

Incidencia del ejercicio físico específico en el equilibrio de la marcha y en los niveles de autoestima, en dos personas adultas mayores que padecen síndrome extrapiramidal

S. Senar^{1,2}, C. Estrella¹ y M. L. Ruiz²

¹Facultad de Educación. Universidad Juan Agustín Maza

²Gimnasio Griego. Mendoza
santiagosenar@hotmail.com

Objetivos

Detectar en personas adultas mayores que padecen síndrome extrapiramidal los efectos del ejercicio físico específico sobre el equilibrio en la marcha y las variaciones en los niveles de autoestima, con relación a los cambios observados por los alumnos al cabo de seis meses de tratamiento.

Metodología

Muestra constituida por dos mujeres adultas mayores de 78 y 81 años que viven en la Ciudad de Mendoza. La selección fue no probabilística, ya que ambas fueron reclutadas en un consultorio de neurología y presentaron el mismo síndrome extrapiramidal.

El estudio fue realizado con diseño casi experimental en el que se manipuló la variable independiente ejercicio físico específico, para analizar su relación con las variables dependientes equilibrio en la marcha y niveles de autoestima.

Además se tuvieron en cuenta, como variables ajenas, calidad nutricional, medicación, hábitos de vida, entorno familiar y tipo de calzado.

Estudio tuvo un desarrollo longitudinal, porque se analizaron los cambios a través del tiempo en las variables y en las relaciones que se manifestaban entre ellas.

Se recolectaron los datos durante seis meses en puntos o períodos especificados (cada tres meses), para hacer inferencias respecto de cambios, determinantes y consecuencias.

Para la observación de las variables del estudio se utilizaron las escalas Martínez y García Urrea (exploración, capacidad funcional, complicaciones a

largo plazo y aspecto social), y de Morris Rosenberg (medición de autoestima), así como el Test del Equilibrio

en la Marcha (cantidad de pasos, velocidad y desviaciones).

Resultados

Los resultados obtenidos a partir de la prueba ANOVA demostraron en ambos sujetos diferencias muy significativas en la variable equilibrio entre la preintervención y la segunda intervención. No ocurrió lo mismo entre los tiempos parciales, preintervención-primera intervención y primera intervención-segunda intervención, que arrojaron resultados no significativos.

El cálculo del coeficiente de correlación de Pearson (r) entre las variables equilibrio y autoestima, en los dos casos, resultó $r > -0,90$.

Esto quiere decir que existe una muy fuerte relación negativa entre las variables: a medida que disminuyen los puntajes de equilibrio (los niveles bajos son óptimos) aumentan los puntajes de la autoestima.

Conclusiones

Se llegó a la conclusión de que los beneficios del ejercicio físico específico sobre el equilibrio en la marcha se manifiestan claramente en no menos de seis meses, ya que en períodos más cortos no se observaron resultados positivos significativos.

Con la mejoría del equilibrio sobre la marcha se elevaron notablemente los niveles de autoestima de personas que padecen síndrome extrapiramidal.