



*Asesorías y Tutorías para la Investigación Científica en la Educación Puig-Salabarría S.C.
José María Pino Suárez 400-2 esq a Lerdo de Tejada, Toluca, Estado de México. 7223898475*

RFC: ATI120618V12

Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores.

<http://www.dilemascontemporaneoseducacionpoliticayvalores.com/>

Año: IX

Número: Edición Especial.

Artículo no.:36

Período: Octubre, 2021

TÍTULO: Importancia de la realización de actividad física en la tercera edad.

AUTOR:

1. Est. Andres Mosqueda Fernández.

RESUMEN: El propósito de la presente investigación es examinar y conocer los beneficios de realizar actividad física de manera regular en las personas de la tercera edad. Se efectuará una búsqueda en diferentes bases de datos que se clasificarán en artículos según el grado de evidencia por el North of England Evidence Based Guideline Development Project. Esta revisión será cuantitativa de tipo descriptivo, donde se recolectará información sin aplicar algún instrumento de evaluación a la población, quienes serán adultos de 60 años en adelante. Para la recolección de datos se utilizarán artículos que estarán contenidos en una tabla con aspectos relevantes del mismo.

PALABRAS CLAVES: actividad física, tercera edad, beneficios.

TITLE: Importance of physical activity in the elderly.

AUTHOR:

1. Stud. Andres Mosqueda Fernández.

ABSTRACT: The purpose of this research is to examine and learn about the benefits of regular physical activity in seniors. A search will be carried out in different databases that will be classified into articles according to the degree of evidence by the North of England Evidence Based Guideline Development Project. This review will be quantitative and descriptive, where information will be collected without applying any evaluation instrument to the population, who will be adults 60 years of age and older. For data collection, articles will be used that will be contained in a table with relevant aspects of it.

KEY WORDS: physical activity, elderly, benefits.

INTRODUCCIÓN.

Actualmente, hay preocupación por el envejecimiento, ya que ha tenido un gran aumento en la población mundial durante los últimos años, en vista del aumento progresivo en la esperanza de vida de la población. Proyecciones estadísticas dan a conocer, que en el año 2025, la esperanza de vida será alrededor de los 85 años. El envejecimiento provoca cambios en las funciones biológicas y cognitivas (OMS, 2018).

En la infancia, adolescencia y la edad adulta, el envejecimiento es un periodo del ciclo de la vida que está condicionado por la estructura y la dinámica fisiológica de un cuerpo, así como por la dinámica social e histórica de una cultura determinada. Se caracteriza por cambios biopsicosociales específicos que ocurren con el tiempo; sin embargo, este fenómeno varía de un individuo a otro y puede estar genéticamente determinado e influenciado por el estilo de vida y las características de su entorno físico y social.

Debido a la complejidad de este periodo de la vida, todavía no es posible encontrar una definición del envejecimiento que incluya todas las vías que llevan al individuo a la edad, y cómo este proceso es experimentado y representado por los propios ancianos y por la sociedad en general.

La edad causa deterioro corporal que puede retrasarse manteniendo el hábito de practicar ejercicio físico, siempre teniendo en cuenta el estado de salud de la persona y su condición física. La actividad física se puede realizar a cualquier edad sin mayor problema, ya que los principios del entrenamiento habrán de seguir una serie de pasos y una metodología personalizados para obtener mayores beneficios, además de que las cargas de trabajo y los estímulos siempre serán adecuados a las necesidades y objetivos de las personas con las cuales se vayan a aplicar; en este caso, las actividades físicas se pueden adecuar a las necesidades de las personas de la tercera edad (CUIDEO, 2019a).

El envejecimiento se puede visualizar en tres niveles que se entremezclan entre sí: biológico, cronológico y social. El nivel biológico se refiere a las transformaciones celulares y moleculares relacionadas con la edad del individuo en años. Estos cambios, con el tiempo, pueden conducir a pérdidas fisiológicas y

desarrollo de enfermedades; sin embargo, los cambios en el plan biológico no son los mismos para todos los individuos, solo tienen algunas características que pueden estar relacionadas con la edad cronológica. Además, la situación sociodemográfica en la que se insertan los ancianos tiene una inferencia directa en las manifestaciones colectivas de la vejez.

