

Oral

Tesina

Desarrollo de las capacidades funcionales y la percepción de la calidad de vida a partir de la implementación de un plan de entrenamiento específico en la población de adultos de 70-93 años que concurren a Pinar Plaza Hotel Geriátrico & Spa

Functional capacities development and life quality perception through the implementation of a specific training plan in the adult population of 70-93 years-old that attend to Pinar Plaza Geriatric Hotel and Spa

Emelí Monassa Marón

Facultad de Educación, Universidad Juan Agustín Maza. Mendoza. Argentina

Contacto: eme_monassa@hotmail.com

Palabras clave: Plan de Entrenamiento; Capacidad Funcional; Calidad de Vida
Key Words: *Training Plan; Functional capacity; Life Quality*

Introducción: el envejecimiento es un proceso inevitable en la vida de los seres humanos, esta etapa se caracteriza por percibir cambios que van a modificar aspectos tanto psicológico como biológico, un plan de entrenamiento específico podría beneficiar en calidad de vida y capacidad funcional al adulto mayor.

Objetivos: el objetivo de este trabajo es determinar si existe relación entre el desarrollo de las capacidades funcionales y la percepción de la calidad de vida en personas adultos mayores que participan en un plan de entrenamiento específico en Pinar Plaza Hotel Geriátrico & Spa. Específicos:-Medir la capacidad funcional antes de la realización del plan de entrenamiento.-Identificar relaciones existentes en el desarrollo de las capacidades funcionales de los adultos mayores luego de la aplicación de un plan de entrenamiento específico.-Identificar la/s percepción/es de la calidad de vida de los adultos mayores luego de la realización del plan de entrenamiento.

Metodología: se realizó un estudio de tipo descriptivo y correlacional. Dentro de un encuadre cuali-cuantitativo, se recurrió a un diseño de investigación experimental y longitudinal. Se recolectaron datos a través del tiempo, en dos periodos determinados. Las principales técnicas de recolección de datos fueron dos test: HAQ (modificado) y Fumat (modificado) para determinar si existía una variación en las capacidades funcionales y la percepción de calidad de vida luego de un plan de entrenamiento específico de 79 sesiones. La muestra es no probabilística, de una población: N= 26, se tomó una muestra n= 6 en un rango etario de 70 y 93 años. Los criterios de inclusión fueron que los participantes en el estudio tuvieran la mínima salud física y mental para participar de este programa.

Resultados: se obtuvo una relación positiva entre la participación en un plan de entrenamiento físico específico y el desarrollo de las capacidades funcionales en los adultos mayores, percibiendo subjetivamente un mejoramiento en su calidad de vida.

Discusión: fomentar la actividad física en todas las personas como factor favorable para mejorar la capacidad funcional y la calidad de vida. Sobre todo en los adultos mayores que su calidad de vida se ve reducida por la dependencia y enfermedades crónicas (grupo etario más vulnerable a sufrir este tipo de enfermedades).

Conclusiones: se concluye que el envejecimiento activo mantiene y mejora la autonomía e independencia funcional suficiente para garantizar la calidad de vida del adulto mayor. Una persona que realiza actividad física y se siente más funcional tiene una percepción totalmente positiva de su calidad de vida. Las capacidades funcionales aumentan cuando se desarrolla un plan de entrenamiento específico; y mejora la percepción de la calidad de vida luego de experimentar transformaciones en sus capacidades funcionales.

Es beneficioso para las poblaciones de adultos mayores que sigan adelante un plan de entrenamiento de acuerdo a sus condiciones físicas para mejorar el desarrollo de sus capacidades funcionales, aumentando las expectativas de vida y su percepción de la misma