

**RESUMO - APRESENTAÇÃO NA MODALIDADE E-PÔSTER - ASSISTÊNCIA
DIRETA DE REABILITAÇÃO**

**ENTRENAMIENTO FISICO PARA MEJORAR LA FUNCIONALIDAD FÍSICA
EN ADULTOS MAYORES DE MORELIA MEXICO**

Ana Adelaida Valadez Cisneros (ana.valadez@umich.mx)

Ruth Esperanza Pérez Guerrero (ruth.perez@umich.mx)

Mayra Itzel Huerta Baltazar (mayra.huerta@umich.mx)

Guadalupe Ortiz Mendoza (guadalupe.ortiz@umich.mx)

Josué Vargas Peña (josue.vargas@umich.mx)

Norma Janice Vargas Ochoa (janice.vargas@umich.mx)

Introducción: Durante el proceso de envejecimiento, el ser humano presenta cambios normales que es preciso conocer para diferenciarlos de procesos capaces de alterar su salud. Se define al Adulto mayor como aquella persona de 60 años o más. El Envejecimiento está asociado a la pérdida de capacidad funcional de actividades básicas de la vida diaria. Objetivo: Evaluar los efectos del entrenamiento físico en el adulto mayor para mejorar la funcionalidad física. Metodología: Estudio pre-experimental, prospectivo, transversal, observacional, pre-test y re-test. Muestreo no probabilístico, por conveniencia: 28 adultos mayores en Morelia México, Utilizando “Índice de Barthel” mide funcionalidad física. Resultados: El 53.3% (15) de participantes eran mujeres. Respecto al estado civil de los adultos mayores con más incidencia fue la condición de viudez con un 50% (14) El 42.9 % (13) de población reflejaban dependencia de

grave a moderada. Existe asociación del tipo de ejercicio con el nivel de la funcionalidad física en el adulto mayor ($p=0.04$). Conclusión: Las intervenciones son eficientes para mejorar la funcionalidad física, ya que dicha práctica puede mejorar, mantener o retardar la aparición de patologías músculo esqueléticas, cardiorrespiratorias, metabólicas, depresivas, y con ello lograr un adulto más independiente. Recomendaciones: La realización de ejercicio físico puede mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares, así como la salud ósea y funcional. Es indispensable que se focalice la atención en los programas de cuidados a adultos mayores, que promuevan las intervenciones enfocadas a mantener o mejorar la independencia del adulto mayor.

Se debe promover el ejercicio físico en las instituciones de salud con el objetivo de ofrecer mejoría en la calidad de vida, autonomía, independencia y bienestar en adultos mayores.

Palabras-chave: actividades de la vida diaria; adulto mayor; ejercicio físico.