

Encabezados por el Jefe de la especialidad en la Sede Victoria de la Universidad Arturo Prat, Carlos Sepúlveda

Elaborado para ayudar a un segmento etario muy relevante de nuestra sociedad, un equipo de docentes de Kinesiología de la Universidad Arturo Prat Sede Victoria publicó el artículo de investigación "Entrenamiento multicomponente sobre la salud mental y calidad de vida en personas mayores. Una revisión sistemática", en el Volumen 25, N°2, de la Revista de Ciencias de la Actividad Física UCM, importante medio perteneciente a la Universidad Católica del Maule e indexado en la prestigiosa base bibliográfica interna-



cional SciELO.

Encabezado por el Jefe de carrera, Carlos Sepúlveda, el grupo compuesto

por los académicos Juan Pablo López, Daniel Martínez, Paulina Muñoz, Jeoselinee Castro y Claudio

Sanhueza, buscó describir los efectos de diversos protocolos de entrenamiento multicomponente en variables relacionadas con la salud mental y percepción de la calidad de vida en las personas mayores, esto mediante la consulta de bases de datos para seleccionar los estudios más relevantes vinculados a la temática, para así compilar y simplificar la información.

El estudio concluyó en que es necesario considerar dichas variables como elementos esenciales para evaluar los efectos del entrenamiento multicomponente en esta porción de la población, debido a que la calidad de los factores en cuestión es en general subvalorada, y que en sí, el ejercicio puede traer mejoras no solo en el ámbito del rendimiento físico, sino que también en otros aspectos de la salud, como

la dimensión psicosocial.

A juicio de Carlos Sepúlveda, "el impacto de este tipo de estudios radica en que entrega lineamientos precisos a profesionales que trabajan con usuarios, a fin de generar estrategias basadas en la evidencia científica, y que puedan entregar beneficios a los usuarios de manera segura y estandarizada", indicó el Jefe de la carrera de Kinesiología en la Universidad Arturo Prat Sede Victoria.

Para más información, "Entrenamiento multicomponente sobre la salud mental y calidad de vida en personas mayores. Una revisión sistemática" se encuentra disponible para ser descargado en formato PDF en el sitio web de la Revista de Ciencias de la Actividad Física UCM, en <https://revistacaf.ucm.cl/article/view/1394>