

Título: Bienestar Psicológico y calidad de vida en adultos mayores que practican crossfit adaptado

Autor: Mauro Alberto Rodríguez Tun

Director: Mirta Margarita Flores Galaz

Resumen

El creciente envejecimiento poblacional plantea la necesidad de profundizar en diferentes aspectos que influyen en el bienestar de las personas adultas mayores, es por ello que las distintas sociedades deben prepararse para afrontar los desafíos que esto significa para así poder proporcionarles a este grupo una vejez exitosa, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2012) afirma que entre el 2000 y 2050, la proporción de los habitantes mayores de 60 años se duplicara, pasando del 11% al 22%. La calidad de vida y salud que la práctica de una programación de Crossfit adaptado puede provocar sobre el adulto mayor, juega un papel importante en la consecución de un envejecimiento exitoso integral (físico, biológico, psicológico, social y emocional) que permite envejecer con autonomía funcional, inserto activamente tanto en el núcleo familiar como en la sociedad. El objetivo del estudio es diseñar, implementar y evaluar un programa de intervención para mejorar el bienestar subjetivo y la calidad de vida en adultos mayores que practican crossfit adaptado. En la fase diagnóstica se evaluará el bienestar subjetivo y la calidad de vida. Posteriormente, se diseñará la propuesta de intervención por medio de actividades planificadas basadas en el modelo multidimensional de envejecimiento exitoso de Iwamasa e Iwasaki (2011). Por último, se evaluará el impacto del programa en la calidad de vida y el bienestar psicológico. Se espera que a partir de los hallazgos se promuevan las variables que impactan en un ajuste psicosocial saludable en la tercera edad.

Palabras clave: adulto mayor, crossfit, bienestar psicológico, calidad de vida