

Título: PROCESO DE ENVEJECIMIENTO: CAMBIOS EN LA COMPOSICIÓN CORPORAL Y USO TERAPÉUTICO DE LOS EXERGAMES EN LA REHABILITACIÓN DEL ADULTO MAYOR INSTITUCIONALIZADO

Nombre: JAHOUH, MAHA

Universidad: Universidad de Burgos

Departamento: Escuela de Doctorado de la Universidad de Burgos

Fecha de lectura: 03/06/2021

Programa de doctorado: Programa de Doctorado en Educación por la Universidad de Burgos

Dirección:

- > **Director:** JERÓNIMO GONZÁLEZ BERNAL
- > **Codirector:** RAUL SOTO CAMARA
- > **Codirector:** JUAN FRANCISCO MIELGO AYUSO

Tribunal:

- > **presidente:** FLORENCIO VICENTE CASTRO
- > **secretario:** JOSEFA GONZÁLEZ SANTOS
- > **vocal:** Diego Fernandez Lázaro
- > **vocal:** ANA ISABEL SÁNCHEZ IGLESIAS
- > **vocal:** DAVID PADILLA GONGORA

Descriptores:

- > PSICOLOGIA EVOLUTIVA
- > GERIATRIA
- > REHABILITACION MEDICA
- > FISIOTERAPIA

El fichero de tesis ya ha sido incorporado al sistema

- > 575067_1334708.pdf

Localización: ESCUELA DE DOCTORADO

Resumen: La presente tesis doctoral con título ¿Proceso de envejecimiento: cambios en la composición corporal y uso terapéutico de los exergames en la rehabilitación del adulto mayor institucionalizado¿ se realiza según la modalidad de tesis por compendio de Artículos científicos. Para lograr los objetivos generales del proyecto se ha establecido un esquema de trabajo basado en 3 estudios estructurados en dos diseños diferentes, uno de tipo transversal y dos de tipo longitudinal.

El eje central del trabajo se sitúa en el proceso envejecimiento, considerado como un fenómeno evolutivo,

gradual y multidimensional, que, sin programas preventivos, implica una alta prevalencia de limitaciones funcionales y la aparición de fragilidad. Como consecuencia de ello, estas limitaciones suponen un incremento del porcentaje de personas mayores en situación de dependencia e institucionalización.

El objetivo de esta tesis fue detectar alteraciones en la composición corporal en el proceso de envejecimiento, así como analizar el impacto de un programa de rehabilitación basado en el uso de exergames como método para mejorar el estado físico, cognitivo, psicológico y funcional de las personas mayores.

Para la consecución de este objetivo se diseñaron dos tipos de estudios diferentes. En primer lugar, se realizó un estudio transversal, cuya muestra estuvo formada por 143 personas, de las cuales 94 fueron mujeres con una media (M) de 75,15 años y una desviación estándar (DT) de $\pm 3,85$ años y 49 hombres (M 74,84 $\pm 3,84$ DT años), todas ellas mayores de 70 años y naturales de la provincia de León (España). Por otro lado, se llevó a cabo un segundo estudio de tipo longitudinal cuya muestra estuvo formada por 80 personas, todas ellas mayores de 75 años (M 84,2 $\pm 8,7$ DT años) y usuarias de la Residencia Mixta de Mayores Burgos I de Cortes (Burgos, España).

Los resultados mostraron que hombres y mujeres con una cantidad adecuada de masa magra apendicular ajustada por índice de masa corporal obtuvieron mejores resultados en las pruebas de fuerza muscular y capacidad funcional. Sin embargo, no se pudo relacionar la osteoporosis y la obesidad con la masa magra apendicular y el índice de masa corporal. Además, los resultados mostraron que mediante un programa de rehabilitación basado en exergames, por un lado, disminuyeron los niveles de fragilidad, depresión, ansiedad, apatía y el riesgo de caída, y por otro, aumentaron la velocidad de la marcha, el equilibrio estático, los niveles de atención y la memoria. Además, se observó que existe una relación entre riesgo de caída y velocidad de la marcha, por lo que aumentando la velocidad de la marcha disminuye el riesgo de caída.

En conclusión, este estudio aporta evidencias que permiten la identificación precoz de alteraciones en la composición corporal fruto del proceso de envejecimiento demostrando que, mediante un programa de rehabilitación con videoconsola Wii mejoran las áreas que se pueden ver alteradas durante el proceso de envejecimiento, haciendo de la fragilidad una situación reversible.