

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



La práctica de la actividad física en los adultos mayores

Trabajo académico.

Para optar el Título de Segunda especialidad profesional de Educación Física

Autor.

Sergio García Amari

Piura - Perú

2019

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



La práctica de la actividad física en los adultos mayores

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (presidente)

Dr. Andy Figueroa Cárdenas (miembro)

Mg. Ana María Javier Alva (miembro)

Piura - Perú

2019

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



La práctica de la actividad física en los adultos mayores

Los suscritos declaramos que el trabajo académico es original en su contenido y forma.

Sergio García Amari (Autora)

Segundo Oswaldo Alburquerque Silva (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

Piura, cinco día del mes de febrero del año dos mil veinte, se reunieron en el colegio Pontificio, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, a los coordinadores de programa: representantes de la Universidad Nacional de Tumbes el Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo, 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 práctica de la actividad física en los adultos mayores"** para optar el Título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Física al señor(a) **SERGIO GARCÍA AMARI**.

A las doce horas, y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el presidente del Jurado dio por iniciado el acto académico. Luego de la exposición del trabajo, la formulación de las preguntas y la deliberación del jurado se declaró aprobado por mayoría con el calificativo de **16**.

Por tanto, **SERGIO GARCÍA AMARI**, queda apto(a) para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Física.

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


Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo
Presidente del Jurado


Dr. Andy Red Figueroa Cárdena
Secretario del Jurado


Mg. Ana María Javier Alva
Vocal del Jurado

ÍNDICE

DEDICATORIA.....	5
INDICE.	6
RESUMEN	7
ABSTRACT.....	8
INTRODUCCIÓN	9
CAPÍTULO I	12
MARCO TEÓRICO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA	12
1.1. Antecedentes	12
1.1.1. Antecedentes Internacionales	12
1.1.2. Antecedentes Nacionales	13
1.2. Definiciones de Actividad Física	14
1.3. Actividad física, ejercicio físico y deporte	15
1.4. Características de la Actividad Física	19
1.5. Tipos de Actividad Física	20
1.6. Dimensiones de la Actividad Física	22
1.6.1. Dimensión 1: Resistencia.....	22
1.6.2. Dimensión 2: Velocidad	23
1.6.3. Dimensión 3: Flexibilidad	24
1.6.4. Dimensión 4: Fuerza	25
CAPÍTULO II	27
BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR	27
2.1. Definición de adulto mayor	27
2.2. Beneficios del ejercicio en el adulto mayor	28
2.3. El adulto mayor y su actividad física en el medio natural	32
2.4. Beneficios generales de la actividad física	33
2.5. Beneficios para la sociedad	34
2.5.1. Genera menores costos sociales y de salud	34
2.5.2. Mejora de la productividad de los adultos mayores	34
2.5.3. Promueve una imagen positiva y activa de las personas mayores	34

2.6. Beneficios sociales inmediatos	35
2.6.1. Empoderamiento de los adultos mayores	35
2.6.2. Mejor integración social.....	35
2.7. Beneficios sociales a largo plazo	35
2.8. Actividad física y salud en el adulto de edad avanzada	35
CONCLUSIONES.....	38
RECOMENDACIONES.....	39
REFERENCIAS CITADAS	40

RESUMEN

La actividad física es importante y sobre todo la práctica constante ayuda a los adultos mayores. Cuando los adultos mayores entran en inactividad física, a menudo se encuentran con limitaciones socio-culturales, limitaciones socioemocionales. En esa línea este estudio centra su análisis bibliográfico en la práctica de la actividad física de los adultos mayores. Los datos serán recogidos, con mucho cuidado para comprender el modo como las prácticas de la actividad física ayudan a mejorar la vida de las personas mayores. El trabajo de carácter bibliográfico ayudará y se convertirán en fuente de consulta para diversos trabajos de investigación.

Palabras clave: actividad física, adulto mayor, inactividad física

ABSTRACT.

Physical activity is important and above all constant practice helps older adults. When older adults go into physical inactivity, they often encounter socio-cultural limitations, socio-emotional limitations. Along these lines, this study focuses its bibliographical analysis on the practice of physical activity in older adults. The data will be collected, with great care to understand how physical activity practices help improve the lives of older people. The bibliographic work will help and will become a reference source for various research works.

