



FOMENTO DEL
ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE
A TRAVÉS DE SOLUCIONES DIGITALES

Actividad Física

MATERIALES PARA EL APRENDIZAJE



Índice de materiales¹

- Evitar el sedentarismo y realizar actividad física a diario
- Materiales:
 - o Vídeo de Ejercicio de Fortalecimiento muscular
 - o Vídeo de Ejercicio de resistencia y equilibrio
 - o Vídeo de Ejercicio para Fomentar la flexibilidad
 - o Vídeo de Uso Correcto de Parques de ejercicios
 - o Animación: Ejercicio físico y movilidad
 - o Rutas Saludables (información y vídeos de rutas saludables)
- Saber más (enlaces a documentos o webs recomendadas)
- Bibliografía

¹ Contenidos extraídos de Examen de Salud para Personas Mayores de 65 años. Consejería de Salud. Actualización 2017.

Evitar el sedentarismo y realizar actividad física a diario.

Se recomienda que las personas se mantengan suficientemente activas durante toda la vida. En adultos, se indica realizar al menos 30 minutos de actividad regular de intensidad moderada (aeróbica) al menos 5 días a la semana (ó 75 min de actividad vigorosa semanal). Para las personas mayores 65 años en adelante, la actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos caminando o en bicicleta), actividades ocupacionales (cuando la persona todavía desempeña actividad laboral), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias.

Entre las características de la actividad física que podemos indicar a una persona mayor se encuentran:

- Dedicar 150 minutos semanales a realizar actividades físicas moderadas aeróbicas, o bien algún tipo de actividad física vigorosa aeróbica durante 75 minutos, o una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.
- La actividad se practicará en una sola sesión, o acumulando bloques de 10 minutos, como mínimo.
- Para obtener mayores beneficios para la salud, aumentar hasta 300 minutos semanales la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien acumular 150 minutos semanales de actividad física aeróbica vigorosa, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.
- Los adultos de este grupo de edades con movilidad reducida deberían realizar actividades físicas para mejorar su equilibrio prevenir las caídas, tres días o más a la semana.
- Convendría realizar actividades que fortalezcan los principales grupos de músculos dos o más días a la semana.
- Cuando los adultos de mayor edad no puedan realizar la actividad física recomendada debido a su estado de salud, se mantendrán físicamente activos en la medida en que se lo permita su estado.

Nunca es tarde para hacer ejercicio. De hecho, la práctica regular de actividad física es la mayor herramienta para retrasar y prevenir las consecuencias del envejecimiento, así como para fomentar la salud y el bienestar de las personas mayores.

El ejercicio físico ayuda a mantener y mejorar la función músculo-esquelética, osteo-articular, cardiocirculatoria, respiratoria, endocrino-metabólica, inmunológica y psico-neurológica. Por lo tanto, la práctica regular de actividad física tiene efectos beneficiosos en la mayoría, si no en todas, las funciones orgánicas contribuyendo a mantener su funcionalidad e incluso a mejorarla.

Dado que la pérdida de funcionalidad que se produce con la edad es, precisamente, la principal consecuencia del envejecimiento, el efecto del ejercicio puede ser considerado como una verdadera terapia que lucha contra las inevitables consecuencias del proceso de envejecimiento.

Todas las personas mayores deben evitar la inactividad. Realizar algo de actividad física es mejor que nada y cualquier actividad física produce algún beneficio sobre la salud.

