

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



La actividad física en el adulto mayor

Trabajo académico presentado para optar el Título de Segunda
Especialidad Profesional de Educación Física

Autor:

Abel Poma Poma

PIURA – PERÚ

2019

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



La actividad física en el adulto mayor

Los suscritos declaramos que la monografía es original en su
contenido y forma

Abel Poma Poma. (Autor)

Oscar Calixto La Rosa Feijoo (Asesor)

PIURA – PERÚ

2019



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN
PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO.

En Piura, a los diecinueve días del mes de febrero del dos mil diecinueve, se reunieron en la I.E.P. Pontificia, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, al Dr. Segundo Alburquerque Silva, coordinador del programa; representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Figueroa Cárdenas (Secretario) y Mg. Ana María Javier Alva (vocal) representantes del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: "La actividad física en el adulto mayor", para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional de Educación Física al señor Abel Poma Poma.

A las OCHO horas TRICENTOS minutos y de acuerdo a lo estipulado por el Reglamento respectivo, el presidente del Jurado dio por iniciado el acto.

Luego de la exposición del trabajo, la formulación de preguntas y la deliberación de jurado lo declararon APROBADO por UNANIMIDAD con el calificativo QUINCE.

Por tanto, Abel Poma Poma, queda APTO, para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida optar el Título de Segunda Especialidad Profesional de Educación Física.

Siendo las OCHO horas con CINCUENTA minutos, el presidente del Jurado dio por concluido el presente acto académico, para mayor constancia de lo actuado firmaron en señal de conformidad todos los integrantes del jurado.


Dr. Segundo Alburquerque Silva
Presidente del Jurado


Dr. Andy Vid Figueroa Cárdenas
Secretario del Jurado


Mg. Ana María Javier Alva
Vocal del Jurado

ÍNDICE

RESUMEN	6
INTRODUCCIÓN.....	7
CAPÍTULO I 10	
CONCEPTOS RELACIONADOS A LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL ADULTO MAYOR.....	10
1.1. Descripción del problema de Salud:	10
1.2. Definición de Envejecimiento	11
1.3. Agentes que apresuran la vejez.....	13
1.4. Definición de Actividad Física:	14
1.4.1. ¿Qué es actividad física?	14
1.4.2. Beneficios de la actividad física en el adulto mayor.	14
1.4.3. ¿Cómo desarrollar la actividad física en el adulto mayor?	15
1.5. Características de la vejez.....	15
1.5.1. La tercera edad.	15
1.5.2. Características.....	15
1.6. Cambios propios del proceso de envejecimiento.	16
1.6.1. Cambios internos:.....	16
1.6.2. Cambios externos:	17
1.7. Factores de riesgo en la vejez.	17
1.7.1. La depresión.	17
1.7.2. Nuestros ancianos son maltratados.	17
1.7.3. En lo social.	17
1.7.4. En la salud.....	17
1.7.5. En el ambiente.	18
1.7.6. En la conducta.	18
CAPÍTULO II 19	
EL ENVEJECIMIENTO Y SU RELACIÓN CON LA ACTIVIDAD FÍSICA.....	19
2.1 Efectos de la actividad física en el adulto mayor.....	19
2.2 Reducir los niveles de depresión:.....	20
2.3 Reducir los niveles de estrés:	20

2.4 Reducir los niveles de neurosis.	21
2.5 Efectos a Nivel Metabólico:	22
2.6 Mejora la hipertensión media y moderada:	23
CONCLUSIONES	24
REFERENCIAS CITADAS	25
ANEXOS	

RESUMEN

El término “actividad física” se refiere a una gama amplia de actividades y movimientos que incluyen actividades cotidianas, tales como caminar en forma regular y rítmica, jardinería, tareas domésticas pesadas y baile. El ejercicio también es un tipo de actividad física, y se refiere a movimientos corporales planificados, estructurados y repetitivos, con el propósito de mejorar o mantener uno o más aspectos de la salud física.

El término “personas adultas mayores” se refiere a las personas de 60 años y más, quienes representan un grupo heterogéneo de diversas edades, antecedentes, necesidades y capacidades.

La actividad física regular puede reducir e inclusive prevenir diversas disminuciones funcionales asociadas con el envejecimiento.

Palabras Clave: Actividades, movimientos, envejecimiento.

