

NOMBRE DEL SIMPOSIO O TALLER

“ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN”

Título

Programa para el entrenamiento de fuerza y su funcionalidad en adultos mayores

Title

Abusive Clauses in Sports Contracts: A Perspective from Youth Football Academies in Ecuador

Nombre y Apellidos:¹ Roger Joel Vargas Espinoza. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. roggervargas1995@gmail.com, Ecuador

Nombre y Apellidos:² Dr. C. Leidys Escalante Candeaux; Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte; leidyescalante030@gmail.com, Cuba

Nombre y Apellidos:³ Dr. C. Taimí Castañeda Rodríguez; Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte, taimicr@gmail.com, Cuba

Resumen

El envejecimiento trae consigo una cascada de transformaciones fisiológicas, tales como la disminución gradual de músculos, energía y capacidad, mermando así la independencia y el bienestar de los adultos mayores. Frente a esta realidad, el entrenamiento de fuerza emerge como una táctica poderosa para suavizar los estragos del desgaste corporal y fomentar un envejecimiento saludable y funcional. Este programa busca idear, implementar y analizar un enfoque específico de entrenamiento de fuerza enfocado en personas mayores, con el propósito de potenciar su rendimiento corporal y mantener su autonomía. Se sugiere una orquestación meticulosa y gradual de actividades que se ajusten a las particularidades personales, tomando en cuenta aspectos como la intensidad, frecuencia, volumen y tipo de ejercicio, fundamentada en la ciencia contemporánea. Asimismo, se incluyen evaluaciones físicas comprobadas como el test de fuerza de mano, levantamiento de silla, equilibrio y agilidad, que permiten evaluar con imparcialidad los progresos y adecuar la intervención según los resultados. La propuesta abarca también elementos motivadores y psicosociales que impulsen la fidelidad al programa y el bienestar emocional de los participantes. Este enfoque holístico no solo aspira a potenciar la energía muscular, sino también a evitar tropiezos,

perfeccionar la capacidad de movimiento, robustecer el sistema óseo y neuromuscular, y fomentar la salud integral de los adultos mayores. De esta manera, el programa se erige como una brújula esencial para impulsar la operatividad y prolongar la independencia en esta fase vital.

Summary

Aging brings with it a cascade of physiological transformations, such as the gradual decline of muscle mass, energy, and physical capacity, thereby diminishing the independence and well-being of older adults. In response to this reality, **strength training** emerges as a powerful strategy to mitigate the effects of physical deterioration and promote healthy and functional aging. This program aims to design, implement, and analyze a specific strength training approach focused on older individuals, with the goal of enhancing their physical performance and maintaining their autonomy. It proposes a meticulous and gradual orchestration of activities tailored to individual characteristics, considering factors such as intensity, frequency, volume, and type of exercise, grounded in contemporary science. Additionally, proven physical assessments such as handgrip strength tests, chair stand tests, balance, and agility assessments are included to objectively evaluate progress and adjust the intervention accordingly. The proposal also includes motivational and psychosocial elements that foster adherence to the program and emotional well-being of the participants. This holistic approach aims not only to enhance muscular energy, but also to prevent falls, improve movement capacity, strengthen the skeletal and neuromuscular systems, and promote the overall health of older adults. In this way, the program stands as an essential compass to boost functionality and extend independence during this vital stage of life.

Palabras claves:

Adultos mayores, Entrenamiento de fuerza, Funcionalidad, Evaluación física, Envejecimiento saludable, Autonomía

Keywords:

Older adults, Strength training, Functionality, Physical assessment, Healthy aging, Autonomy