

Efectos de la Actividad Física sobre los componentes de la condición física relacionados con la salud: resultados del estudio 65+.

AUTORES: Montse Otero y José Francisco Aramendi

RESUMEN

El proceso involutivo de la vida, está caracterizado por un deterioro natural de los diferentes sistemas del organismo, así como por un declive de los Componentes de la condición física relacionados con la salud (capacidad aeróbica, fuerza y resistencia muscular, flexibilidad, equilibrio y composición corporal). Este deterioro del organismo deriva en una mayor dependencia de las personas mayores, así como en un aumento en las discapacidades de dicha población. La evidencia científica, ha constatado el efecto positivo que la práctica de ejercicio físico regular tiene sobre los componentes de la condición física relacionados con la salud. Pero lo que no se ha estudiado todavía, son los resultados que producen los diferentes programas municipales de ejercicio físico dirigidos a la población mayor en cada municipio.

Debido a la falta de información y conocimiento que existe actualmente sobre los efectos que dichos programas producen en la población de la tercera edad de Gipuzkoa, La Diputación Foral de esta provincia, ha subvencionado el siguiente estudio, con el objetivo de dar el primer paso en el progreso hacia un mayor conocimiento sobre el proceso del envejecimiento, y los efectos que producen en él, los programas municipales de actividad física dirigidos a las personas de la tercera edad, que se están llevando a cabo actualmente en Gipuzkoa. Para poder así, retrasar y prevenir los efectos negativos del proceso involutivo de la vida de la forma más eficaz, segura y barata posible. Para lograr esto, es prioritario objetivar los efectos que estos programas producen sobre las personas que participan en ellos, porque de lo contrario, corremos el peligro de no lograr beneficios, y lo que es peor aún, perjudicar la salud de esta población.

El objetivo principal de este estudio, ha sido comprobar la eficacia y los efectos que producen los programas de actividad física que se llevan a cabo actualmente en 10 polideportivos municipales de Guipúzcoa, sobre los Componentes de la Condición física relacionados con la



Gipuzkoako Foru Aldundia
Diputación Foral de Gipuzkoa



Salud en la población mayor de 65 años, en un período de tiempo de 3 meses. Así mismo, se han comprobado también las diferencias entre hombres y mujeres en cuanto al nivel y al tipo de adaptación producida tras la intervención del programa de actividad física. En dicho estudio, han participado 203 personas (44 hombres y 159 mujeres), todos ellos mayores de 65 años, y residentes en alguno de los 10 municipios de la provincia de Gipuzkoa elegidos para el presente estudio (Arrasate, Beasain, Deba, Eibar, Elgoibar, Hondarribia, Mutriku, Ordizia, Orio y Zarautz.).

Los resultados de las mediciones realizadas indicaron una mejora significativa en la Flexibilidad tanto del miembro superior (22,36%) como inferior (48,19%), en el Equilibrio tanto dinámico (4,13%) como estático (13,54%), en la Velocidad de la marcha (3,87%), en la Fuerza del miembro inferior (7,91%) y en la Resistencia Cardiorrespiratoria (6,93%). En la fuerza del miembro superior se produjo una mejora pero en este caso no fue significativa. De igual forma, también se produjo una disminución del peso y de la talla de los sujetos testados y un aumento del Índice de Masa Corporal que no fue tampoco significativo. Estos datos vienen a corroborar los resultados obtenidos en diferentes estudios, donde diferentes Componentes de la Aptitud Física en relación con la Salud mejoraron incluso en edades avanzadas de la vida. Sin embargo, la mejora no significativa de la fuerza del miembro superior puede deberse principalmente a que la Fuerza es un Componente de la Condición Física que responde a entrenamientos específicos, y en los programas municipales dirigidos a la población de la tercera edad de los municipios seleccionados para este estudio, no trabajaron este componente de forma específica durante los tres meses transcurridos entre ambas mediciones. Pero de todas las conclusiones, la más importante sin lugar a dudas, es tener la seguridad de que los Componentes de la Condición Física en relación con la Salud, son susceptibles de ser mejorados en edades avanzadas de la vida, incluso en un corto período de tiempo de tres meses. De ahí la importancia de este primer estudio que ha descrito de forma objetiva la realidad de las personas mayores que participan en programas municipales de actividad física en Guipúzcoa, y ha constatado la capacidad de mejora de esta población.

Babesleak/
Patrocinan



Laguntzaileak/
Colaboran