INTRODUCCIÓN

“Existen evidencias comprobadas de que una vida sedentaria es uno de los riesgos de salud modificables más altos para muchas condiciones crónicas que afectan a las personas adultas mayores, tales como la hipertensión, las enfermedades del corazón, el accidente cerebro vascular, la diabetes, el cáncer y la artritis. Aumentar la actividad física después de los 60 años tiene un impacto positivo notable sobre estas condiciones y sobre el bienestar general”. (Organización panamericana de la salud, 2002)

“Junto con el uso de tabaco y una dieta poco saludable, la inactividad física es un factor de riesgo significativo, común y previsible, de enfermedades no transmisibles, las cuales dan cuenta de casi el 60 por ciento de las muertes en el mundo, y fueron responsables del 46 por ciento de la carga mundial de enfermedades en el 2001” (Informe sobre la Salud en el Mundo, 2001). “A pesar de los beneficios de la actividad física en la prevención de enfermedades no transmisibles y de su potencial de accesibilidad para todas las personas, se calcula que más del 60 por ciento de la población mundial no es lo suficientemente activa como para cosechar beneficios de salud. Estas tasas son más altas entre las mujeres. La tendencia global a la inactividad es prevaeciente en las áreas urbanas, tanto de los países desarrollados, como de aquellos en desarrollo, especialmente entre las comunidades pobres. En los países en desarrollo y en los recientemente industrializados, la carga global de las enfermedades no transmisibles aumentará del 27 por ciento en 1990, al 43 por ciento en el 2020. Así mismo, las enfermedades no transmisibles son las causas principales de muerte en los grupos de edad de 45 años y mayores, en los países de ingresos bajos y medianos”. (Organización panamericana de la salud, 2002)

El envejecimiento constituye un proceso bio-psicosocial que hace parte del desarrollo vital de los individuos y es inherente al organismo humano. Por lo tanto como proceso normal y universal se generan cambios intrínsecos inevitables en el organismo, así como en el entorno sociocultural; los cuales deben ser del dominio médico y garantizar una intervención eficaz y oportuna, que permita un envejecimiento saludable, donde el bienestar y la satisfacción personal aseguren una buena calidad de vida.

El presente trabajo consta de dos capítulos, el primero trata sobre los conceptos relacionados a la actividad física y el adulto mayor, buscando precisar con claridad estos conceptos que nos permitan entender el tema. El segundo capítulo versa sobre los efectos fisiológicos de la actividad física en el adulto mayor tratando de explicar los grandes beneficios que significan la actividad física en la vida del adulto mayor.

“Finalmente, es importante precisar que las personas de 80 años y más conforman el grupo de más rápido crecimiento en la mayor parte de los países de la región de las Américas. Por lo tanto, mantenerla calidad de vida en la vejez y aumentar el número de años libres de discapacidades una prioridad para la salud pública. Permanecer en actividad en edades avanzadas es una estrategia clave para alcanzar esta meta.

Objetivo General

Determinar la incidencia de la actividad física en el Adulto Mayor, como una forma sana y efectiva para mejorar la calidad de vida.

Objetivos Específicos

- ✓ Explicar de manera clara los conceptos relacionados a la Actividad Física y El Adulto Mayor, tomando en cuenta los puntos de vista de diferentes autores.
- ✓ Explicar que la inactividad o falta de actividad física ayuda a empeorar las dolencias propias del envejecimiento.

- ✓ Crear conciencia sobre la importancia de la actividad física en el adulto mayor, como un mecanismo efectivo para llevar una vida sana y tener un envejecimiento saludable.

Existe abundante evidencia científica de que la actividad física puede producir enormes beneficios para la salud de las personas adultas mayores. Sin embargo, la mayoría de las personas mayores –sobre todo aquellas que viven en entorno urbanos– no participan regularmente en actividades físicas”. (Organización panamericana de la salud, 2002)

CAPÍTULO I

CONCEPTOS RELACIONADOS A LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL ADULTO MAYOR

1.1. Descripción y epidemiología del problema de Salud:

Como sabemos, las personas de la tercera edad presentan una serie de cambios físicos dificultando la función de diversos órganos y sentidos. Vislumbrar estos cambios es fundamental para comprender el deterioro de su capacidad funcional y prevenir o disminuir las consecuencias de las enfermedades.