Uso correcto de los parques de ejercicios

Las máquinas para hacer ejercicio son ya habituales en los parques de nuestra comunidad autónoma. Algunos aparatos más habituales son:

- La escalera de dedos mejora la movilidad y la circulación en las manos. El ejercicio consiste en ascender con todos los dedos sobre la escalera hasta donde nos lo permita el cuerpo, y cambiar de brazo para repetir este movimiento con la otra mano. Mientras se realiza se recomienda tener la espalda recta.
- La escalera de manos ayuda a fortalecer y mejorar la agilidad de los brazos. Frente a la máquina o de perfil, se agarra la barra con ambos brazos estirados y en paralelo se suben y bajan con las manos los peldaños hasta donde se llegue, sin arquear demasiado la espalda.
- Con el volante se trabaja la fuerza y movilidad de las articulaciones de hombros y codos así como mejora la coordinación entre los brazos. Situados frente a las dos ruedas, el ejercicio consiste en agarrar una con cada mano y girarlas a un lado y a otro, manteniendo la posición de la espalda estable.
- El juego de pedales fortalece las piernas. En posición sentada y con la espalda recta, se trata de pedalear como si estuviera en una bicicleta.
- La escalera-rampa mejora el equilibrio al caminar, fortaleciendo las piernas al mismo tiempo. Se pueden subir y bajar agarrados al pasamano y sin inclinarse hacia delante.

En función de nuestro estado de salud, si nos animamos con la bicicleta elíptica, trabajaremos brazos, tronco y piernas. Es importante subirse con cuidado porque puede haber riesgo de caída. El ejercicio consiste en mover una pierna hacia delante y después la otra, manteniendo los brazos agarrados.

Material

- Vídeo de [Ejercicios de Fortalecimiento muscular](#)
- Vídeo de [Ejercicios de resistencia y equilibrio](#)
- Vídeo de [Ejercicios para Fomentar la flexibilidad](#)
- Vídeo de [Uso Correcto de Parques de ejercicios](#)
- Animación: [Ejercicio físico y movilidad](#)
- Rutas Saludables ([información y vídeos de rutas saludables](#))

Saber más

- Asociación Andaluza de Enfermería Comunitaria. Documento para disminuir el sedentarismo. Enero 2016. <http://www.picuida.es>
- Sociedad Andaluza de Medicina de Familia y Comunitaria (SAMFyC). La Estrategia de Envejecimiento Activo: De la teoría a la práctica Clínica. Rev. Medicina de Familia Andalucía. Volumen 16, número 3, suplemento 1, noviembre 2015 <http://www.samfyc.es/Revista/PDF/v16n3sup1/v16n3sup1.pdf>
- Documento de consenso sobre prevención de fragilidad y caídas en la persona mayor. <http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/Fragilidadycaidas.htm>

Bibliografía

- Tunez Rodríguez L, Martínez de la Peña RA, Lopez Tunez M et al. Documento para disminuir el sedentarismo. Asociación Andaluza de Enfermería Comunitaria. (ASENEC). Enero 2016.
- Espinosa Almendro JM, Muñoz Cobos F, Burgos Varo ML et al. La Estrategia de Envejecimiento

- Activo: De la teoría a la práctica Clínica. Sociedad Andaluza de Medicina de Familia y Comunitaria (SAMFyC). Rev. Medicina de Familia Andalucía. Volumen 16, número 3, suplemento 1, noviembre 2015.
- Muñoz Bellerín J, Delgado Fernández M, Carbonell Baeza A et al. Guía de recomendaciones para la promoción de actividad física. Consejería de Salud. Junta de Andalucía. 2010.
- Estrategia de promoción de la salud y prevención en el sistema nacional de salud. Ministerio de Salud, Servicios Sociales e Igualdad. Madrid 2014.
- Documento de consenso sobre prevención de fragilidad y caídas en la persona mayor. Ministerio de Salud, Servicios Sociales e Igualdad. Madrid 2014.
- Recomendaciones para la población sobre actividad física y reducción del sedentarismo. Ministerio de Salud, Servicios Sociales e Igualdad. Madrid 2015.
- Alvarez Tello M, Morales Asencio JM (Eds). Guía Asanec para cuidadoras de personas dependientes Volumen II. Málaga 2007.



FOMENTO DEL
ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE
A TRAVÉS DE SOLUCIONES DIGITALES

