

Impacto del entrenamiento de fuerza en la calidad de vida y percepción de bienestar en personas mayores: un estudio mixto

Effects of strength training on quality of life and perceived well-being in older people: a mixed study

Impacto do treinamento de força na qualidade de vida e no bem-estar percebido de pessoas idosas: um estudo misto

Ingrid Julieth Sánchez Roa¹

✉ ingrid.sanchez.r@uniminuto.edu.co

Javier Leonardo Reina Monroy¹

✉ javier.reinam@uniminuto.edu.co

¹ Corporación Universitaria Minuto de Dios, Colombia.

Resumen

La práctica constante de actividad física es crucial para envejecer de forma saludable, ya que ayuda a prevenir enfermedades crónicas y mejora el bienestar físico y mental. Diversos estudios han demostrado que los programas de ejercicio físico para personas mayores mejoran la condición física funcional, la marcha y la fuerza muscular. Además, reducen el índice de masa corporal y disminuyen la incidencia de enfermedades mentales como la depresión y la demencia, lo que contribuye a mejorar la calidad de vida y el bienestar integral. Este estudio evaluó el efecto del entrenamiento de fuerza sobre la calidad de vida y la percepción del bienestar de personas mayores residentes en la localidad de Engativá, Bogotá. Se realizó un estudio mixto de diseño explicativo secuencial, con 30 mujeres de entre 60 y 80 años. Las participantes completaron un programa de ejercicio de fuerza de ocho semanas, con tres sesiones semanales de una

hora cada una. Para evaluar la calidad de vida, se empleó el cuestionario de salud SF-36 y para la percepción del bienestar, la técnica de grupo focal. Los resultados mostraron un aumento en las puntuaciones de las ocho dimensiones de calidad de vida: función física, rol físico, dolor corporal, salud general, vitalidad, función social, rol emocional y salud mental. En cuanto a la percepción del bienestar, se identificaron dos categorías teóricas: bienestar emocional y estado funcional relacionado con la calidad de vida. Las participantes informaron de mejoras en la autonomía, la autopercepción, la motivación, la espiritualidad, la emocionalidad y el aprendizaje en el ámbito psicosocial. También percibieron una mejora en su salud y en su interacción con compañeros y familia, sintiéndose más incluidas en sus actividades diarias. En conclusión, el entrenamiento de fuerza mejora la calidad de vida relacionada con la salud y el bienestar general de las personas mayores. Un resultado destacado de esta investigación fue la implementación de un programa permanente de actividad física en la comunidad, liderado por practicantes de la Licenciatura en Educación Física de la Corporación Universitaria Minuto de Dios. Este programa no solo fortalece la proyección social de la universidad, sino que también contribuye al desarrollo humano de las comunidades alrededor de su entorno.

Palabras clave: actividad física, bienestar físico, bienestar mental, calidad de vida, envejecimiento saludable, personas mayores.

Abstract

Regular physical activity is essential for healthy aging because it helps prevent chronic disease and improves physical and mental well-being. Several studies have shown that exercise programs for older adults improve functional fitness, gait, and muscle strength. They also lower body mass index and reduce the incidence of mental health conditions such as depression and dementia, contributing to improved quality of life and overall well-being. This study evaluated the effect of strength training on the quality of life and perception of well-being of older people living in a district in Bogotá. A mixed sequential explanatory design study was conducted with 30 women between the ages of

60 and 80. Participants completed an eight-week resistance training program with three weekly sessions of one hour each. The SF-36 health questionnaire was used to assess quality of life, and the focus group technique was used to assess perceptions of well-being. The results showed increased scores in all eight dimensions of quality of life: physical function, physical role, physical pain, general health, vitality, social function, emotional role, and mental health. Regarding perceived well-being, two theoretical categories were identified: emotional well-being and functional status related to quality of life. Participants reported improvements in autonomy, self-perception, motivation, spirituality, emotionality, and psychosocial learning. They also perceived improvements in their health and interactions with peers and family, and felt more included in their daily activities. In conclusion, strength training improves health-related quality of life and overall well-being in older adults. An outstanding result of this research was the implementation of a permanent physical activity program in the community, led by interns from the Bachelor of Physical Education program at the Corporación Universitaria Minuto de Dios. This program not only strengthens the social projection of the university, but also contributes to the human development of the surrounding communities.

Keywords: physical activity, physical well-being, mental well-being, quality of life, healthy aging, older adults.