El gran combate de la sociedad referida al adulto mayor es promover el cuidado y sustento de la funcionalidad de sus diversos órganos y sentidos. Como lo definió la Organización Mundial de la Salud, en el documento “Aspectos de la salud pública en los ancianos y en la población”, la mejor forma de medir la salud en los ancianos es en términos funcionales. Es por ello que promover la actividad física como: caminar, manejar bicicleta y el deporte ayudan a prevenir el sedentarismo en el adulto mayor, esto permitirá mejorar su estilo de vida saludable.

Las consecuencias por llevar una vida sedentaria como la falta de actividad física y la nula práctica de ejercicios son agentes precisos en la aparición de ciertas patologías en el adulto mayor como: artritis y artrosis, estrés, diabetes, desnutrición, alzheimer y hipertensión arterial. Cada vez resulta irrefutable que una parte importante del desperfecto físico se debe a las complejas interacciones entre los determinantes genéticos del envejecimiento, las enfermedades, las condiciones sociales adversas y la pérdida prematura de aptitudes funcionales por ineficacia de actividad física.

1.2. Definición de Envejecimiento

Es un proceso biológico propio que todos los seres vivos tienen que afrontar, el hacernos viejos, se presenta mediante una serie de cambios físicos y funcionales que aparecen con el transcurrir del tiempo. La vejez es una forma diferente de afrontar para los seres vivos a lo largo del cual se acumulan, carencias, prohibiciones, permutas, pérdidas de capacidades, oportunidades y fortalezas humanas.

A continuación describimos algunas definiciones de envejecimiento, desde el punto de vista de diferentes autores:

Gómez, Saiach y Lecuna (2000) “lo define como un proceso deletéreo, progresivo intrínseco y universal que acontece en todo ser vivo con el tiempo, como expresión de la interacción entre el programa genético del individuo y su medioambiente”. (Mora, G, 2010)

Según J. Gómez y otros (2000), “plantean cómo la esperanza de vida al nacer es un índice que muestra el número de años que de manera estadística que vivirá probablemente un individuo de una población que nace en un momento determinado; dependiendo ésta de las condiciones de bienestar en la sociedad. Y debido a avances de medicina preventiva y el uso de antibióticos, junto con los grandes progresos en la nutrición, han logrado que la esperanza de vida al nacer, que era de 50 años a principio de siglo, sea en los países desarrollados de 75 años en la actualidad”. (Mora, G, 2010)

Sin embargo, en muchas ocasiones, el decrecer de las funciones vitales no acompaña de un decremento en las funciones cerebrales, que permanecen intactas hasta la muerte. Por ello es posible pensar que los diferentes sistemas del organismo no envejecen a la misma velocidad, es el caso del envejecimiento cerebral se puede afirmar que no envejece al mismo ritmo que las demás funciones.

Se puede considerar el envejecimiento desde diferentes ámbitos, que a continuación se detallan:

(a) Cronológico:

Es contar el tiempo transcurrido desde el nacimiento. Este proceso puede ser progresivo e inesperado dependiendo de varios factores entre ellos el padecimiento de enfermedades a causa de condiciones sociales y económicas.

(b) Biológico:

Corresponde a etapas en el proceso de envejecimiento que se produce internamente a varios niveles: molecular, celular, tisular y sistémico, y es a la vez estructural y funcional. El envejecimiento tiene incidencia en la herencia, en la cual, a pesar de los factores que influyen como las enfermedades, también hay cambios inevitables que se dan con el paso del tiempo, no obstante a ritmos diferentes entre personas. La se entiende desde el nacimiento se observa con más regularidad a partir de los años 50 específicamente a la disminución de las funciones fisiológicas que se presentan en la vejez debido al desgaste orgánico.

(c) Psíquico:

Bajo este punto de vista, lo que resalta son los fallos en la memoria suele asociarse a la enfermedad de Alzheimer, surgen los cambios cognitivos afectando a la personalidad que en el 99.9 % es considerado como cambios normales.

(d) Social:

Comprende los roles que se supone han de desempeñarse en la sociedad. El adulto mayor por lo general se aísla de la sociedad el propio sistema lo excluye asíéndolos sentir como personas inservibles. En las sociedades actuales la vejez se considera con la pérdida de un rol social o simplemente ser un agente en la comunidad. Sin embargo, es de importancia recalcar la idea de que la experiencia y los logros alcanzados por una persona pasan por desapercibidos en esta etapa.