Keywords: physical activity, older adult, physical inactivity

INTRODUCCIÓN

El siglo XXI involucra a muchas generaciones en una inactividad constante, en los adultos mayores esto se ha traducido en una cuestión cultural, en la que se considera incluso al adulto mayor como alguien que no tiene capacidad para movilizarse y menos para participar de actividades físicas.

De ahí que las personas adultas mayores, estén principalmente en un estado de poco ejercicio o pasividad. Los cambios fisiológicos y funcionales influyen mucho en ello, por eso es importante que se estimule desde la familia, desde el entorno con la finalidad de que alcancen momentos de actividad física.

La actividad física es una necesidad para la población de esta edad, ya que son muy vulnerables, estas actividades dependen en gran medida de la edad, del sexo, la ocupación, el nivel socioeconómico, las condiciones sociales y de vida, así como la salud. En ese sentido, los adultos mayores enfrentan también un conjunto de problemas de salud pública.

Las actividades físicas en los adultos mayores, son muy importantes para evitar enfermedades, así como evitar limitaciones en las actividades diarias, cognitivas, sociales, emocionales. Los nuevos estilos de vida, exigen mucha pasividad y también los adultos mayores pasan el mayor tiempo viendo la televisión, la internet otra de las razones por las que no practican actividades físicas.

En los procesos y prácticas de actividad física, los adultos mayores participan con menor frecuencia, sin embargo, es importante, pero para que ello ocurra con el nivel de los adultos mayores debe haber compañía, comprensión.

La actividad física de los adultos mayores, debe ser una prioridad para las políticas públicas, para las familias, para las comunidades. Dichas actividades deben cumplir con las

condiciones básicas, para lo cual debe haber herramientas, mecanismos que ayuden a mejorar la salud.

Los ejercicios son importantes, porque ayudan a que los adultos mayores mejoren su fuerza muscular, la densidad ósea; del mismo modo dependiendo del espacio donde se realiza ayuda a la socialización.

Uno de los problemas principales que ahora se enfrenta es que los adultos mayores no cuentan con el apoyo, con los medios para desarrollar prácticas de actividad física. La corporeidad de los adultos mayores se mueve de acuerdo al estado físico y la edad. Tienen limitaciones en la mayoría para caminar, correr, saltar.

La calidad de vida es importante para la actividad física de los adultos mayores, es a través de ello que se podrá superar algunas enfermedades, ya que en los últimos años crece el estado de poca práctica de actividad física en la población en general, especialmente en los adultos mayores.

La escasa práctica de actividades físicas en los adultos mayores influye en la mortalidad. En los últimos años está aumentando la falta de práctica de actividades físicas, de ahí que la esperanza de vida haya disminuido de manera significativa. El promedio mundial señala que los adultos mayores no son apoyados en las actividades físicas.

Para mejor estudio, se plantean los siguientes objetivos:

Objetivo General

Investigar las prácticas de actividad física que realizan en los adultos mayores

Objetivos Específicos

- Investigar los conceptos de actividad física enfocada desde el punto de vista de diversos autores.

- Establecer las diferencias entre actividad física, ejercicio físico y deporte.
- Identificar los beneficios de la actividad física en el adulto mayor.

El contenido del trabajo presentado, está dado de acuerdo a los objetivos presentados, en cada capítulo se describe los temas planteado los cuales son analizados desde los aportes de diferentes autores.

Así mismo se da a conocer las conclusiones, recomendaciones y referencias citadas.

CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

1.1. Antecedentes

1.1.1. Antecedentes Internacionales

Gonzales (2006), en su estudio denominado “La evaluación de las actitudes hacia la actividad física y deporte en una muestra de universitarios españoles y portugueses”. En esta investigación se utilizó “la escala de actitudes hacia la actividad física y el deporte escala compuesta por 43 ítems y 7 alternativas de respuesta, cada uno (tipo Likert) variando desde la respuesta” totalmente en desacuerdo” a la “totalmente de acuerdo”. La muestra española está compuesta por 536 sujetos (30,8% varones y 69,2% mujeres) con edades comprendidas entre 18 y 24 años. En la muestra portuguesa participaron 332 estudiantes de psicología (70,5% mujeres y 39,5% varones de 17 a 51 años. Una vez analizados los resultados relativos a las propiedades psicométricas de la Escala de Actitudes hacia la actividad física y el deporte (Dosil, 2002), en dos muestras se concluye con que en ambos casos los estudiantes universitarios muestran una clara actitud positiva hacia la Actividad física y el deporte”

