



ARTÍCULO

Efectos de un programa de ejercicio físico sobre las capacidades físicas de los adultos mayores: un estudio cuasiexperimental

Autores:

Edward David Buriticá Marín, Jorge Enrique Daza Arana, Jennifer Jaramillo Losada, Ana Ruth Riascos Zuñiga, Leidy Tatiana Ordoñez Mora

Universidad Santiago de Cali

El presente estudio de cuasiexperimental llevado a cabo por docentes investigadores de la Universidad Santiago de Cali, ha arrojado resultados alentadores sobre los efectos de un programa de ejercicio diseñado para adultos mayores. La investigación, que abarcó a una población de 5550 adultos mayores, contó con la participación de 4830 individuos de un programa de envejecimiento activo diseñado por la Secretaría de Salud Municipal.

Es así como esta investigación se enfocó en evaluar los impactos de un programa de ejercicio de doce meses en las capacidades físicas de adultos mayores, abordando aspectos como la fuerza, flexibilidad, equilibrio y capacidad aeróbica, aplicado en la población que participó en el programa de envejecimiento mencionado anteriormente.

La mayoría de los involucrados eran mujeres (92.4%), con una edad media de 70.7 años. Los resultados, basados en la prueba de aptitud física para personas mayores, revelaron diferencias altamente significativas antes y después del programa en todas las áreas evaluadas ($p < 0.05$).

La fuerza muscular y la flexibilidad destacaron con diferencias medias especialmente significativas y un efecto grande (>0.80), mientras que la capacidad aeróbica mostró un efecto más modesto. Estos resultados indican que el programa no solo fue efectivo en mejorar las capacidades físicas, sino que también abordó cuestiones importantes como la autopercepción de la salud, la reducción del sobrepeso y la obesidad.

FICHA TÉCNICA

Autor: Edward David Buriticá Marín, Jorge Enrique Daza Arana, Jennifer Jaramillo Losada, Ana Ruth Riascos Zuñiga, Leidy Tatiana Ordoñez Mora.

Año de publicación: 2023

Título del artículo: Effects of a Physical Exercise Program on the Physical Capacities of Older Adults: A Quasi-Experimental Study

Nombre de la revista: Clinical Interventions in Aging

DOI: 10.2147/CIA.S388052