(e) Fenomenológico:

Es la percepción subjetiva de la propia edad, se refiere al sentimiento de haber cambiado en la edad por el paso del tiempo.

(f) Funcional:

Es el resultado de la interacción de factores biológicos, psicológicos, y sociales que permiten el rol funcional del individuo garantizando su integridad como ser activo. Además, se puede percibir como el deterioro motriz de la persona.

“De modo que un envejecimiento exitoso es aquel que presenta escasa probabilidad de contraer enfermedades, alta capacidad funcional tanto motrices como cognitivas, compromiso dinámico o eficiente con la vida. Por otro lado, es importante llevar un estilo de vida saludable, aprovechar al máximo el estado funcional como: el cognitivo y el rendimiento físico”. (Mora, G, 2010)

El adulto mayor a causa de la pérdida de sus funciones toma decisiones inadecuadas como el aislamiento y la falta de contacto con la sociedad permite acelerar el envejecimiento y por tal manera la mortalidad.

(g) Físicos.

Los cambios físicos que se producen en las persona adultas tenemos los siguientes: cambios en la postura, forma de caminar color del pelo, piel, visual y auditiva, disminuye la capacidad de la memoria. Todo esto relacionado con el sedentarismo más aun en los que atraviesan la vejez.

(h) Familiar:

Las personas mayores deben enfrentar la escenario donde los hijos adquieren un familia y por lo tanto un hogar propio y dejan su casa materna donde crecieron junto a sus padres, estas condiciones afectan enormemente a los adultos tienden a vivir solos; el problemática se agrava por la pérdida de la pareja, la viudez.

1.3. Agentes que apresuran la vejez.

- ✓ Falta de calcio.
- ✓ Estar expuesto mucho tiempo al sol.

- ✓ El trabajo excesivo.
- ✓ Alimentación con altos índice de grasa.
- ✓ Estrés.
- ✓ Hipertensión.
- ✓ Consumo excesivo de tabaco y alcohol.
- ✓ Sentirse excluido por la sociedad.
- ✓ Sedentarismo.
- ✓ Nula o escasa actividad física.

1.4. Definición de Actividad Física:

1.4.1. ¿Qué es actividad física?

El término “actividad física” se refiere a un sin número de actividades y movimientos que incluyen actividades cotidianas, tales como: caminar en forma regular, manejar bicicleta; además, actividades domesticas como: jardinería, limpiar la casa, cocinar y baile. Así mismo, existen movimientos corporales planificados, estructurados; se puede realizar en gimnasios mediante la guía de un experto.

La actividad física por lo general se reduce con la llegada de la vejez. El reducir psicomotricidad, por ser natural los reflejos se hacen más lentos y descenso del tono muscular pasando más tiempo en estado de reposo, entre muchos otros factores, provocan el desequilibrio y ineptitud motriz. La inactividad es potencialmente el mejor agravante del envejecimiento.

La actividad física tiene un hecho retrasa el envejecimiento, ya que permite prevenir enfermedades y mejora las condiciones motoras y aparecen múltiples beneficios como: lo sociales, afectivos y psicológico.

1.4.2. Beneficios de la actividad física en el adulto mayor.

La actividad física y acompañada de una buena alimentación es fundamental para mantener una buena salud en la etapa de la vejes, la actividad física beneficia para regular y reducir e inclusive prevenir diversas enfermedades físicas como: lesiones

musculares y óseas, potencia la fuerza, la resistencia y la elasticidad, mejora los reflejos, el equilibrio y la coordinación.

La actividad física incide fundamentalmente en las capacidades mentales como: la atención, la memoria, mejora la autoestima y el estado de ánimo.

En el aspecto social permite que el adulto mayor realice actividades significativas, saludables y dinámicas motivando a prevenir la soledad.

Es importante especialmente en el adulto mayor para conservar la buena salud.

1.4.3. ¿Cómo desarrollar la actividad física en el adulto mayor?

Antes de realizar la actividad física en el adulto mayor, se deberán revisar las indicaciones médicas en los aspectos: psicológicas, funcionales y biológicas, para no poner en riesgo la salud del adulto mayor.

Una vez cumplido con lo anterior se dará inicio al trabajo físico tres veces por semana inter diario sin exceder los 30 min. por día, luego se irá incrementando conforme la condición física del adulto vaya mejorando y incrementando su condición física.

