

ROL DEL KINESIOLOGO EN EL MANTENIMIENTO DE LA FUNCIONALIDAD MOTORA EN ADULTOS MAYORES ACTIVOS

INTRODUCCIÓN: el envejecimiento es un proceso permanente en el transcurso de la vida que no debe considerarse como una enfermedad sino como un proceso natural. El deterioro fisiológico normal y la presencia de enfermedades disminuyen progresivamente la capacidad funcional de los adultos mayores. La práctica de actividad física regular produce beneficios en ellos mismos permitiéndoles no pasar por una inhabilidad y no llegar a una incapacidad funcional.

OBJETIVOS:

- ❖ Mantener la funcionalidad motora en el adulto mayor activo a través de la práctica de ejercicios físicos y recreativos.
- ❖ Evaluación de la capacidad física, equilibrio, coordinación y movilidad articular del adulto mayor
- ❖ Diseñar un programa de ejercicios físicos recreativos que favorezcan el estado de salud del adulto mayor.
- ❖ Mantener la independencia del adulto mayor en su funcionalidad para su integración social y familiar.

METODOLOGÍA: el siguiente estudio es de tipo observacional, transversal. Se trabajó con casos clínicos autocontrolados y de control. Se evaluaron adultos mayores activos elegidos al azar que no realizaban actividades físicas e independientes en su funcionalidad. Se desarrolló un programa de actividad física comenzando con un entrenamiento de 3 veces a la semana por dos semanas y media, se realizó una evaluación para observar los resultados y se comenzó nuevamente con otro entrenamiento de 5 veces a la semana por dos semanas y media más, después de lo cual se realizó una última evaluación. El entrenamiento consistió en 5 min de estiramientos, 10 min de entrada en calor, 30 min de ejercicios, 5 min de estiramientos y 10 min de relajación.

CONCLUSIÓN: se observaron diferencias significativas luego de haber terminado el programa de actividad física. El estudio demostró que la falta de actividad se relaciona con una mayor probabilidad de que los adultos mayores se conviertan en personas dependientes en las diferentes actividades básicas de la vida diaria.

RESULTADOS:

