

Actividad física en favor del adulto mayor

Pensando en el bienestar y la salud física del adulto mayor, Jhonatan Leal Hernández, Magíster en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, egresado de la Universidad de Pamplona, desarrolló la investigación titulada: “los efectos de un programa de actividad física multicomponente en la condición física del adulto mayor”, la cual se basó en la implementación del programa Vivifrail para trabajar con un grupo poblacional de 15 personas de la tercera edad en la ciudad de Cúcuta.

La actividad física multicomponente consiste en la ejecución de ejercicios integrados de fuerza, resistencia, agilidad, y flexibilidad desarrollados en sesiones de una hora, para determinar la condición física de la muestra poblacional, haciendo seguimiento en el programa Vivifrail, una aplicación que busca promover la salud y mejorar la calidad de vida de los adultos mayores a través de la prescripción de ejercicio físico personalizado, basándose en la idea de que la salud debe entenderse en términos de capacidad funcional y no solo como enfermedad, considerando aspectos como la calidad de vida y los recursos necesarios según las necesidades de cada población.

Para el magíster Jhonatan Leal, el proyecto que se ejecutó durante de 24 semanas con adultos mayores integrantes de la Asociación Prados del Este, tuvo como fin promover que profesionales de la actividad física trabajen con una comunidad que requiera de su apoyo instruccional para que las personas en general comprendan que el movimiento físico es salud. Una ventaja del trabajo llevado a cabo es que puede adaptarse a las necesidades individuales y realizarse en diferentes entornos, como centros comunitarios o en el hogar, bajo supervisión adecuada.

“A raíz del programa que hicimos de actividad física multicomponente, se abrieron oportunidades para seguir trabajando con otras comunidades y no solo en la ciudad de Cúcuta, sino que en Villa del Rosario y en Los Patios ya nos solicitaron intervención; la idea es seguir creciendo y promoviendo la calidad y longevidad de vida en el adulto mayor”, concluyó el Magíster Leal.

De esta forma, la Universidad de Pamplona, a través de la Maestría en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, brinda espacios que permiten mejorar las condiciones de salud de las comunidades, llevando a cabo investigaciones que los beneficien desde diversos tópicos y que demuestra que ejercitarse es pensar en la salud de todos.

*Apúéstale a la formación posgradual,
apúéstale a la Universidad de Pamplona*