La actividad se realizara en tres fases: calentamiento, fortalecer su masa muscular y relajar su masa muscular con ejercicios acorde a su capacidad.

1.5. Características de la vejez.

1.5.1. La tercera edad.

Se entiende que la tercera edad corresponde a los ancianos. A los individuos que superan los 65 años de edad se consideran dentro de este grupo. La vejez es un proceso de cambios como: físicos, psicológicos y funcionales que se produce por el pasar del tiempo.

1.5.2. Características.

Al llegar a la vejez las personas adultas empiezan a demostrar múltiples cambios que son aspectos propios que se producen cuando se llega a esta edad. Algunos de estos cambios son los que presento a continuación:

- ✓ Fisiológicos: las células envejecen, se expresa cuando la piel se arruga.
- ✓ Salud: aumenta considerablemente la posibilidad de adquirir enfermedades.
- ✓ Nutrición: la alimentación debe ser específica, por motivo que es esta edad el organismo interno está reduciendo su capacidad funcional.
- ✓ Actividad: aparición del sedentarismo.
- ✓ Sueño: problemas de insomnio lo que produce que la persona que lo padece este siempre agotado.

1.6. Cambios propios del proceso de envejecimiento.

A medida que pasa el tiempo las personas van sintiendo los efectos de los pasos de los años, una de ellas es que entre las edades de 30 a 40 años se alcanza el máximo de la altura, a partir de los 50 años los individuos pierden 5 mm por año; otro de los cambios observables es que el peso alcanza su máximo hasta los 50 y luego empieza a disminuir. Se pierde la masa muscular en un aproximado de 30 a 40%.

1.6.1. Cambios internos:

Las estructuras internas de nuestro organismo sufren una progresiva alteración, tanto en su aspecto corporal como funcional, que afecta directamente a su funcionalidad del organismo.

Se puede observar que como consecuencia de este desgaste, los ancianos ven disminuidas sus posibilidades motrices; son menos ágiles y dinámicos, su cuerpo se paraliza y su marcha es más dificultosa; se cansan con mayor facilidad ante un menor esfuerzo y su respiración es más irregular y costosa.

Aparece otras anomalías en lo cognitivo como: pérdida de la memoria, dificultad para resolver conflictos, desorientaciones en el tiempo y espacio, problemas de visión y deterioro del lenguaje.

1.6.2. Cambios externos:

La imagen externa del ser humano también sufre una serie de transformaciones: el cuerpo de un anciano no es ya un cuerpo rígido, firme y predispuesto en todo momento a cualquier acción o actividad. Por el contrario su cuerpo es flácido, encogido, con curvaturas pronunciadas en la columna vertebral lo cual hace que disminuya su talla, deformaciones en las manos y los pies y el cabello cambia de color o se pierde.

1.7. Factores de riesgo en la vejez.

1.7.1. La depresión.

La depresión en el adulto mayor se caracteriza por la presencia de la tristeza, apatía, sentimientos de culpa, el insomnio, cansancio y falta de apetito. La soledad en esta etapa que estamos condenados a padecer es un factor determinante que acelera la depresión.

1.7.2. Nuestros ancianos son maltratados.

Es lamentable aceptar que vivimos en una sociedad que no tiene respeto por el adulto mayor, en la vejez las personas son vulnerables a los maltratos tan igual como un niño. ¿Qué lleva el hecho que un anciano (a) sea maltratado? Ante esta pregunta se podría decir: la edad avanzada, el aislamiento social, la torpeza para realizar actividades, el convertirse en una carga para la familia, enfermedades crónicas y otras.

1.7.3. En lo social.

Si los propios familiares no toleran a un anciano, que se puede esperar de la sociedad, ya que ella los maltrata, los discrimina, los excluye, los aísla y les hace sentir olvidados.

1.7.4. En la salud.

El adulto mayor por su condición esta propenso a padecer con mayor frecuencia las enfermedades debido a múltiples factores como: alimentación, caídas, social entre otras.

1.7.5. En el ambiente.

Los factores ambientales abarcan un amplio abanico de temas como factores sociales, económicos, culturales y políticos; así como factores físicos, químicos y biológicos. Son, por ejemplo: el acceso a agua limpia e instalaciones sanitarias; los riesgos laborales; la polución del aire y el entorno social.

