



EFFECTOS DE UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DEL BALANCE CON REALIDAD VIRTUAL EN DISTINTOS GRUPOS ETARIOS

**EMILIO ELGUETA LÓPEZ
CATALINA POBLETE ORTIZ
LICENCIADO EN KINESIOLOGÍA**

RESUMEN

El balance es una cualidad que puede ser entrenada para un mejor desenvolvimiento en las actividades de la vida diaria y también, para prevenir lesiones como esguinces de tobillo y caídas, siendo estas últimas típicas de los adultos mayores. Diferentes estudios han mostrado por medio de posturografías los efectos de programas de entrenamiento del balance. En los últimos años el avance de la tecnología ha permitido incorporar diferentes herramientas, como ayuda a la rehabilitación del paciente en su proceso evolutivo. En este contexto diversos estudios han mostrado la utilidad de la realidad virtual produciendo mejoras en los sujetos con alguna alteración motora o cognitiva. El objetivo de la investigación fue analizar la efectividad de un entrenamiento del balance utilizando la consola Nintendo Wii y su periférico Wiifit que tienen sus bases en la realidad virtual. La metodología utilizada consistió en seleccionar a 19 sujetos (4 niños, 9 adultos jóvenes y 7 adultos mayores) hombres y mujeres de 8 a 65 años, los cuales fueron sometidos al programa de entrenamiento. Los programas de entrenamiento consistieron en 3 sesiones semanales de aproximadamente 20 minutos, durante 3 semanas. Se les aplicó dos evaluaciones posturográficas antes y después del entrenamiento para observar los cambios, mediante el análisis del centro de presión. Los resultados obtenidos solo fueron significativos para los adultos mayores, con respecto a la disminución del área de desplazamiento en la prueba de ojos abiertos, también hubo cambios positivos en las otras variables, en algunos casos, pero estos no fueron significativos. Concluimos que este método de entrenamiento podría favorecer la mejora del balance en adultos mayores sanos.