Castro (2008), desarrolló la investigación titulada “Aspectos asociados a la actividad física en el tiempo libre en la población adulta de un Municipio Antioqueño”, teniendo como objetivo “describir aspectos relacionados a la práctica de actividad física durante el tiempo libre en la población adulta del Municipio de Guarne, Antioquia”. La muestra estuvo constituida por 371 personas de la zona urbana de entre 25 y 50 años. Los resultados obtenidos indican que “un 52 % de las personas reportaron practicar AFTL, con mayor predominancia en los varones, en personas con nivel educativo superior y con una adecuada percepción del estado de salud”.

Nyvoll K, Fusche V, Aadland E, Alfred S, Resaland G, Ommundsen Y. (2017), en su revista. "Relaciones entre la actividad física, el tiempo sedentario, el ejercicio aeróbico, las habilidades motoras y la función ejecutiva y el rendimiento académico en niños". El objetivo fue "examinar las asociaciones independientes para la actividad física moderada a vigorosa y el tiempo sedentario, la aptitud aeróbica y las habilidades motoras con funciones ejecutivas y rendimiento académico en niños de 10 años". La población involucrada la conformaron 697 niños de 57 escuelas en Noruega. El diseño fue de corte transversal. La conclusión a la que se arribó fue que "las asociaciones independientes más fuertes se observaron en cuanto a habilidades motoras para funciones ejecutivas. Se observaron asociaciones específicas por sexo para la aptitud aeróbica y las habilidades motoras. Por lo tanto, la actividad física integral dirigida a aumentar tanto la aptitud aeróbica como las habilidades motoras puede tener el potencial de afectar positivamente las funciones efectivas y el rendimiento académico".

1.1.2. Antecedentes Nacionales

Rojas y Mamani (2014), en la investigación realizada: "Nivel de actividad física en los trabajadores de una Dirección Regional de Salud de Lima, Perú", El objetivo de esta investigación fue "Determinar la prevalencia de la actividad física en los trabajadores de la salud de la Dirección Regional de Salud (DIRESA) y así lograr describir el estado nutricional y antecedentes de enfermedades no transmisibles". La metodología utilizada fue la observacional y transversal, la misma que se ejecutó entre los meses de agosto y noviembre del 2012. La población que formó parte del estudio fue de 172 trabajadores. Igualmente, Rojas y Mamani (2014) utilizaron como instrumento el IPAQ para medir la actividad física en dominios: "laboral, doméstico, transporte y tiempo libre con procesamiento de datos en SPSS-19 además, el estado nutricional fue evaluado a través del Índice de Masa Corporal según clasificación de la OMS. Sus resultados fueron que el 88,0 % de los trabajadores, tuvieron bajo nivel de actividad física y un 64,0 % exceso de peso también resultó que, entre las enfermedades no transmisibles referidas por los trabajadores, se encontró que 4,7 % tuvieron diabetes, 15,6 % hipertensión arterial, 32,6

% de dislipidemia y 15,0 % fumaba. Por lo concluyeron que los trabajadores de la DIRESA poseen alto índice inactividad física y exceso de peso por lo que recomiendan políticas saludables que contribuyan a mejorar su estado de salud”.

1.2. Definiciones de Actividad Física

Para iniciar este trabajo de investigación se necesita tener claridad sobre lo que significa la actividad física, teniendo en cuenta que es un concepto muy amplio, ya que, según estudiosos del tema, comprende a “la educación física, el deporte, los juegos y cualquier otra práctica física”.

Según la Organización Mundial de la Salud, “la actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que tiene como resultado un gasto de energía”. Analizando este concepto vemos que básicamente se refiere al movimiento del cuerpo que tiene como consecuencia consumir energía, como producto de la práctica que realizan las personas, pero aquí no se toma en cuenta a la actividad física como una experiencia social.

Frente a la anterior definición Jofré, I. (2014), plantea la definición de actividad física de la siguiente manera:

Cualquier movimiento corporal, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal, que nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea.

Aliaga, I. (2011), estima que la actividad física es:

“Cualquier actividad que requiera la participación personal del sujeto y que sus cualidades físicas, como la resistencia, la fuerza o la agilidad, sean determinantes. Generalmente se amplía este alcance incluyendo también el uso de la inteligencia”.

