



io para Adultos” se denomina el proyecto adjudicado por el estudiante de Pedagogía en Educación Física, Cristian Becerra Cruzat, en el concurso Innova Social de CORFO. La iniciativa busca contribuir a la calidad de vida de las personas mediante la práctica de ejercicios que mejoren la movilidad y funcionalidad de adultos mayores en sus rutinas cotidianas. De este modo, se pretende fortalecer sus destrezas y evitar la dependencia de terceros.

El estudiante Cristian Becerra Cruzat explicó que a través del proyecto busca aportar innovaciones que permitan incrementar la calidad de vida y nivel de integración de las personas adulto mayores, segmento conformado por alrededor de 2 millones 800 mil personas equivalentes al 16,2% de los habitantes del país, según cifras del Instituto Nacional de Estadísticas (INE) de 2017.

“En una primera etapa realizaremos un diagnóstico considerando a adultos mayores de la ciudad de Chillán. Para ello nos aliaremos con instituciones que trabajan regularmente con adultos mayores como municipios, centros de salud, entre otros. Junto a especialistas en la tercera edad, porque se trata de un equipo multidisciplinario, evaluaremos su estado de salud y de condición física, y luego se propondrán series de ejercicios físicos específicos, considerando los problemas de salud y la realidad que viven. Así buscamos evitar el avance progresivo de la sarcopenia, que se caracteriza por la pérdida de masa, calidad y fuerza muscular esquelética”, explicó Cristian Becerra.

El académico UBB, Dr. en Actividad Física Adaptada, Luis Felipe Castelli Correia de Campos, quien integra el equipo interdisciplinario, comentó que el proyecto también permitirá levantar evidencia

científica acerca de los beneficios de la actividad física en los adultos mayores, considerando la medición de indicadores fisiológicos así como las percepciones de las personas. Asimismo, destacó que la información obtenida en la investigación diagnóstica y de evaluación permitirá proyectar nuevas intervenciones e incluso proponer cambios a través de las políticas públicas orientadas a este sector etario.

“Una de las cualidades de esta propuesta es que se busca elaborar un programa de actividad física contextualizado a la realidad cotidiana de la población adulto mayor. Es decir, consideraremos las tareas diarias que realizan las personas, fortaleceremos su capacidad para que puedan cumplir con sus labores con el fin de disminuir malestares o fatiga excesiva”, graficó.

El Dr. Castelli Correia de Campos también valoró el impacto social de la iniciativa, que se hace cargo de una realidad extendida y un tanto invisibilizada. “Muchos adultos mayores no poseen los recursos financieros para contratar un cuidador o cuidadora y deben hacer todas sus actividades diarias en solitario. Mediante la práctica de actividad física buscaremos reducir aquellos aspectos de fragilidad y vulnerabilidad que limitan el desenvolvimiento cotidiano. Queremos adultos mayores más autovalentes”, precisó.

Cristian Becerra aseveró que el proyecto considera la elaboración de un manual de entrenamiento para los participantes, donde los propios adultos mayores protagonizarán las imágenes con los ejercicios demostrativos, lo que supondrá un estímulo adicional.

Fruto de la adjudicación del proyecto Innova Social, Cristian Becerra realizará una estadía de 15 días junto al profesor Dr. Marco Uchida, referente en temáticas de actividad física y envejecimiento y coordinador del Laboratorio de Kinesiología Aplicada de la Universidad Estatal de Campinas, Brasil.