Resumo

A prática regular de atividade física é essencial para o envelhecimento saudável, pois ajuda a prevenir doenças crônicas e melhora o bem-estar físico e mental. Estudos demonstraram que os programas de exercícios para idosos melhoram o condicionamento físico funcional, a marcha e a força muscular. Eles também reduzem o índice de massa corporal e diminuem a incidência de doenças mentais, como depressão e demência, melhorando a qualidade de vida e o bem-estar geral. O estudo avaliou o efeito do treinamento de força sobre a qualidade de vida e o bem-estar percebido de idosos que vivem em uma área de Bogotá. Foi realizado um estudo explicativo sequencial de tipo

misto com 30 mulheres entre 60 e 80 anos. As participantes concluíram um programa de treinamentos de força de oito semanas, com três sessões semanais de uma hora cada. Para avaliar a qualidade de vida, foi utilizado o questionário de saúde SF-36, e para avaliar o bem-estar percebido, foi empregada a técnica de grupo focal. Os resultados mostraram um aumento nas pontuações em todas as oito dimensões da qualidade de vida: função física, papel físico, dor corporal, saúde geral, vitalidade, função social, papel emocional e saúde mental. Em termos de bem-estar percebido, foram identificadas duas categorias teóricas: bem-estar emocional e status funcional relacionado à qualidade de vida. As participantes relataram melhorias em termos de autonomia, autopercepção, motivação, espiritualidade, emocionalidade e aprendizado psicossocial. Elas também notaram uma melhora em sua saúde e na interação com colegas e familiares, sentindo-se mais incluídas em suas atividades diárias. Em conclusão, o treinamento de força melhora a qualidade de vida relacionada à saúde e o bem-estar geral dos idosos. Um resultado notável dessa pesquisa foi a implementação de um programa permanente de atividade física na comunidade, liderado por estagiários do curso de Educação Física da Corporación Universitaria Minuto de Dios. Esse programa não apenas reforça a projeção social da universidade, mas também contribui para o desenvolvimento humano das comunidades vizinhas.

Palavras-chave: atividade física, bem-estar físico, bem-estar mental, qualidade de vida, envelhecimento saudável, idosos.

Referencias

1. Barceló Reyna, R., Ornelas Contreras, M., y Blanco Vega, H. (2021). Utilización del cuestionario de salud SF-36 en personas mayores. Revisión sistemática. *Ansiedad y Estrés*, 27(2-3), 95-102. <https://doi.org/10.5093/anyes2021a13>
2. Castro-Coronado, J., Yasima-Vásquez, G., Zapata-Lamana, R., Toloza-Ramírez, D., y Cigarroa, I. (2021). Características de los programas de entrenamiento de fuerza muscular en personas mayores con sarcopenia. Revisión de alcance.

- Revista Española de Geriátría y Gerontología*, 56(5), 279-288.
<https://doi.org/10.1016/J.REGG.2021.05.004>
3. Durán-Agüero, S., Sánchez, H., Valladares, M., López, A., Valdés-Badilla, P., y Herrera, T. (2017). Actividad física y perfil de estilos de vida promotores de la salud en adultos mayores chilenos. *Revista Médica de Chile*, 145(12), 1535-1540.
<https://www.revistamedicadechile.cl/index.php/rmedica/article/view/5882>
 4. Figueroa Cucuñame, Y., Lasso Largo, C. I., Gómez Ramírez, E., Montaña, Y. A., y Urbano Muñoz, E. (2019). Condición física de adultos mayores de grupos para la tercera edad en Cali (Colombia). *Fisioterapia*, 41(6), 314-321.
<https://doi.org/10.1016/j.ft.2019.07.005>
 5. Font-Jutglà, C., Mur-Gimeno, E., Bort-Roig, J., Gomes da Silva, M., y Milà-Villaruel, R. (2020). Efectos de la actividad física de intensidad suave sobre las condiciones físicas de los adultos mayores: revisión sistemática. *Revista Española de Geriátría y Gerontología*, 55(2), 98-106.
<https://doi.org/10.1016/J.REGG.2019.10.007>
 6. Vargas-Vitoria, R., Larena, J. A., Rodríguez, M., Arellano, R., y Valdés-Badilla, P. (2021). Efectos de un programa multicomponente sobre medidas antropométricas, condición física y calidad de vida relacionada con la salud en personas mayores. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 41(1), 69-75.
<https://doi.org/10.12873/411vargas>