Caspersen et al., (1985), considera que “la actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que provocan un gasto energético relativamente a la tasa metabólica de reposo”.

Según el Diccionario de la Real Academia Española, “la actividad física se establece como un conjunto de movimientos corporales que se realizan para mantener o mejorar la forma física, corresponde a una actividad planificada, estructurada y repetitiva, con el fin de mantener y mejorar los componentes de la condición física”.

La OMS – OPS sostienen que “La actividad física es un factor determinante del gasto de energía y por tanto del equilibrio energético y control de peso, además reduce el riesgo relacionado con enfermedades cardiovasculares, diabetes, y presenta ventajas considerables con otras enfermedades, en especial las asociadas con la obesidad. Se recomienda que las personas se mantengan suficientemente activas durante toda la vida”.

Devis (2000) señala que la actividad física “hace referencia al movimiento, la interacción, el cuerpo y la práctica humana y que es multidimensional en la que se presentan dimensiones biológicas, psicológicas y socioculturales”.

Actividad física es cualquier movimiento corporal producido por la contracción de los músculos esqueléticos y que tiene como resultado un gasto de energía por encima del nivel metabólico de reposo. La actividad física puede ser: Laboral, actividades realizadas en el hogar, actividades de tiempo libre y entretenimiento (ej.: bailar), transporte (por ej.: caminar, bicicleta), actividades deportivas.

1.3. Actividad física, ejercicio físico y deporte

Generalmente en el lenguaje habitual utilizamos los vocablos actividad física y ejercicio como sinónimos, pero en realidad son conceptos distintos. “Ejercicio físico es una forma de actividad física que consiste en un movimiento corporal planificado, estructurado y repetitivo que tiene como finalidad el mantenimiento o la mejora de uno o más componentes de la forma física”.

Ramos, et al., (2007), diferencian dos tipos esenciales de ejercicio físico:

a) Ejercicio dinámico

“Se caracteriza por generar movimiento articular debido a que los grupos musculares se acortan y elongan rítmicamente, generando una fuerza dentro del músculo relativamente pequeña (caminar, correr o nadar)”. En este tipo de ejercicios, resaltamos:

- 1. Ejercicio dinámico aeróbico:** son ejercicios prolongados que se realizan con dependencia del oxígeno para la obtención de energía. El ejercicio dinámico de tipo aeróbico, es de larga duración, intensidad ligera-moderada (individualizada para cada persona) y realizada con regularidad. Produce una serie de adaptaciones beneficiosas en el organismo, siendo considerado el tipo de ejercicio más recomendable.
- 2. Ejercicio dinámico anaeróbico:** son ejercicios dinámicos, realizados a alta intensidad de esfuerzo, desde el punto de vista energético no dependientes del oxígeno para la obtención de energía, no obteniéndose con su práctica adaptaciones orgánicas beneficiosas para la salud. Más bien al contrario, este tipo de ejercicio puede producir con frecuencia problemas por sobrecarga del aparato locomotor y de otros sistemas del organismo.

b) Ejercicio estático o isométrico

“Provoca una contracción intramuscular intensa, con poca variación de la longitud del músculo y sin gran movimiento articular, como por ejemplo en el levantamiento de pesas. En general son ejercicios intensos y no suelen ser muy prolongados, siendo la utilización del oxígeno escasa por lo que este tipo de ejercicios son de predominio anaeróbico.

En cualquier tipo de ejercicio físico las vías metabólicas utilizadas para la obtención de energía son mixtas, habiendo un solapamiento de los sistemas energéticos. Por este motivo predominará una u otra vía metabólica, que estará en función del tipo de ejercicio, de su duración e intensidad. Si el ejercicio es estático, de corta duración y de máxima intensidad, mayor predominio del metabolismo anaeróbico. Si el ejercicio es dinámico, de larga duración e intensidad ligera-moderada, será de predominio aeróbico”.

Para la ejecución de las actividades cotidianas, ya sean laborales o lúdicas, es necesario siempre un cierto grado de aptitud física.