Varios estudios demuestran, que la práctica del ejercicio físico favorece el aumento de la circulación sanguínea cerebral, lo que contribuye a la síntesis de neurotrofinas, sustancias responsables de producir nuevas neuronas (neurogénesis) en el cerebro. La sinaptogénesis, formación de las primeras sinapsis, tiene neurotrofinas con mediadores químicos, lo que promueve una mayor conectividad entre las neuronas (Bertchold y Cotman, 2010); por lo tanto, la Organización Mundial de la Salud (2006) confirma la importancia del ejercicio físico de manera regular para prevenir, retroceder y / o minimizar varios de los trastornos u patologías que a menudo están relacionados con el proceso de envejecimiento.

En México, se considera que entre el año 2000 y el 2050, la proporción de adultos mayores se incrementa de 7 a 28%, con una tasa de dependencia de adultos mayores estimada en 50.6% para este último año. Particularmente en el estado de Nuevo León, aun cuando se considera una de las entidades con mayor desarrollo económico en el país, la tasa de dependencia de adultos mayores superará la media nacional a partir del año 2010 (Zúñiga, 2004), de acuerdo con estimaciones de la CONAPO.

Por otro lado, Gómez y Ruiz (2007) señalan, que la senectud nunca debe considerarse como un estado enfermizo sino como un proceso natural, ya que se está describiendo una fase de la vida que conlleva el paso del tiempo y la aparición de secuelas en el cuerpo. Es un periodo en el que la persona se ve obligada a cambiar su modo de vida, adaptándose a una nueva situación social y psicológica. Meléndez (2000) la describe como la suma total de los cambios dependientes del transcurso del tiempo, que son comunes a todos los miembros de una misma clase o especie y que tienen lugar a lo largo de la vida, tras haber alcanzado la madurez de talla, forma y función; así será más fácil identificar y conocer cuáles son los beneficios que están íntimamente ligados a la práctica de actividad física y ejercicio en la tercera edad.

DESARROLLO.

Pregunta de investigación: ¿Cuáles son los beneficios de la realización de actividad física en personas de la tercera edad?

El presente trabajo contiene los aspectos metodológicos-investigativos que se expondrán como parte de los resultados parciales de dicha investigación.

Fundamento teórico y antecedentes.

La actividad física es considerada como una ciencia en tanto que elabora teorías específicas sobre un contenido. Junto a este carácter de ciencia, la actividad física es tecnología por cuanto supone una intervención racional en la realidad práctica, y es técnica -arte- porque el profesor no puede evitar “una especie de toque personal”; su acción se adapta a las circunstancias. Esta definición de actividad física pone de manifiesto que es una parte importante para el trabajo, superando las concepciones más clásicas que se reducen a deporte, y actualmente, a educación física, como únicas vías para el trabajo físico.

Mora (1995) manifiesta, que “la actividad física como objeto de estudio es el resultado de un proceso de especialización científica”. En este mismo sentido, define García (1997) a la actividad física como: “la ciencia, la tecnología y la práctica que tiene por objeto el estudio de los elementos, y de sus interrelaciones intervinientes en el campo educativo físico, y que trata de explicar y de regular normativamente sus procesos de acomodación diferenciada, tendentes a conseguir los objetivos educativos, de antemano propuestos, en el marco institucional que lo concretiza”.

Según Orosa Fraix (2003), “la llamada tercera edad, también conocida con los términos de vejez, adultez mayor o tardía, ha sido abordada en la literatura de manera aislada o como fase de involución y no como una auténtica etapa del desarrollo humano. Se ubica alrededor de los 60 años, asociada al evento de la jubilación laboral. Incluso hoy comienza a hablarse de una cuarta edad para referirse a las personas que pasan de los 80 años...”; esta misma autora señala, que “...hasta hoy en día los autores estudiosos de la

edad los incluyen a todos como adultos mayores o ancianos, indistintamente, y comienzan a separarlos más bien en estudios demográficos o por proyectos específicos de trabajo...”.

