

Actividad física para mejorar fuerza y equilibrio en el adulto mayor

Resumen

Introducción: La tercera edad abarca una época bastante amplia de la vida de un ser humano y la actividad física es una estrategia que permite mejorar la calidad de vida de esta población. **Objetivo:** Determinar la efectividad de un programa de actividad física, para mejorar la fuerza de miembros inferiores y el equilibrio en las personas de la tercera edad. **Materiales y métodos:** Estudio cuasi-experimental, de corte longitudinal, con una muestra de 57 personas de la tercera edad, a quienes se les aplicó una evaluación inicial y final de equilibrio y fuerza, y un programa de actividad física de 4 meses de duración, con dos sesiones de entrenamiento por semana, donde se realizaron ejercicios de postura, propiocepción, equilibrio y fuerza muscular. En el análisis de datos se utilizó el programa SPSS v. 24.0 para Windows. Se realizó análisis univariado aplicando medidas de tendencia central (media, mediana, moda, desviación estándar y rangos) y un análisis estadístico con pruebas no paramétricas para dos muestras relacionadas Wilcoxon. **Resultados:** Las siguientes pruebas arrojaron significancia estadística: extensión funcional ($p=0,000$), tándem ojos abiertos ($p=0,20$), tándem ojos cerrados ($p=0,002$), unipodal ojos cerrados ($p=0,012$) y sentado/parado ($p=0,000$). **Conclusión:** Este estudio constató que la actividad física es efectiva para mejorar el equilibrio y la fuerza muscular de miembros inferiores y es una herramienta adecuada para conservar la funcionalidad y la autonomía de las personas de la tercera edad.

Palabras clave

Actividad física; adulto mayor; equilibrio postural; fuerza muscular

Abstract

Introduction: Old age encompasses a fairly broad age in a person's life, and physical activity becomes the strategy to improve the elderly's life quality. **Objective:** To determine the effectiveness of a physical activity program in improving strength to the lower limbs and balance for the elderly. **Materials and methods:** Semi-experimental longitudinal study with a sample of 57 elderly people to whom an initial and final assessment of balance and strength was performed, as well as a 4-week physical activity program with 2 training sessions each, comprising posture, proprioception, balance and muscle strength exercises. The program used for data analysis was SPSS v.24.0 for Windows. An univariate analysis was performed applying central trend measurements (mean, median, mode, standard deviation, range) and a statistical analysis with non-parametric testing for two related Wilcoxon samples. **Results:** The following tests showed statistical significance: Functional extension ($p=0,000$), open eyes tandem ($p=0,20$), closed eyes tandem ($p=0,002$), closed eyes unipodal ($p=0,012$) and sitting/standing ($p=0,000$). **Conclusion:** This study determined that physical activity is effective to improve balance and muscle strength for lower limbs and a suitable tool to preserve senior's functionality and Independence.

Keywords

Motor/Physical activity; aged; balance/postural balance; muscle strength