Aptitud física o forma física. es la capacidad de desempeñar una actividad física de intensidad ligera-moderada sin fatiga excesiva. El concepto de aptitud física incluye diferentes componentes que se relacionan con la salud: la resistencia cardiorrespiratoria, es decir, la capacidad de los sistema cardiovascular y respiratorio de aportar oxígeno y nutrientes al organismo y eliminar los productos de desecho del metabolismo durante la actividad física; la fuerza y resistencia muscular, es decir, la cantidad de fuerza externa que un músculo puede ejercer y la capacidad de los diferentes grupos musculares de ejercer fuerza durante la repetición de esfuerzos físicos; la composición corporal, es decir, la distribución del peso corporal total, según el modelo tetracompartimental, en porcentajes de grasa, músculo, hueso y otras partes vitales del cuerpo humano; la flexibilidad o grado de extensión de movimiento disponible en una articulación.

Generalmente, sucede que con frecuencia la gente identifica el concepto de actividad física íntimamente ligado con el deporte. “Existe una idea popular muy amplia del término deporte. Se dice que hace deporte un jugador de baloncesto profesional y también se dice que hace deporte una persona de 70 años que sale a correr por el parque próximo a su casa”.

Deporte es definido por Anshel en el Dictionary of the Sports and Exercise Sciences (1991) como “el juego organizado que lleva consigo la realización de esfuerzo físico, que se atiene a una estructura formalmente establecida, está organizado dentro de un contexto

de reglas formales y explícitas respecto a conductas y procedimientos, y que es observado por espectadores”.

Para García Ferrando (1990), el deporte “es una actividad física e intelectual humana, de naturaleza competitiva, gobernada por reglas institucionalizadas”.

En el deporte podemos distinguir dos tipos de actividad física:

a) Entrenamiento físico:

“Es la repetición sistemática de una serie de gestos deportivos cuyo objetivo es mejorar el rendimiento físico. Produce en el organismo un proceso de adaptación, ocasionando modificaciones estructurales y funcionales en la morfología corporal, en las funciones contráctiles y elásticas musculares, en los procesos metabólicos y en los aparatos cardiovascular, respiratorio y en el sistema regulador neuroendocrino”.

b) Competición:

“Permite valorar las modificaciones en el rendimiento, bien al compararse cada individuo con un contrario o bien superando los propios límites del organismo mejorando marcas deportivas. Sin embargo, la práctica de un deporte no significa necesariamente participar en una competición”.

En ese marco, se puede diferenciar la actividad deportiva, según el objetivo que se persiga. Así tenemos que:

- 1. Deporte recreativo o de tiempo libre:** el que busca la propia satisfacción personal, los efectos beneficiosos para la salud y descargar la tensión y el estrés acumulado. No tiene por qué llevar implícito la competición y se acerca más al concepto de deporte saludable. Sería el grupo de deportistas aficionados que buscan distraerse y divertirse con el deporte .

- 2. Deporte competitivo:** el objetivo más importante es superar al contrario, mejorar las marcas, ganar campeonatos y un afán de superación constante. Tanto el tipo de entrenamiento físico como cualquier detalle relacionado con la salud del deportista (aspectos físicos y psíquicos) o con el contexto de la actividad deportiva (material utilizado, gesto técnico, tipo de pista, condiciones climatológicas y ambientales...) pueden ser de gran importancia. Este tipo de orientación del deporte tiene mayores riesgos para la salud debido a las sobrecargas del organismo que se producen como consecuencia de un entrenamiento intenso (lesiones, sobreentrenamiento...) .

El deporte saludable ideal debe ayudar a perfeccionar el bienestar físico, psíquico y social de las personas que lo practican y no presentar o adolecer de efectos perjudiciales. Asimismo, deberá perfeccionar los elementos de la forma física que tienen relación con la salud, esto es mejorar la capacidad cardiorrespiratoria, aumentar la fuerza y resistencia muscular, corregir la composición corporal acorde con la edad y sexo de las personas y restaurar la flexibilidad articular.

1.4. Características de la Actividad Física

Según Castillo, I. y Balaguer, I. (2004), “La actividad física hace referencia al movimiento, la interacción, el cuerpo y la práctica humana, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal, y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea”.

A continuación, se señalan algunas características de la actividad física, las mismas que están orientadas a la salud; estas son las siguientes:

- “Ser Moderada: Que permita llevar una práctica constante durante largo tiempo, pero con la intensidad suficiente que produzca sudoración.
- Habitual y frecuente: De manera que forme parte del estilo de vida.