1.7.6. En la conducta.

Los factores de riesgo en la conductual suelen estar relacionados con acciones y actitudes que el adulto elige realizar. Por consiguiente, pueden limitarse a seleccionar estilos de vida o de conducta inapropiadas por ejemplo: consumo del tabaco, consumo excesivo de alcohol, no alimentarse sanamente, inactividad física, estar mucho tiempo despierto.

CAPÍTULO II

EL ENVEJECIMIENTO Y SU RELACIÓN CON LA ACTIVIDAD FÍSICA

2.1 Efectos fisiológicos de la actividad física en el adulto mayor.

“Se debe resaltar que la práctica de actividad física regular en el adulto mayor debe ser una prioridad en salud pública como prevención de enfermedades degenerativas especialmente en la vejez. Estudios científicos demuestran que la actividad físicas es una fortaleza para el adulto mayor en lo siguiente: control del peso corporal, disminución de la grasa corporal, aumento de la masa muscular, fuerza muscular, flexibilidad y densidad ósea, la estabilidad postural, la prevención de caídas, aumento del volumen sistólico, ventilación pulmonar, consumo máximo de oxígeno, disminución de la frecuencia cardiaca y de la presión arterial y mejora del perfil de lípidos; existe también mejora del auto-concepto, auto-estima, imagen corporal y disminución del stress, ansiedad, insomnio, consumo de medicamentos y mejora de las funciones cognitivas y de la socialización”. (Mora, G, 2010)

El ejercicio hace que la vida sea más duradera y placentera para el adulto mayor. El ejercicio físico regular es un potencial para prevenir enfermedades coronarias de corto y largo plazo. Los estudios científicos arrojan como resultado que la práctica de ejercicios en la vejez reduce considerablemente la posibilidad de padecer un infarto a diferencia de las personas sedentarias. Pero como ya se ha notado que el sedentarismo en la tercera edad es muy alto.

Sobre el corazón disminuye la frecuencia cardíaca de reposo y aumenta la cantidad de sangre que el corazón expulsa en cada latido. Por consecuente, la eficiencia cardíaca es mayor "gastando" menos energía para trabajar. Por otra parte,

puede estimular la circulación dentro del músculo cardíaco con lo que la "alimentación" del corazón está favorecida.

Sobre el sistema circulatorio: Reducción de la presión arterial; Aumenta la circulación en todos los músculos; Disminuye la formación de coágulos dentro de las arterias con lo que se previene la aparición de infartos y de trombosis cerebrales.

Aspectos psicológicos: Aumenta la sensación de bienestar y disminuye el estrés mental. Se produce liberación de endorfinas, sustancias del propio organismo con estructura química similar a los opiáceos (morfina), que favorecen el "sentirse bien" después del ejercicio; Disminuye el grado de agresividad; Disminuye la sensación de fatiga.

2.2 Reducir los niveles de depresión:

“Si el adulto mayor realiza ejercicio físico intenso, se asocia con una sensación de bienestar, que tiene una duración de 2 a 5 horas después de finalizar el ejercicio, y esto permite que se refleje en una minimizar los estados de ansiedad y depresión. Se ha visto que los estados de depresión se caracteriza por la disminución de la noradrenalina y la serotonina, en la que cambiaría esta situación en el momento de realizar ejercicio físico de manera regular, además genera una serie de cambios a nivel cerebral dentro de los cuales un posible aumento de la noradrenalina y serotonina, lo que genera aumento del estado emocional, beneficiando la calidad de vida, a nivel social y personal del adulto mayor”. (Mora, G, 2010)

2.3 Reducir los niveles de estrés:

La práctica de cualquier actividad física, puede ayudar a reducir los niveles del estrés. El mantenerse activo constantemente permite aumentar los niveles de la hormona de endorfinas cuya función es hacer que las personas se sientan bien y olvidarse de los problemas cotidianos. Todos sabemos que el ejercicio nos hace bien para afrontar exitosamente el estrés, sin embargo, por llevar una vida sedentaria

pasamos el tiempo ocupados y atendiendo las responsabilidades cotidianas lo refleja el aumento de estrés, por ello, que es muy importante tener una vida activa mediante ejercicios constantes.

La actividad física aumenta nuestra salud general y el sentido de bienestar. Pero el ejercicio también tiene algunos beneficios directos que combaten el estrés.

