

**UNIVERSIDAD DE CONCEPCIÓN
FACULTAD DE EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA EN EDUCACIÓN FÍSICA**



**COMPARACIÓN DE LA FUERZA EXTENSORA DE PIERNAS
ENTRE DOS GRUPOS DE DAMAS ADULTAS MAYORES DE LAS
COMUNAS DE CORONEL Y HUALPÉN**

**Tesis para optar al Grado de Licenciado en
Educación Física.**

PROFESOR GUÍA: Mg. ORLANDO GALLARDO GREEN

**TESISTAS: DANITZA SOLÍS IBÁÑEZ
LORETO TAPIA CUEVAS**

CONCEPCIÓN, DICIEMBRE DE 2011

RESUMEN

Introducción: A medida que vamos envejeciendo vamos perdiendo nuestras capacidades físicas y lo podemos notar sin lugar a dudas, pero también es cierto que las personas que llevan una vida activa, ligada al ejercicio regular, pierden con menor rapidez su funcionalidad y por ende tienden a tener una vida más sana.

Objetivo: El objetivo de este estudio fue comparar la fuerza extensora de piernas de dos grupos de damas Adultas Mayores de 5 sujetos cada uno, uno que realizó ejercicio físico basado en el baile (tango) dos veces por semana durante seis meses y otro que eran sedentarias, pertenecientes a la provincia de Concepción.

Método: Se sometió a las damas Adultas Mayores de ambos grupos a una medición de la fuerza isométrica máxima, utilizando el test de contracción voluntaria máxima, el cual arrojó la fuerza máxima ejercida, expresada en kilogramos, en una curva fuerza- tiempo, entregada por el software.

Resultados: En el análisis de resultados, se demostró que no existen diferencias estadísticamente significativas en los niveles de fuerza, entre las Adultas Mayores activas y las Adultas Mayores sedentarias.

Conclusiones: En este caso, el plan de ejercicio físico entregado por los monitores de tango a las Adultas Mayores de Hualpén, no cumplieron con los parámetros para mejorar la cualidad física de la fuerza extensora de piernas.

Es necesario saber también, que todo trabajo físico que se les aplique a personas Adultas Mayores debe ser individualizado, con una planificación clara a lo que éste pretende.

PALABRAS CLAVES: ENVEJECIMIENTO, ADULTO MAYOR, EJERCICIO FÍSICO.