- Orientada al proceso de práctica, más que a un resultado o alto rendimiento.
- Satisfactoria Social: Que permita relacionarse con las demás personas.
- Será acorde con la edad y características psicofísicas de los practicantes.
- Habrá una amplia variedad de actividades y deportes.
- Se adaptará a las características personales”.

“Como se puede apreciar la actividad física es un concepto más amplio en el cual queda recogido el ejercicio físico y el deporte. Es frecuente utilizar estos tres conceptos de forma indiscriminada cuando se habla de actividad física, aun así, es importante saber que cada uno de ellos tiene connotaciones y matices diferenciados”.

1.5. Tipos de Actividad Física

La Organización Mundial de la Salud (2010), estima con relación a los tipos de actividad física, lo siguiente:

“La intensidad refleja la velocidad a la que se realiza la actividad, o la magnitud del esfuerzo requerido para realizar un ejercicio o actividad. Se puede estimar preguntándose cuánto tiene que esforzarse una persona para realizar esa actividad. La intensidad de diferentes formas de actividad física varía de una persona a otra. La intensidad de la actividad física depende de lo ejercitado que esté cada uno y de su forma física. Por consiguiente, los ejemplos siguientes son orientativos y variarán de una persona a otra”.

a). Actividad física sedentaria

“Las actividades sedentarias son falta de actividad física regular, definida como: menos de 30 minutos diarios de ejercicio regular y menos de 3 días a la semana. La conducta sedentaria es propia de la manera de vivir, consumir y trabajar en las sociedades avanzadas. Sin embargo, la inactividad física no es simplemente el resultado del modo de vida elegido por una persona: la falta de acceso a espacios abiertos seguros,

a instalaciones deportivas y a terrenos de juegos escolares; así como los escasos conocimientos sobre los beneficios de la actividad física y la insuficiencia de presupuestos para promover la actividad física y educar al ciudadano puede hacer difícil, si no imposible, empezar a moverse. La OMS considera que una persona es sedentaria cuando su gasto semanal en actividad física no supera las 2000 calorías. También lo es aquella que sólo efectúa una actividad semanal de forma no repetitiva por lo cual las estructuras y funciones de nuestro organismo no se ejercitan y estimulan al menos cada dos días, como requieren”.

b). Actividad física moderada

“Este tipo de actividad física es realizada con un nivel de intensidad igual o superior a 3 MET; aproximadamente equivalente a andar a paso ligero; O como caminar 15 minutos por milla, limpiar malezas y cultivar en el jardín, transportar una carga, andar en bicicleta, jugar al aire libre y bailar”.

c). Actividad física intensa

“Actividad física realizada a un nivel de intensidad de 6 MET o superior; requiere una gran cantidad de esfuerzo y provoca una respiración rápida y un aumento sustancial de la frecuencia cardíaca”.

Ejemplo de algunas actividades intensas.

- “Ascender a paso rápido o trepar por una ladera.
- Desplazamientos rápidos en bicicleta.
- Natación rápida.
- Deportes y juegos competitivos (juegos tradicionales, fútbol, voleibol, baloncesto).
- Trabajo intenso con pala o excavación de zanjas.
- Desplazamiento de cargas pesadas (> 20 kg)”.

“A menudo se utilizan los equivalentes metabólicos (MET) para expresar la intensidad de las actividades físicas. Los MET son la razón entre el metabolismo de una

persona durante la realización de un trabajo y su metabolismo basal. Un MET se define como el costo energético de estar sentado tranquilamente y es equivalente a un consumo de 1 kcal/kg/h. Se calcula que, en comparación con esta situación, el consumo calórico es unas 3 a 6 veces mayor (3-6 MET) cuando se realiza una actividad de intensidad moderada, y más de 6 veces mayor (> 6 MET) cuando se realiza una actividad vigorosa”.

1.6. Dimensiones de la Actividad Física

1.6.1. Dimensión 1: Resistencia

Según Devís y Peiró (1993) definió como la “Capacidad de soportar física y psíquicamente una carga durante largo tiempo, produciendo finalmente un cansancio insuperable debido a la intensidad y la duración de la misma y/o de recuperarse rápidamente después de esfuerzos físicos y psíquicos” (Caballero, 2016).

