

**“EFECTOS DE UNA INTERVENCIÓN KINÉSICA INTEGRAL COMUNITARIA EN
LA SALUD Y FUNCIONALIDAD DE ADULTOS MAYORES DEL CLUB
SEMINARIO SAN PELAYO”**

**ALEJANDRA M. CUEVAS FUENZALIDA
RODRIGO A. VALENZUELA DÍAZ
LICENCIADO EN KINESIOLOGÍA**

RESUMEN

Los múltiples cambios fisiológicos que trae consigo el proceso de envejecimiento sumado a un aumento en la incidencia y prevalencia de enfermedades crónicas y/o degenerativas, reducen la capacidad y resistencia al esfuerzo físico; disminuyendo la autonomía, calidad de vida, habilidades motrices y capacidad de aprendizaje de los adultos mayores, aumentando la probabilidad de la aparición de algún evento catastrófico que los transporte a un estado de absoluta dependencia funcional, acortando en calidad y cantidad los años de vida. Debido a estos motivos, la promoción y prevención de salud surgen como factores protectores frente a esta situación, considerándose a la rehabilitación comunitaria como una estrategia efectiva y al alcance de los gobiernos, la cual propone una acción integral de salud en el ambiente en el cual vive el adulto mayor dentro del enfoque Biopsicosocial y sustentado en el principio fundamental de reconocimiento de las potencialidades y capacidades de este grupo para resolver sus problemas de funcionalidad. Basado en esto, el objetivo de esta investigación es describir el efecto de una Intervención Kinésica Integral Comunitaria sobre parámetros de salud y funcionalidad en adultos mayores pertenecientes al Club Seminario San Pelayo de la ciudad de Talca. Para esto se realizó un estudio cuasiexperimental y longitudinal sobre 12 adultos mayores de 65 años pertenecientes al club, describiendo la situación de salud basal y evaluando su estado nutricional a través del Índice de Masa Corporal, estado funcional a través de EFAM y Minimental Abreviado, riesgo de caídas a través de Escala de Tinetti y Downton y capacidad máxima aeróbica utilizando el Test de Caminata de 6 Minutos. Todos estos parámetros fueron evaluados antes y después de realizar la intervención kinésica integral comunitaria. Los resultados demostraron que el 50% de los adultos

mayores mejoró su capacidad funcional y aeróbica, además hubo un aumento de la distancia recorrida de $79,166 \pm 56,78$ metros en el test de los 6 minutos.