El envejecimiento es considerado como un proceso continuo, heterogéneo, universal e irreversible que determina una pérdida de la capacidad de adaptación de forma progresiva. Asimismo, es un fenómeno extremadamente variable, influido por múltiples factores arraigados en el contexto genético, social e histórico del desarrollo humano, cargado de afectos y sentimientos que se construyen durante el ciclo vital y están permeados por la cultura y las relaciones sociales de tal manera que no es claro precisar el estadio de la vida en el cual se ingresa a la vejez y cada vez la concepción de ésta se encuentra más alejada de la edad cronológica y tiene mayor estructuración desde lo individual y lo social (GEROKOMOS, 2014).

Enfermedades Crónicas relacionadas con el Envejecimiento.

La esperanza de vida ha aumentado y la mortalidad se ha reducido; sin embargo, en España, el sector más frágil ante las enfermedades y que requiere de más cuidados son las personas mayores (CUIDEO, 2019b).

Las enfermedades más comunes entre las personas de la tercera edad son: artritis y Artrosis: la artritis se caracteriza por la inflamación e hinchazón de las articulaciones. La artrosis suele provenir de un cuadro de artritis grave.

La artrosis aparece por la degeneración del cartílago articular generado por la edad; esto genera dolor cuando nos movemos y otras dificultades motoras. Casi todos los ancianos sufren artrosis en alguna de sus articulaciones. Suele ser más común en las mujeres; no obstante, estos pacientes pueden llevar una vida normal y disminuir el dolor siguiendo un tratamiento basado en antiinflamatorios, infiltraciones y rehabilitación (CUIDEO, 2019b).

Las enfermedades mentales son condiciones graves que influyen en nuestro humor, pensamiento, sentimientos y actuaciones del día a día. Las diferentes enfermedades mentales atacan a nuestro cerebro, suelen causar alteraciones cognitivas, emocionales, funcionales y de movimiento, según la enfermedad.

Las enfermedades mentales con más incidencia entre los mayores son: Alzheimer, Demencia Senil, Parkinson, Ictus y ELA; una de cada cuatro personas en el mundo sufrirá algún trastorno mental a lo largo de su vida. En la última etapa de la vida encontramos varias enfermedades mentales (CUIDEO, 2019a).

La Osteoporosis aparece como consecuencia de la disminución de cantidad de minerales en los huesos.

Las caídas en personas mayores son muy peligrosas, pero si el paciente sufre osteoporosis se debe tener aún más cuidado, ya que éste tiene más riesgo de sufrir alguna fractura (CUIDEO, 2019a).

Casi todos los adultos mayores sufren diabetes. El estrés, los malos hábitos alimenticios y la inactividad son las principales causas de esta enfermedad. Si el paciente sigue el tratamiento indicado por el médico, puede llevar una vida normal, sin que la enfermedad influya en su día a día (CUIDEO, 2019b).

Desequilibrios alimentarios en la tercera edad.

La obesidad es un serio problema para nuestra sociedad y va en aumento. Se trata de una de las principales causas de muerte predecibles. La obesidad en la tercera edad es más común de lo que parece. Estadísticamente, entre los mayores de 60 años, el 35.5% de los hombres padecen obesidad y más del 40% de las mujeres también.

Debido a que las personas de la tercera edad suelen perder el apetito, la ingesta de vitaminas, proteínas y líquidos disminuye provocando deshidratación, gastritis y anemia, acarreándoles una situación de desnutrición, entre otras enfermedades y trastornos.

La obesidad y la desnutrición no son sólo una cuestión de estética, sino que puede conllevar enfermedades, trastornos y/o patologías mucho más graves (CUIDEO, 2019b).

La gripe y neumonía en ancianos.

Las personas de la tercera edad son muy susceptibles a la gripe. Este virus, en personas mayores de 65 años, puede conllevar complicaciones graves como la neumonía u otros problemas respiratorios, hasta el

punto de requerir hospitalización. La prevención de la gripe es esencial en las personas mayores para poder prevenir otras enfermedades o patologías respiratorias.

Evitar la aparición de la neumonía en ancianos es muy importante, ya que es la tercera causa de mortalidad en personas adultas que viven en países desarrollados como España. Más del 40% de los mayores de 65 años que padecen esta patología respiratoria son hospitalizados y pueden tener complicaciones. Además, la neumonía aumenta el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. Las recaídas de neumonía en ancianos son muy preocupantes para su salud y pueden conllevar una baja esperanza de vida (CUIDEO, 2019a).

