

Universidad de Chile

Facultad de Medicina
Escuela de Kinesiología

**"REVERSIBILIDAD Y/O RETARDO DEL
PROCESO DE SARCOPENIA,
CUANTIFICADO EN SEGMENTO MUSLO
MEDIANTE T.A.C., EN MUJERES ADULTO
MAYOR INSTITUCIONALIZADAS,
MEDIANTE UN PROGRAMA DE
EJERCICIOS DE RESISTENCIA
PROGRESIVA."**

Tesis entregada a la UNIVERSIDAD DE CHILE en cumplimiento parcial de los requisitos para optar al grado de LICENCIADO EN KINESIOLOGÍA

Autores:

Leyla Huguett Isamit Ramírez

Karina Constanza Venegas Aguilar

Directora de Tesis: Dra. Adela Herrera P.

2004

Texto completo en: www.cybertesis.cl/tesis/uchile/2004/isamit_l/sources/isamit_l.pdf

RESUMEN: .	1
ABSTRACT: . .	3
Texto Completo .	5

RESUMEN:

Marco teórico: La *Sarcopenia* es un fenómeno típico del proceso de envejecimiento, en el cual disminuye la masa muscular y que se traduce en alteraciones de la calidad y, fundamentalmente, de la cantidad de movimiento, acarreado un alto índice de discapacidad y dependencia en el Adulto Mayor (A.M.).

Un correcto *Programa de entrenamiento de resistencia progresiva* (P.E.R.P.) produce una respuesta fisiológica que aumenta la independencia funcional y que influye positivamente sobre los factores de riesgo del A.M., mejorando sus condiciones de vida y autovalencia.

El Objetivo del presente estudio es determinar si la aplicación de un P.E.R.P. retarda o revierte el proceso de Sarcopenia en Extremidades Inferiores (E.E.I.I.), de mujeres A.M. institucionalizadas.

Material y método: Se trabajó con una muestra de 40 individuos, divididos en grupo control y grupo experimental. La muestra fue obtenida de dos Hogares de la comuna de Independencia, en los que viven mujeres de entre 65 y 101 años de edad con distintas condiciones de salud. El grupo experimental fue sometido a un P.E.R.P., en el transcurso de tres meses, tres veces por semana; cuya evolución se objetivó mediante un estudio imagenológico (T.A.C.: Tomografía Axial Computada) antes y después del programa.

Resultados: Los datos entregados por el T.A.C., cuantificados en volumen muscular (cm³), fueron analizados con el programa estadístico Stata. Se aplicó la prueba de T – student, aprobándose las hipótesis planteadas con un nivel de significancia de $p < 0,01$.

"REVERSIBILIDAD Y/O RETARDO DEL PROCESO DE SARCOPENIA, CUANTIFICADO EN SEGMENTO MUSLO MEDIANTE T.A.C., EN MUJERES ADULTO MAYOR INSTITUCIONALIZADAS,

Conclusión: Se confirmó la efectividad del P.E.R.P. en el control de la Sarcopenia, demostrándose que sí es posible retardar o revertir este proceso.

ABSTRACT:

Theoretical framework: *Sarcopenia* is an aging process typical phenomenon, in which the muscular mass diminishes and that converts himself in alterations of the quality and, fundamentally, of the quantity of the movement, causing a high discapacity and dependence rate in the old man.

A correct *Program of Training of Progressive Resistance* (P.E.R.P.) cause a physiologic answer that increases the functional independence and which influence positively above the risk's factors in elderly, improving their life's conditions and autovalency.

The Objective of the present study is to determine if the application of a P.E.R.P. delays or reverts the *Sarcopenia's* process in Lower Extremities (E.E.I.I.), of institutionalized older women.

Material and method: A sample of 40 individuals was worked with, separated in control and experimental group. The section was obtained of two Nursing Homes of the Independencia's commune, in those live women between 65 and 101 years of age with different conditions of health. The experimental group was put under a P.E.R.P., in the course of three months, three times per week; whose evolution was objectify by means of a imagenologic study (T.A.C.: Axial Calculated Tomography) before and after the program.

Results: The data aquired by the T.A.C., quantified in muscular volume (cm³), were analyzed with the statistical program Stata. The test of T - student was applied, approving

"REVERSIBILIDAD Y/O RETARDO DEL PROCESO DE SARCOPENIA, CUANTIFICADO EN SEGMENTO MUSLO MEDIANTE T.A.C., EN MUJERES ADULTO MAYOR INSTITUCIONALIZADAS,

the outlined hypotheses with a level of significancia of $p < 0,01$.

Conclusion: Was confirmed the effectiveness of the P.E.R.P. in the Sarcopenia's control, it had being demonstrated that in fact, it is possible delay or revert this process.

Texto Completo

Texto completo en: www.cybertesis.cl/tesis/uchile/2004/isamit_I/sources/isamit_I.pdf