillos de realizar, que no requieren implementos sofisticados ni costosos, que además de favorecer la condición física, resultan divertidos y estimulan la autoestima y la interacción social de los participantes.

En el quinto y último capítulo se aborda todo el proceso investigativo; se trata de un estudio cuasi experimental con grupo experimento y control. Los participantes se evaluaron con la batería Senior Fitness test, la escala de Tinetti y la escala de autoconfianza. Seguidamente al grupo experimento se le aplicó el programa de ejercicios diseñado 3 veces a la semana durante 12 semanas, mientras que al grupo control se le aplicó un programa de actividades lúdicas una vez por semana.

Los resultados obtenidos evidencian que el programa de ejercicios tuvo efectos positivos en el grupo experimental. Se encontró diferencias significativas entre las medias de los grupos experimental y control para el índice cintura-cadera, perímetro de cintura, fuerza de miembros superiores, flexibilidad de tren superior, resistencia aeróbica, componente de equilibrio de la escala de Tinetti, puntaje total de la escala de Tinetti, autoconfianza para vestirse, desvestirse y autoconfianza para caminar por el barrio.

El grupo investigativo espera llenar las expectativas de cada lector y que este libro sea material de consulta para todos los que trabajan con y por el bienestar del adulto mayor a través de la actividad física.