Funciones de la resistencia: Para Zintl (2001), sobre las distintas funciones de resistencia, expresó:

“Quien establece que la resistencia tiene diferentes funciones en la práctica deportiva. La particularidad del tipo de deporte es un factor decisivo. Sobre todo, es importante si se trata de movimientos cíclicos o acíclicos, continuos o interválicos, con mucha o poca intervención de la fuerza o de la velocidad del movimiento. Bajo este punto de vista vuelve a evidenciarse que en el fondo no puede haber un concepto universal de la resistencia, puesto que la particularidad de la carga crea varios perfiles de manifestación. Se pueden destacar las siguientes funciones de la resistencia:

Mantener durante el máximo tiempo posible una intensidad óptima de la carga a lo largo de la duración establecida para ella.

Mantener al mínimo las pérdidas inevitables de intensidad cuando se trata de cargas prolongadas.

Aumentar la capacidad de soportar las cargas cuando se afronta una cantidad voluminosa durante el entrenamiento y en competiciones, durante una cantidad no concretos de acciones concretas.

Recuperación acelerada después de las cargas de entrenamiento y en competición.

Estabilización de la técnica deportiva y de la capacidad de concentración en los deportes técnicamente más complicados.

Se puede decir que, en todos los deportes, la resistencia tiene un papel importante ya que funge de diferentes maneras, nos ayuda a soportar cargas de trabajo, o recuperarnos de un esfuerzo, especialmente en las pruebas atléticas del medio fondo y fondo”.

1.6.2. Dimensión 2: Velocidad

Según Devís y Peiró (1993) definió desde el punto de vista de la cinética:

“La velocidad es la consecuencia de relacionar los tamaños espacio-tiempo. Para caracterizar la velocidad de una protesta se debe considerar no solo la separación por la unidad de tiempo, sino además del rumbo y el rumbo de la reubicación, por lo que la velocidad se comunica en cuanto al tamaño del vector que establece eso en el campo de preparación de nombres de velocidad para la capacidad de ejecutar una actividad en el tiempo concebible de base y que se estima en metros por segundo”. (Caballero, 2016).

Según Rius Sant (2005) “Desde el punto sobre la perspectiva desde la cinética de la reivindicación, la velocidad es el resultado de esas magnitudes espaciotemporales. Definirá el ritmo de reclamo a objeto debe reforzarse reconocer la separación principal de esas unidades del tiempo de reclamo, así como el rumbo Lo que es más acerca de desplazamiento, a lo largo de estas líneas la velocidad se comunicará de la misma manera una extensión de vector que hace que en el campo de preparación de las denominaciones

de velocidad de la capacidad de ejecutar un movimiento en lo mínimo podría razonablemente esperarse en el largo plazo”.

Se pueden reconocer las distintas manifestaciones del ritmo en el ser humano:

- a) Velocidad segmentaria:** puede ser la capacidad de un fragmento de alta velocidad.
- b) Tasa de respuesta:** es la capacidad de responder en el tiempo más breve del tiempo contra el estímulo particular, esa posibilidad que pasa desde la manifestación del impulso hasta que se puede iniciar la reacción motora.
- c) Capacidad de aceleración:** puede ser la capacidad para alcanzar la velocidad más extrema en el menor tiempo posible. Es de gran alcance depende de la energía más extrema.
- d) La velocidad más extrema:** es el ritmo más notable al que se mueve un distintivo, se basa en la fuerza progresiva, los versátiles de esa consideración y la coordinación entre los agonistas y antagonistas.
- e) Soporte para la velocidad:** puede ser la capacidad para cuidar este ritmo extremo. Similarmente, siempre que se pueda esperar razonablemente. La velocidad es la consecuencia de relacionar el tiempo espacial de las extensiones. Para caracterizar la velocidad de una pregunta, se debe considerar no solo la separación por la unidad de tiempo, sino además del rumbo y la raíz del desarraigo, por lo que la velocidad se comunica como un tamaño de vector que establece eso en el campo de preparación de nombres de velocidad para la capacidad de ejecutar una actividad en el tiempo concebible de base y que se estima en metros por segundo”.

1.6.3. Dimensión 3: Flexibilidad

Según Devís y Peiró (1993) “Lo ha caracterizado como un destacado entre las habilidades físicas esenciales. En su significado, intervienen algunos términos; son:

movilidad, ancho de la articulación, extensión muscular también extensibilidad, la última vista Igualmente una extensión sin diferenciar los tejidos”. (Caballero 2016).