Enfermedades del corazón.

El infarto es considerado una de las primeras causas de muerte entre las personas de la tercera edad. El tabaquismo, la obesidad, la hipertensión, el colesterol y la diabetes son factores de riesgo que pueden conllevar a un infarto (CUIDEO, 2019a). Los síntomas más comunes antes de un infarto son: disnea, falta de aire, mareos, dolor de pecho y en brazo izquierdo, fatiga o cansancio extremo.

Trastornos del sueño.

Los trastornos del sueño en ancianos son especialmente comunes. Las personas de la tercera edad, aparte de los cambios en su metabolismo y la posible aparición de enfermedades o patologías diversas, también suelen ver cambios en su ciclo del sueño. Los mayores suelen tener un sueño más ligero y menos profundo que los jóvenes.

Existen varios tipos de trastornos del sueño, pero los más comunes en personas mayores de 60 años son el insomnio y la hipersomnía. Para poder prevenir los trastornos del sueño es esencial establecer una rutina horaria y adoptar buenos hábitos de sueño (CUIDEO, 2019a).

Fibromialgia y Fatiga Crónica.

La fibromialgia y la fatiga crónica son patologías cada vez más comunes, pero son las más incomprendidas en la actualidad. Muchos médicos no las consideran una enfermedad, pero se olvidan de la dificultad del paciente de sobrevivir día tras día con todos sus síntomas.

La mayoría de los pacientes con fibromialgia y/o fatiga crónica se sienten incomprendidos y acaban cayendo en depresión; por ello, es muy importante que estos pacientes reciban el mayor apoyo posible. Estas enfermedades afectan a sus funciones motoras y no motoras y hacen el día a día interminable y muy costoso.

Muchos profesionales confunden estas enfermedades entre sí, ya que son similares y pueden ir juntas. Ambas enfermedades están caracterizadas por el dolor crónico y el agotamiento extremo, físico y mental; sin embargo, es esencial conocer sus diferencias para poder tratar al paciente adecuadamente.

Más del 70% de los pacientes con fatiga crónica (FC) padecen fibromialgia, en cambio, sólo el 8% de los pacientes con fibromialgia cumplen los criterios de FC. (CUIDEO, 2019a).

Problemas auditivos y visuales.

La edad suele desgastar de manera natural algunas de nuestras funciones sensitivas. El oído puede desarrollar algún grado de sordera y la vista puede desarrollar problemas visuales. Es esencial, que las personas mayores de 60 años mantengan una revisión auditiva y visual anual para poder detectar este desgaste natural de los sentidos y atenderlo con el tratamiento adecuado.

La sordera en personas mayores puede conllevar al aislamiento social, ya que causa problemas de comunicación y comprensión. Es muy importante ayudar al mayor a solucionar este problema con audífonos para mejorar su calidad de vida y autoestima (CUIDEO, 2019a). Las enfermedades visuales más comunes en la tercera edad son vista cansada, glaucoma, miopía, cataratas, tensión ocular y presbicia.

Soledad y depresión en la tercera edad.

La soledad se ha convertido en un problema de salud grave para nuestros mayores. Las situaciones de soledad en personas de la tercera edad pueden conllevar al aislamiento social y provocar tristeza o miedo. Todo esto no es lo más grave, sino que la soledad es un factor de riesgo para la aparición de la depresión u otras enfermedades neurodegenerativas.

La depresión en ancianos puede agravarse y conllevar a la aparición de la distimia, el peso constante de la tristeza. Vivir solo durante la vejez puede convertirse en un gran desafío para afrontar el día a día. La soledad para nuestros mayores es un oscuro rincón lleno de tristeza, dificultades, miedo, inseguridad y falta de autoestima (CUIDEO, 2019b).

Actividad Física y Envejecimiento.

Si se considera que la actividad física es una de las estrategias con las que cuenta el adulto mayor para disminuir factores de riesgo, mejorar su estilo de vida, y por ende, gozar de un envejecimiento exitoso, a continuación, se presentan los efectos fisiológicos que trae consigo la realización de actividad física en el adulto mayor.

