

Ejercicio físico en el adulto mayor

El envejecimiento saludable implica decisiones y compromisos en el estilo de vida

El envejecimiento saludable implica tomar una serie de decisiones y compromisos sensatos sobre el estilo de vida, incluso desde etapas de vida previas, la evidencia científica es muy clara respecto a esto, enfatizando el papel de la nutrición y el ejercicio físico para lograrlo. Los beneficios que el ejercicio físico aporta al cuerpo y a la mente se ven reflejados en la independencia y la calidad de vida en la etapa adulta mayor (1).

La Organización Mundial de la Salud, define los estilos de vida saludables como una "forma de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales". Un estilo de vida sedentario o inactivo incrementa el riesgo de desarrollar diversas enfermedades crónicas que amenazan la vida y el bienestar de las personas que las padecen, incluso de las personas cercanas a éstas. La actividad física tiene un papel importante en el proceso de evitar o retardar el desarrollo de dichas enfermedades y aporta múltiples beneficios a la salud (2).

En los adultos mayores, la actividad física debe centrarse en la aptitud aeróbica, la aptitud muscular, la flexibilidad y la aptitud funcional (entrenamiento con ejercicios neuromotores) para mejorar su movilidad reduciendo el riesgo de lesiones y/o caídas. Antes de iniciar la práctica de ejercicio físico es aconsejable preguntar al médico si la persona tiene restricciones para hacerlo.

Recomendaciones de ejercicio físico de movilidad

A continuación se describe una breve sesión de ejercicio físico que se puede realizar en casa o en cualquier espacio. Antes de iniciar, se recomienda vestir con ropa cómoda; solo se usará material sencillo como una pelota y una silla.



Con una pelota, entre las palmas de las manos, los codos abiertos, separados del tronco. Apretar la pelota y relajar.

Geis, P. (2013). *Mantenerse en forma de mayor*. [Imagen 1]



2

Tomar la pelota del suelo en costado, cambiar de mano por encima de la cabeza y llegar a tocar el suelo.

Geis, P. (2013). *Mantenerse en forma de mayor*. [Imagen 2]

3

Tomar la pelota con la mano derecha y tocar la rodilla izquierda con la pelota, que se elevara ligeramente.

Alternar el movimiento con ambos lados.





4

Pasar la pelota de una mano a la otra por detrás de la cabeza.

Geis, P. (2013). *Mantenerse en forma de mayor*. [Imagen 4]

5

Tomado del respaldo de una silla, realizar una semiflexión con las piernas como se observa en la imagen, cuidando bajar con la espalda recta y volver a subir.



Geis, P. (2013). *Mantenerse en forma de mayor*. [Imagen 5]

Recomendaciones generales

- Realizar los ejercicios al menos **2 o 3 días a la semana**.
- Sesiones de 20 minutos para las personas que inician y 45 minutos para las personas que ya están entrenadas.
- Realizar **8-10 repeticiones de cada ejercicio**.
- Al día realizar al menos **2000 pasos**, preferentemente en espacios al aire libre y superficies sin obstáculos (si es necesario auxiliarse de un acompañante).

El **SAISUV**, ofrece programas de educación para la salud con la finalidad de favorecer la adopción del ejercicio físico en la vida cotidiana; a través de cursos y talleres prácticos adaptados a las condiciones individuales de cada participante, éstos son dirigidos a trabajadores de la Universidad Veracruzana.

Referencias

1. Bushman, B., & American College of Sports Medicine. (2017). *ACSM's Complete Guide to Fitness & Health, 2E*. Human Kinetics.
2. Geis, P. (2013). *Mantenerse en forma de mayor*. Paidotribo.

Más información

saludpublicasais@uv.mx

www.uv.mx/saisuv/

