

COMPARACIÓN DE DOS METODOLOGÍAS DE ENTRENAMIENTO PARA ADULTOS MAYORES

Iván Arturo Vidales Torres, Blanca Rocío Rangel Colmenero, Fernando Alberto Ochoa Ahmed, Rosa María Cruz Castruita y María Cristina Enríquez Reyna.

Facultad de Organización Deportiva, Universidad Autónoma de Nuevo León, México.

La actividad física mejora aspectos generales de salud tales como la capacidad funcional, capacidad condicional y parámetros fisiológicos ayudando a contrarrestar problemas típicos en adultos mayores. Las metodologías de entrenamiento interfieren directamente con los resultados por lo que deben apegarse a los objetivos y metas particulares del individuo. Se propuso comparar dos metodologías de entrenamiento ante la hipótesis de que en adultos mayores, el método continuo con combinaciones (MCC) promueve mejoría de las capacidades condicionales y estabilidad del nivel de saturación de oxígeno en menor plazo que el método libre por repeticiones (MLR).

Diseño cuasiexperimental comparativo de mediciones repetidas, con aleatorización de la muestra a dos grupos experimentales (MCC, $n = 21$ y MLR, $n = 15$) y uno de control ($n = 19$). Se incluyeron adultos mayores de 65 años adscritos a una institución pública del área metropolitana de Monterrey, saludables, voluntarios, sin contraindicación médica para el ejercicio y que no estuvieran participando en algún programa estructurado de ejercicio. Se excluyeron los datos de participantes que no acudieron al 90% de las sesiones o no completaron todas las pruebas. Se midieron variables fisiológicas y la composición corporal con báscula de impedancia bioelectrónica (Tri-fitness plus health station) para calcular la tasa de metabolismo basal. Las capacidades condicionales se evaluaron con pruebas físicas: prueba de la silla, Rockport, Illinois, flexibilidad y velocidad de reacción; y la saturación de Oxígeno, con pulsioximetría (SM110). Las dos metodologías aplicaron un programa de dos sesiones semanales de 20 m durante 37 semanas; Intensidad de 45 hasta 65% regulada con pistas musicales (Calentamiento: 74 bits, parte principal: 74-82 bits y vuelta a la calma: 52 bits). Se realizaron tres mediciones: basal, en la semana 18 y 37. Los datos se analizaron con el paquete estadístico SPSS versión 17 aplicando estadística descriptiva y análisis de varianza.

Los participantes de ambos sexos tuvieron características sociodemográficas similares con una media de edad de 70 años (MCC = 69.14 ± 4.2 años, 42% mujeres; MLR = 69.1 ± 3.9 años, 60% mujeres; Control = 69.6 ± 3.9 años, 52% mujeres). En la medición intermedia (semana 18), los participantes del MCC ya habían mejorado en las pruebas de Rockport, Illinois y velocidad de reacción ($p < .05$); los del MLR solo mejoraron en la prueba de sentadilla. En la medición final, los participantes de ambos grupos experimentales mostraron mejoría en todas las pruebas, mientras que los del grupo control permanecieron estables o inclusive exhibieron deterioro. El nivel de saturación de oxígeno mejoró de forma similar en todos los participantes.

El MCC promueve mejoría de las capacidades condicionales en menor tiempo que el MLR. La respuesta individual ante la metodología de entrenamiento es variable, por lo que se deben considerar sus posibilidades y preferencias individuales al establecer una metodología de entrenamiento.

Palabras clave: Adulto mayor, envejecimiento, entrenamiento, flexibilidad, terapia física.