Los principales beneficios evidenciados científicamente son: control del peso corporal, disminución de la grasa corporal, aumento de la masa muscular, fuerza muscular, flexibilidad y densidad ósea, ganancia de la estabilidad postural y prevención de caídas; aumento del volumen sistólico, ventilación pulmonar, consumo máximo de oxígeno, disminución de la frecuencia cardíaca y de la presión arterial y mejora del perfil de lípidos. Existe también mejora del autoconcepto, autoestima, imagen corporal y disminución del stress, ansiedad, insomnio, consumo de medicamentos y mejora de las funciones cognitivas y de la socialización (EFISIOTERAPIA, 2008).

Objetivo general de la investigación.

Realizar una revisión sistemática sobre los beneficios de la actividad física en personas de la tercera edad con la finalidad de hacer un procesamiento de datos y tener mayormente enfatizados esos beneficios para la población.

Objetivos específicos.

- ✚ Sistematizar las investigaciones relacionadas con la importancia de la realización de actividad física en la tercera edad.
- ✚ Analizar las muestras, los procedimientos e instrumentos utilizados en dichas investigaciones.
- ✚ Evaluar la calidad de las investigaciones con el método PRISMA.
- ✚ Sintetizar y detallar los resultados obtenidos en las investigaciones y así poder visualizar las constantes variables y relación de los artículos.
- ✚ Realizar las conclusiones de acuerdo con los resultados obtenidos de la revisión sistemática.

Tipo de estudio.

El tipo de estudio que se implementará en esta investigación es cuantitativo de tipo descriptivo, ya que no se hace una intervención. Se hará un análisis de la información recolectada que la resumirá con respecto a la importancia de la actividad física y se realizará una revisión sistemática, la cual constituirá una investigación secundaria, que partirá de las pruebas disponibles sobre una determinada intervención para responder cuestiones concretas de manera metodológica, explícita y rigurosa teniendo en cuenta los beneficios directos en las personas a través de la actividad física.

Definición de variables.

Actividad física: La OMS considera la Actividad Física como “todos los movimientos que forman parte de la vida diaria, incluyendo el trabajo, la recreación, el ejercicio y las actividades deportivas”. Cabe señalar, que no concordamos con la idea de considerar actividad física a la realizada en el trabajo, ya que no mantendría algunos de los parámetros establecidos sobre la actividad física.

Tercera edad: Según Orosa Fraix (2003), “la llamada tercera edad, también conocida con los términos de vejez, adultez mayor o tardía, ha sido abordada en la literatura de manera aislada o como fase de involución y no como una auténtica etapa del desarrollo humano. Se ubica alrededor de los 60 años, asociada al evento de la jubilación laboral. Incluso, hoy comienza a hablarse de una cuarta edad para referirse a las personas que pasan de los 80 años...” esta misma autora señala que “...hasta hoy en día los autores estudiosos de la edad los incluyen a todos como adultos mayores o ancianos indistintamente, y comienzan a separarlos más bien en estudios demográficos o por proyectos específicos de trabajo...”

Descripción de la población y muestra.

La búsqueda de información se realizará a través de bases de datos como REDALYC, GOOGLE ACADEMICO, EFDEPORTES y SCIELO; para ello, se hará uso de palabras clave (actividad física, tercera edad, envejecimiento, beneficios), que servirán de apoyo para hacer la búsqueda de manera óptima; de igual manera, se filtrará la información por año, idioma, país y tipo de investigación, con el fin de profundizar la información.

Con el objetivo de darle sustento al objeto de estudio, y previamente a la realización de la búsqueda documental, se tendrán en cuenta los siguientes criterios de inclusión y exclusión: se considerarán válidos para el análisis artículos científicos, libros, tesis, tesinas y revisiones sistemáticas para la localización de información funcional para el trabajo. En mayor parte, se priorizará el análisis de la información fechada a partir del año 2010; se pueden hacer excepciones dependiendo de la calidad y aporte de los documentos encontrados.

Inclusión.

Los trabajos a considerar deberán estar publicados en castellano, español e inglés.

