

BENEFICIOS DEL ENTRENAMIENTO PROPIOCEPTIVO EN ADULTOS MAYORES PARA MEJORAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS

Autores:

- 1) José Luis Guerrero Coronel*. Email: jlguerrero3@espe.edu.ec
- 2) Andrea Carolina Quinchiguango Sanguña*. Email: acquinchiguango@espe.edu.ec

Director:

- 3) Mónica Mercedes Cabezas Flores*. Email: mmcabezas@espe.edu.ec

Fecha de Publicación: 1 de diciembre del 2020

Dirección Web:

https://www.researchgate.net/publication/346556126_Beneficios_del_entrenamiento_propioceptivo_en_adultos_mayores_para_mejorar_las_capacidades_coordinativasBenefits_of_proprioceptive_training_in_elderly_to_improve_coordination_capacity

RESUMEN

Introducción: La propiocepción es la capacidad de sentir la posición relativa de partes corporales contiguas, regulando la dirección y el rango del movimiento motriz. Por ello, al avanzar la edad existe pérdida de eficiencia motora, trazando las especialistas estrategias de intervención que incluyen al estímulo físico especializado como alternativa de prevención y desarrollo. **Objetivo:** Mejorar las capacidades coordinativas del adulto mayor mediante un plan de entrenamiento con ejercicios de propiocepción, determinando los porcentajes de beneficio en una intervención a corto plazo. **Métodos:** Investigación cuasi-experimental de orden correlativa, seleccionado intencionalmente a 75 adultos mayores de diferente género (65-75 años: □69), aplicando un programa integral propioceptivo durante 30 días basado en el principio de individualización. Fueron implementados 10 test de coordinación motriz (Equilibrio Estático, Equilibrio Dinámico y Agilidad en lo fundamental) en dos momentos de la intervención. **Resultados:** Se evidenció una mejora significativa a favor del postest ($p=0.000$) al comparar los datos obtenidos en todas las pruebas, exceptuando en Sentadilla con Fitball ($p=0.321$), en Deslizamiento con Fitball ($p=0.079$), e Isométrico sobre Fitball ($p=0.753$), incrementándose la media porcentual en términos de repeticiones en la mayoría de las pruebas de valoración del rendimiento coordinativo, efectuadas al final del proceso de intervención. **Conclusiones:** Para el presente estudio, se evidencian resultados positivos en las capacidades coordinativas del adulto mayor estudiado, luego de implementarse a corto plazo un plan de entrenamiento propioceptivo.

Palabras clave:

- ENTRENAMIENTO PROPIOCEPTIVO
- COORDINACIÓN
- ADULTO MAYOR.

BENEFICIOS DEL ENTRENAMIENTO PROPIOCEPTIVO EN ADULTOS MAYORES PARA MEJORAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS

Autores:

- 1) José Luis Guerrero Coronel*. Email: jguerrero3@espe.edu.ec
- 2) Andrea Carolina Quinchiguango Sanguña*. Email: acquinchiguango@espe.edu.ec

Director:

- 3) Mónica Mercedes Cabezas Flores*. Email: mmcabezas@espe.edu.ec

Fecha de Publicación: 1 de diciembre del 2020

Dirección Web:

https://www.researchgate.net/publication/346556126_Beneficios_del_entrenamiento_propioceptivo_en_adultos_mayores_para_mejorar_las_capacidades_coordinativasBenefits_of_proprioceptive_training_in_elderly_to_improve_coordination_capacity

ABSTRACT

Introduction: Proprioception is the ability to relative position feel of adjacent body parts, regulating the direction and motor movement range. For this reason, as age advances, motor efficiency decreases, and specialist intervention strategies are implemented that include specialized physical stimulation as an alternative for prevention and development.

Objective: Improve the coordination capacity of the older adult through a training plan with proprioception exercises, determining the benefit percentages in a short-term intervention.

Methods: Quasi-experimental research of correlative order, intentionally selected 75 older adults of different gender (65-75 years: $\bar{X}69$), applying a integral proprioceptive program for 30 days based on the individualization principle. 10 tests of motor coordination (Static Balance, Dynamic Balance and Agility in the main) were implemented in two moments of the intervention.

Results: A significant improvement was evidenced in favor of posttest ($p = 0.000$) when comparing the data obtained in all the tests, except in Squat with Fitball ($p = 0.321$), in Slip with Fitball ($p = 0.079$), and Fitball Isometric ($p = 0.753$), increasing the percentage mean in repetitions terms in most of the tests for evaluating coordinative performance, carried out at the end of the intervention process. **Conclusions:** For the present research, positive results are evident in the coordination capacity of the older adult studied, after implementing a proprioceptive training plan in the short term.

Keywords:

- PROPIOCEPTIVE TRAINING
- COORDINATION
- ELDERLY