Aumenta las endorfinas. La actividad física ayuda a aumentar la producción de los neurotransmisores del cerebro que nos hacen sentir bien, denominados endorfinas. Que se describe como la satisfacción que se siente al correr, saltar, manejar bicicleta, caminar y un partido de fútbol.

Es una imaginación en movimiento. Después de realizar ejercicios o actividades físicas ya mencionadas nos ayuda a olvidar de los disgustos y malestares del día y concentrarse únicamente en los movimientos de nuestro cuerpo.

Mejora tu estado de ánimo. El ejercicio habitual puede aumentar nuestra autoestima, nos relajarte y disminuir los síntomas relacionados con la depresión y la ansiedad. El ejercicio también puede mejorar el sueño, que en la mayoría de casos es afectado por el estrés, la ansiedad y la depresión.

2.4 Reducir los niveles de neurosis.

La neurosis es un grupo de enfermedades que se caracterizan por la presencia de trastornos nerviosos y alteraciones emocionales sin que, aparentemente, haya ninguna lesión física en el sistema nervioso.

También se le denominada neuroticismo, se precisa como la disposición a mantener un estado emocional negativo. Esto significa que los sentimientos o emociones que se experimenten con intensidad y frecuencia en personas mayores por ejemplo la ansiedad, culpabilidad, ira, agresividad, desesperación. Esto estimula que los niveles de estrés de una persona sean muy altos.

En la vejez es mayor probable que se padezca de neurosis, pues se caracterizan por rechazar aspectos de su propia realidad. Son habilidades psicológicas que ya tienen automatizadas, que se utilizan sin ser conscientes, y dificultan el control y la gestión de las emociones. Este tipo de enfermedad conlleva a enfrentar elevados grados de sufrimiento.

“Efectos sobre el insomnio que aparte de llegar más agotado a la cama, el ejercicio aumenta las ondas lentas y disminuye el tiempo de movimiento durante el sueño, conduciendo a un sueño relajante y se convierte en una estrategia de protección frente a enfermedades neurodegenerativas, e incluso puede ayudar a disminuir el impacto de estas enfermedades. Efectos positivos del ejercicio físico se debían fundamentalmente a que el flujo de sangre al cerebro aumenta significativamente, con lo que las células cerebrales se encuentran mejor oxigenadas y alimentadas y esto contribuye a que estén más sanas”. (Mora, G, 2010)

“Siendo esto un aspecto muy importante, el ejercicio produce una gran variedad de efectos sobre el cerebro. Por ejemplo, no sólo la actividad intelectual es importante para mantener la capacidad intelectual a medida que se envejece. Una de las razones por la cuales la actividad física genera cambios en el adulto mayor está dado por el aumento de la irrigación sanguínea a nivel cerebral, haciendo que las células se encuentre mayor oxigenadas y de esta manera mayor irrigación y nutrición en todo el cuerpo”. (Mora, G, 2010)

2.5 Efectos a Nivel Metabólico:

“El ejercicio físico es capaz de modificar la composición del peso que se pierde, disminuyendo la pérdida de masa magra (constituida por los órganos internos, los músculos y los huesos) y aumentando en proporción la pérdida de masa grasa. El ejercicio físico aumenta la masa magra, siendo esta la más activa que la masa grasa, lo que provoca un incremento del gasto energético. El gasto energético total inducido por

el ejercicio físico puede producir un aumento del consumo de alimentos”. (Mora, G, 2010)

Llevar un estilo de vida sedentario y el consumir calórica excesiva ha incrementado el padecimiento de enfermedades como: la diabetes y obesidad. Llevar una vida activa que contemple ejercicio moderado, permite aumentar la hormona de la insulina, efectiva para combatir la diabetes.

2.6 Mejora la hipertensión media y moderada:

Hipertensión es la elevación de los niveles de presión arterial o la presión que el corazón ejerce sobre las arterias de forma continua o sostenida.

El ejercicio físico con una intensidad moderada, constante y debe ser supervisada por un especialista. Con tiempo regular de tres a cinco días a la semana y en intervalos de media hora a una hora, estas actividades permiten bajar los niveles de hipertensión especialmente en el adulto mayor.