- Se tomará a consideración únicamente a las personas de la tercera edad, en este caso que tengan un rango de edad de 60 años o más.
- Únicamente se considerará la información que tenga relación con el tema expuesto.

Exclusión.

- Estudios que estén hechos o aplicados fuera del rango de la tercera edad.
- Estudios fuera de los idiomas establecidos.
- Estudios que no sean del año 2010 en adelante (haciendo excepciones dependiendo de sus aportes).

Eliminación.

- Estudios con muestras pequeñas.
- Estudios donde no se dio un seguimiento a las muestras evaluadas el antes y el después.
- Estudios no aplicados en personas de la tercera edad.

Instrumento(s) o técnica(s) para coleccionar datos.

La colecta de datos se realizará por medio de una revisión documental, consultando estudios publicados en internet y medios digitales como revistas científicas, artículos y tesis. Posterior a ello, para la consolidación y evaluación de la calidad de los estudios recolectados, se seguirán los cuatro pasos establecidos en el método PRISMA: Identificación, Cribado, Elegibilidad e Inclusión. Esto permitirá tener una mayor eficiencia en la investigación durante el proceso de análisis en la revisión sistemática.

Simultáneo al método PRISMA, se elaborará un cuadro de análisis en el que se insertarán datos específicos de los artículos e información encontrada para que sea más fácil la filtración de datos y poder tener los pormenores comprendidos en un mismo espacio y con características específicas, así como ser capaces de recolectar datos relevantes y de gran información de los distintos artículos e información encontrada.

Toda esta colecta y este proceso se llevará a cabo con el objetivo de excluir aquellos estudios que no muestren calidad suficiente o carezcan de información relevante para aportar a la revisión; se aplicará continuamente el proceso de filtrado de información que explicado en el diseño de investigación.

Diseño de investigación.

El presente diseño de investigación es de corte no experimental-transversal descriptivo; se realizará en poblaciones mixtas, tanto con hombres como mujeres, y tras la colecta de datos se realizará un análisis de información sobre la efectividad y los beneficios de la actividad física y el ejercicio en la tercera edad, además de sus efectos en la salud, calidad de vida y el fomento de actividades físicas como parte de un estilo de vida más saludable.

La búsqueda y colecta de información se realizará por medio de internet en diversos motores de búsqueda como Redalyc, Google académico, Efdportes, Scielo, donde se tomarán diversos artículos u estudios de tipo experimental para así ser más certeros de los beneficios de la actividad física en la tercera edad, al igual se utilizarán palabras clave para identificar la información, tales como: actividad física, tercera edad, beneficios, envejecimiento y posteriormente se dará seguimiento a los pasos del método PRISMA, la cual nos ayudará a la revisión sistemática para saber la utilidad de la información seleccionada, y para darle seguimiento al protocolo, se dará una revisión más afondo y detallada con base a los resultados y siguiendo el objetivo del protocolo.

Utilizando la categorización de la evidencia que maneja Eccles, M., et.al 1996), North of England Evidence Bases Guideline Development Proyecto,1996 para el apoyo a la elección de las información recolectada, facilitará el análisis de los artículos, en cuál se divide en tres apartados donde dependiendo del contenido, tipo de estudio o ensayos, que tan bien diseñados están realizados, para facilitar el proceso de filtración de las información que se recolecta, al igual que un cuadro de colecta y análisis de datos, que en conjunto con la North of England Evidence Bases Guideline Development Proyecto,1996, es conjunto ayudarán a la recolección de datos con apartados específicos como nombre del artículo, autor, año, país, categorías de análisis y el resultado que se obtiene de los artículos de recolección.

Procesamiento y análisis de resultados.

El análisis es cuantitativo de tipo descriptivo; se hará la búsqueda de información en Redalyc, Google académico, Efdportes y Scielo. El proceso de filtración de información se hará tomando en cuenta año,

idioma y el tipo de documento, el mismo que se aplicará para todas las revisiones, ya que son revisiones similares y todas se contendrán en un cuadro de análisis. Finalmente, los datos se ingresarán al programa SPSS statistic versión 23.0 para la determinación de cada estudio y a Microsoft Excel para graficar y elaborar un resumen con discusión y conclusión de los mismos, anexando en la bibliografía los artículos e información recabada pero no utilizada o no funcional. A continuación, se darán a conocer algunos beneficios de la realización de actividad física en personas de la tercera edad.

