

Resumen

El tema de investigación tiene como propósito conocer la incidencia de la fuerza en las habilidades motrices básicas en adultos de 40 a 60 años, esta investigación fue desarrollada en el barrio Carapungo donde se pretende realizar entrenamiento de fuerza a adultos que buscan cambiar su estilo de vida sedentario y desean ser más ser activos, y de alguna manera mejorar su salud.

Debemos tomar en cuenta que el sedentarismo en adultos causa enfermedades no transmisibles que con el tiempo afectan su calidad de vida, todo esto obedece a la pérdida de fuerza y como consecuencias un bajo nivel de habilidades motrices básicas y sus capacidades físicas coordinativas.

La afectación de las capacidades físicas coordinativas en las habilidades motrices básicas provocará que se incremente el riesgo de golpes, caídas, fracturas y demás riesgos que incluso afectan hasta situaciones de mortalidad en estas edades de adulto y más aún con el adulto mayor.

Se evaluará mediante un pretest las habilidades motrices básicas principales como son: caminar, correr, saltar y lanzar. Que tienen como objetivo mejorar tras la prescripción de entrenamiento de fuerza. Posteriormente se valorará nuevamente mediante un post test y se determinará la incidencia del entrenamiento de fuerza en el desarrollo de las habilidades.

Palabras claves: Habilidades motrices, capacidades físicas, fuerza, adultos – edad madura

Abstract

The research topic has the purpose of knowing the incidence of strength in basic motor skills in adults from 40 to 60 years old, this research was developed in the Carapungo neighborhood where it is intended to perform strength training to adults who seek to change their sedentary lifestyle and want to be more active, and somehow improve their health.

We must take into account that sedentary lifestyle in adults causes non-communicable diseases that eventually affect their quality of life, all this is due to the loss of strength and as a consequence a low level of basic motor skills and their physical coordination abilities.

The affectation of the coordinative physical capacities in the basic motor skills will cause an increase in the risk of blows, falls, fractures and other risks that even affect mortality situations in these adult ages and even more so with the elderly.

The main basic motor skills such as walking, running, jumping and throwing will be evaluated by means of a pretest. These are intended to improve after the prescription of strength training. Subsequently, they will be evaluated again by means of a post-test and the incidence of strength training in the development of the skills will be determined.

Key words: Motor skills, physical abilities, strength, adults - middle age.