

¿EXISTEN PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO DE FUERZA PARA LA PROMOCIÓN DE SALUD EN LOS ADULTOS MAYORES CHILENOS?

ARE THERE STRENGTH TRAINING PROGRAMS FOR HEALTH PROMOTION IN CHILEAN OLDER ADULTS?

Sr. Editor

La alta prevalencia de inactividad física en los adultos mayores (AM) chilenos acelera el proceso de envejecimiento, limitando su independencia y calidad de vida. Según el último Censo¹ y Encuesta Nacional de Salud, el 16,2% de la población total del país corresponden a personas de 60 años y más, de las cuales alrededor del 90% son declaradas como sedentarias². En este contexto, el entrenamiento de fuerza resulta fundamental para el mantenimiento de unidades motoras rápidas³, capacidad funcional y prevención de la fragilidad en esta población, ya que ha demostrado ser un potente agente protector frente a las afecciones del envejecimiento sedentario y sus morbilidades, mejorando además, habilidades como la marcha y el equilibrio⁴. El desarrollo y preservación de estas destrezas motrices se traduce en una mayor eficacia frente a eventos imprevistos como caídas y lesiones, lo que aumenta el pronóstico de recuperación, preservando la independencia y calidad de vida⁵. En nuestro país, las entidades gubernamentales se han esforzado en implementar programas de actividad física y hábitos saludables, con el fin de promover el cuidado integral de los AM. Sin embargo, a nivel nacional no existen programas anticipatorios y modelos de periodización del entrenamiento de la fuerza para el AM que contemplen los componentes de la carga y principios del entrenamiento, generando un vacío en este ámbito que impide el fomento y desarrollo masivo de este tipo programas. Por esta razón, resulta prioritario diseñar e implementar metodologías adaptadas que consideren fases y bloques con volúmenes e intensidades progresivas, considerando series, repeticiones y un carácter del esfuerzo acorde a la capacidad funcional de los AM. En el marco actual del envejecimiento en Chile, resulta imperioso reestructurar los programas existentes, con el fin de promover los beneficios del entrenamiento de la fuerza con un rol preventivo en la salud de los AM chilenos.

CONFLICTO DE INTERÉS

Ninguno de los autores presenta conflicto de interés

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. CENSO. Entrega final de resultados. Instituto Nacional de Estadísticas (INE), Gobierno de Chile; 2017. Accedido: 13, Octubre, 2020. <https://www.censo2017.cl/>
2. Encuesta Nacional de Salud (ENS). Primeros resultados. Ministerio de Salud (MINSAL), Gobierno de Chile; 2017. Accedido: 13, Octubre, 2020. https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2017/11/ENS-2016-17_PRIMEROS-RESULTADOS.pdf
3. Drey M, Sieber CC, Degens H, et al. Relation between muscle mass, motor units and type of training in master athletes. *Clin Physiol Funct Imaging*. 2016;36(1):70-76. doi:10.1111/cpf.12119
4. Casas Herrero Á, Cadore EL, Martínez Velilla N, Izquierdo Redin M. El ejercicio físico en el anciano frágil: una actualización [Physical exercise in the frail elderly: an update]. *Rev Esp Geriatr Gerontol*. 2015;50(2):74-81. doi:10.1016/j.regg.2014.07.003
5. Fragala MS, Cadore EL, Dorgo S, et al. Resistance Training for Older Adults: Position Statement From the National Strength and Conditioning Association. *J Strength Cond Res*. 2019;33(8):2019-2052. doi:10.1519/JSC.0000000000003230

E. Jofré-Saldía

Facultad de Ciencias Médicas, Laboratorio de Ciencias de la Actividad Física, el Deporte y la Salud, Facultad de Ciencias Médicas, Universidad de Santiago de Chile. Instituto del Deporte, Universidad de las Américas (UDLA), Chile. emiliojofre@me.com

A. Villalobos-Gorigoitía

Programa de Fisiología y Biofísica, Instituto de Ciencias Biomédicas (ICBM), Facultad de Medicina, Universidad de Chile, Chile.

C. Fariás-Valenzuela

Facultad de Ciencias Médicas, Laboratorio de Ciencias de la Actividad Física, el Deporte y la Salud, Facultad de Ciencias Médicas, Universidad de Santiago de Chile. Facultad de Educación, Departamento de Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal, Universidad de Granada, Granada, España.

C. Cifuentes-Zapata

Instituto del Deporte, Universidad de las Américas (UDLA), Chile.

J. Romagnoli

Facultad de Ciencias Médicas, Laboratorio de Ciencias de la Actividad Física, el Deporte y la Salud, Facultad de Ciencias Médicas, Universidad de Santiago de Chile.