Relación entre el bienestar y la actividad física en la edad adulta.

Se ha demostrado, que el ejercicio físico en los adultos es eficaz para prevenir ciertos tipos de cáncer, incrementar la densidad mineral ósea, reducir el riesgo de caídas, mejorar la función cognitiva y combatir el aislamiento social y la depresión.

La calidad de vida de las personas mayores que hacen ejercicio es mucho mayor, con lo que se reduce la necesidad de tomar medicamentos y el riesgo de dependencia, fomentando un envejecimiento saludable.

¿Por qué deben realizar ejercicio físico los adultos mayores?

El envejecimiento produce una serie de cambios en todo el organismo. Los huesos, principalmente las articulaciones, y los músculos se ven debilitados con la edad.

Los principales cambios causados por la edad en el sistema musculoesquelético son los siguientes:

Huesos: disminuye la densidad ósea de la zona interna del hueso, lo que se conoce como hueso esponjoso.

La pérdida puede llegar a un 30% o más por cada década a partir de los 80 años.

Articulaciones: en ellas se reduce notablemente la capacidad de generación y síntesis de los fibroblastos, que son las células encargadas de producir el tejido de las articulaciones. Esta disminución contribuye a producir rigidez y reducción de la resistencia.

Músculos: en los músculos se produce sarcopenia, que es la pérdida degenerativa de masa muscular, disminuyendo la capacidad de los músculos para contraerse, por lo que van perdiendo fuerza, potencia y resistencia.

Como consecuencia, la calidad de vida de las personas mayores se ve afectada por la dificultad para realizar actividades cotidianas, por un mayor riesgo de caídas y por un mayor cansancio. Todo ello conduce a una disminución paulatina de la movilidad que puede desembocar en dependencia.

El ejercicio físico en los adultos mayores es la mejor forma de combatir los cambios en músculos y huesos a causa de la edad.

¿Cómo deben realizar ejercicio?

El ejercicio físico debe adaptarse a las condiciones y estado de salud de cada adulto mayor, centrándose en entrenar aspectos como la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y el equilibrio, circunstancias que le ayudarán a tener una buena calidad de vida, evitar accidentes y consecuencias mayores relacionadas con enfermedades, tener interacción social y mantener las funciones mentales.

Por lo anterior, los programas de ejercicio deben ser progresivos, de bajo impacto y a intensidades entre bajas a moderadas, pero sobre todo, respetando la individualidad como principio fundamental del ejercicio físico.

Desarrollar ejercicios de coordinación, lateralidad, equilibrio, con desplazamiento, permiten no sólo mejorar la parte física, sino también mantener la función mental activa.

Ventajas del ejercicio físico en los adultos mayores.

Las personas mayores que realizan un programa de entrenamiento verán mejorar su calidad de vida en numerosos sentidos. Estos son los más importantes:

- ✚ Reducción de la incidencia de enfermedades cardiovasculares.
- ✚ Mejor equilibrio metabólico.

- ✚ Menor incidencia de obesidad, sobrepeso y diabetes tipo II.
- ✚ Reducción de pérdida mineral ósea.
- ✚ Menor riesgo de sufrir fracturas.
- ✚ Mayor fortalecimiento muscular, lo que mejora la funcionalidad física de la persona.
- ✚ Menor riesgo de caídas, gracias al fortalecimiento de los músculos y la mejora de la agilidad y el equilibrio.
- ✚ Refuerzo del sistema inmune.
- ✚ Menor incidencia de algunos tipos de cáncer, como el de mama, colon o páncreas.
- ✚ Reducción de los dolores musculoesqueléticos propios del envejecimiento.
- ✚ Protección frente la osteoartritis.
- ✚ Mejora de la función cognitiva.
- ✚ Protección frente al riesgo de demencia o alzhéimer.
- ✚ Mayor autonomía, lo que mejora la autoestima.
- ✚ Menor incidencia de depresión y ansiedad.
- ✚ Mayor integración social, al evitar el aislamiento de la persona mayor.