CONCLUSIONES

PRIMERA.- El ejercicio Ayuda a reducir en un 20-30 %el deterioro del cuerpo,

SEGUNDA.- Los periodos de inactividad fisica no ayudan a las dolencias tipicas de los aultos mayores

TERCERA.- El ejercicio para los adultos mayores trae numeros beneficios entre los cuales se incluye el control del stres y de la glucosa

REFERENCIAS CITADAS

CHOQUE, Stella. y CHOQUE, Jacques. Actividades de animación para la tercera edad. Barcelona: Editorial Paidotribo, 2004. 237p. ISBN 9788480197946.

DE FEBRER DE LOS RÍOS, Antonia. y SOLER VILA, Ángeles. Cuerpo, dinamismo y vejez. 2 ed. Barcelona: INDE publicaciones, 1996. 51p.

DE LA SERNA DE PEDRO, Inmaculada. La vejez desconocida: Una mirada desde la biología a la cultura. Madrid: Ediciones Díaz Santos, 2003. 133p.

FLÓREZ, Gonzalo Capacitación en salud para el cuidado del anciano. Cali, Colombia: Ministerio de Salud, 1995. 12p.

GONZÁLEZ BARRAGÁN, Carlos. Cualidades Físicas. Barcelona, España: IndePublicaciones, 2000. 53p.

Glosario [en línea]. Argentina: BVS, s.f., [consultado marzo de 2012]. Disponible en Internet: http://www.bvs.org.ar/pdf/glosario_sp.pdf

GUTIERREZ ROBLEDO, Luis Miguel. La atención en ancianos: Un desafío para los años noventa. Washington D.C. 1997. 67p

GUTIERREZ ROBLEDO, Luis Miguel, PICARDI MARASSA, Pablo; AGUILAR

NAVARRO, Sara Gloria; ÁVILA FUNES, José. Alberto; MENÉNDEZ JIMENEZ, Jesús y PERÉZ LISAU, Ana. Bertha. Gerontología y Nutrición del adulto mayor. México: McGraw Hill, 2010. 349p.

Manual de Educación Física y Deportes. Técnicas y actividades prácticas. España: Editorial Océano, 2002. 512p.

Mora, G, (2010) EL ENVEJECIMIENTO Y SU RELACION CON LA ACTIVIDAD FISICA, Docplayer, recuperado de:<http://repositorio.iberamericana.edu.co/bitstream/001/514/1/El%20envejecimiento%20y%20su%20relaci%C3%B3n%20con%20la%20actividad%20f%C3%A4Dsica.pdf>

Organizacion panamericana de la salud, (2002) PROMOVER: UN ESTILO DE VIDA PARA LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES, Docplayer, recuperado de:<https://docplayer.es/120915-Mayores-tabla-de-contenido-agradecimientos.html>

PÁRAMO HERNÁNDEZ, Amparo. Vejez, salud y alternativas de autocuidado. Ibagué, Colombia: El Poirá Editores e Impresos S.A., 1990. 220p.

PONT GEIS, Pilar. Tercera edad, Actividad Física y Salud. 5 ed. Barcelona: Paidotribo, 2001. 25p.

LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR

INFORME DE ORIGINALIDAD

25%	23%	1%	21%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.iberamericana.edu.co Fuente de Internet	4%
2	dspace.esPOCH.edu.ec Fuente de Internet	3%
3	repositorio.utn.edu.ec Fuente de Internet	2%
4	Submitted to Universidad Internacional de la Rioja Trabajo del estudiante	1%
5	www.mayoclinic.org Fuente de Internet	1%
6	rededucacionfisicalalibertad.blogspot.com Fuente de Internet	1%
7	dspace.utb.edu.ec Fuente de Internet	1%
8	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	1%

9	psiconet.com Fuente de Internet	1%
10	docplayer.es Fuente de Internet	1%
11	Submitted to Fundación Universitaria del Area Andina Trabajo del estudiante	1%
12	eprints.uanl.mx Fuente de Internet	1%
13	www.deportesalud.com Fuente de Internet	1%
14	Submitted to St. George School Trabajo del estudiante	1%
15	www.fundacioncardiologica.org Fuente de Internet	1%
16	excelenciapersonal.org.mx Fuente de Internet	1%
17	Submitted to Universidad Católica de Santa Maria Trabajo del estudiante	1%
18	bibliotecadigital.univalle.edu.co Fuente de Internet	<1%
19	Submitted to Fundación Universitaria Juan de Castellanos	<1%

Trabajo del estudiante

20

www.localgymsandfitness.com

Fuente de Internet

<1%

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 15 words

Excluir bibliografía

Activo