Si mantener una vida activa es ventajoso a cualquier edad, el ejercicio físico en los adultos mayores es más que recomendable para mejorar su calidad de vida y llevar un envejecimiento saludable.

Recomendaciones para la práctica del ejercicio físico en los adultos mayores.

- Procurar tener una revisión médica previa al inicio del programa de ejercicio físico.

Si se tiene alguna patología o se ha sufrido algún accidente cardiovascular se debe tener el visto bueno del médico antes de iniciar con el ejercicio, que además debe ser orientado según las características individuales.

- Contar siempre con la asesoría y acompañamiento de un profesional.

- Siempre se debe seguir una alimentación balanceada y acorde con las necesidades energéticas de la persona.
- Revisar muy bien el sitio y los elementos donde se realiza ejercicio físico, evitando así algún accidente.
- Siempre hidratarse antes, durante y después de la práctica del ejercicio físico.
- En la medida de lo posible, contar con algún acompañante cerca mientras se realiza ejercicio físico.
- Si se tiene o se ha tenido gripa recientemente, no se debe realizar ejercicio físico.

CONCLUSIONES.

Una vez desarrollada la búsqueda de información donde se revelan los beneficios de la realización de actividad física en personas de la tercera edad, se puede decir, que es evidente la necesidad de que las personas de la tercera edad se mantengan realizando actividad física de manera sistemática, considerando el estado de salud y motivacional que presenten y los beneficios aportados a partir de dichas prácticas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

1. Berchtold, N.C., y Castello, N. (2010). El ejercicio y los beneficios dependientes del tiempo para el aprendizaje y la memoria. *Neurociencia*, 167(3), 588–597.
<https://doi.org/10.1016/j.neuroscience.2010.02.050>
2. CUIDEO (2019a). Actividad física: Su importancia en la tercera edad. Recuperado de:
<https://cuideo.com/blog-cuideo/actividad-fisica-tercera-edad/>
3. CUIDEO (2019b). Enfermedades y Patologías en la tercera edad. Recuperado de:
<https://cuideo.com/blog-cuideo/enfermedades-y-patologias-en-la-tercera-edad/>
4. Eccles, M., Clapp, Z., Grimshaw, J., Adams, P. C., Higgins, B., Purves, I., & Russell, I. (1996). North of England evidence based guidelines development project: methods of guideline development. *BMJ*

5. (Clinical research ed.), 312(7033), 760–762. <https://doi.org/10.1136/bmj.312.7033.760>Efisioterapia (2008). El envejecimiento y la actividad física. Recuperado de: <https://www.efisioterapia.net/articulos/el-envejecimiento-y-la-actividad-fisica>
6. García Laverá, J. J. (1997). Actividad física y salud: aclaración conceptual. Efdeportes.
7. GEROKOMOS. (2014). Análisis del concepto de envejecimiento. Universidad de la Sabana.
8. Gómez López, M y Ruiz Gallardo, P. (2007). Actividad física y calidad de vida en adultos mayores. México.
9. Meléndez Moral, J. C. (2000). Actividad física y calidad de vida en adultos mayores. Un análisis en la Ciudad de Monterrey. México.
10. Mora Vicente, J. (1995). Actividad física y salud: aclaración conceptual. Efdeportes.
11. Organización Mundial de la Salud. (2006). Colaboremos por la salud. Consultado en: https://www.who.int/whr/2006/whr06_es.pdf
12. Organización Mundial de la Salud (2018) OMS. La Actividad Física. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
13. Orosa F. (2003). Una mirada de desarrollo para la tercera edad. Universidad de La Habana.
14. Zúñiga Herrera, M. E. (2004). Envejecimiento de la población de México: reto del Siglo XXI. México.

DATOS DEL AUTOR.

1. **Andres Mosqueda Fernández.** Estudiante de la Licenciatura en Entrenamiento Deportivo y Cultura Física por la Universidad de Ixtlahuaca (CUI). México. Correo electrónico: andresmosqueda98@gmail.com

RECIBIDO: 10 de agosto del 2021.

APROBADO: 13 de septiembre del 2021.