Métodos de adquisición de la flexibilidad.

La labor de adquirir la adaptabilidad tiene dos aspectos fundamentales: dinámico y estático. En cada uno de ellos, superponiéndose a esos extremos de reclamo de unidad utilizado para lograr esas posturas de prolongación y el nivel sobre el que los sujetos, con respecto a la ilustración realizada.

Vinuesa y Coll (1984) “puede ser el plan que, considerado, mejor ajuste de los presentes postulados hipotéticos. Las metodologías estáticas permiten un control de la postura que esas personas individuales deben aceptar deben adquirir un estiramiento fuerte. Podrías vencer insignificamente el nivel de reclamar descanso en lugar de sentarse Previamente, Un escenario a un tiempo particular: técnica estática fundamental”.

“También podría haber impulsado en la prolongación que un músculo tiene, hecho un desarrollo dentro de la restricción se centra en su capacidad; ese punto los componentes neurofisiológicos propioceptivos necesitan ayuda activada; necesitan ayuda con los métodos de FNP, cuyo acrónimo implica facilitador neuromuscular propioceptivo”. (Saez, 2005).

1.6.4. Dimensión 4: Fuerza

Según Devís y Peiró (1993) definió como que “se puede precisar que la preparación del poder será crucial para el mayor avance dentro del entorno que lo rodea. Además, se debe ajustar tanto a él. Puede ser esencial para aquellos reconocimientos de asignaciones para la vida diaria, para aquellos que realizan trabajos diferidos, y también para aquellos de la estructura del cuerpo en los diferentes períodos desde los que se reclama el desarrollo. Parece que el mayor flujo de salida de reclamar desarrollo puede reflejarse dentro de las actividades físico-deportivas, el punto en que progresivamente será en los niveles requeridos”. (Caballero, 2016, p. 46).

En dimensión fuerza se puede precisar que manejos de hechos son cruciales para el mayor avance dentro del entorno que lo rodea y para el mayor ajuste posible. Puede ser esencial para el reconocimiento de asignaciones sobre la vida cotidiana, para la ejecución de reclamos de trabajos modificados, y adicionalmente para la mejora de la estructura del cuerpo en las diferentes etapas desde el desarrollo del reclamo. Se puede ver que esa declaración más grande sobre el desarrollo puede reflejarse dentro de las actividades físico-deportivas, El punto en que puede ser progresivamente más sorprendente acerca de esos niveles necesarios, Alrededor del cual, esa energía habla a un tipo secundario.

Clases de fuerza

“Fuerza estática: es lo que sucede debido a una retirada isométrica, en calidad, se produce una expansión en la tensión en los componentes contráctiles sin cambio de tiempo en la estructura fuerte. Es decir, hay una presión estática en la que no hay trabajo físico, ya que el resultado del poder por la separación es cero. Para esta situación, la protección externa y el poder interno entregados por una grandeza similar, siendo el resultado de dos poderes contradictorios equivalentes a cero. Esta apariencia de calidad requiere un cuidado extraordinario en su entrenamiento debido a las repercusiones cardiovasculares que implican los mayores esfuerzos.

Fuerza dinámica: Es eso lo que cuanto, a la ilustración, un efecto posterior sobre una contracción anisométrica isotónica alternativamente previamente, calidad, una expansión en la presión en los componentes contráctiles. Lo que es más para transformar largo en la estructura se generará, lo que podría ser en el contexto, produciendo los llamados cambios concéntricos la fuerza, en la cualidad, el poder interior voluminoso derrota a esa impermeabilidad con la superación; o tensión en la prolongación de las fibras musculares, lo que podría incluir la supuesta energía dinámica frívola, el lugar donde la energía externa puede ser más sorprendente sobre la presión interior creada”. (Ehlenz, Grosser Y Zimmermann, 1990. p. 3).

CAPÍTULO II

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR

2.1. Definición de adulto mayor

De acuerdo a la Organización Mundial de Salud (OMS) se considera adultos mayores a “toda persona que tiene una edad igual o mayor de 60 años en países en vía de desarrollo y de 65 años o más a quienes viven en países desarrollados”. Estas desigualdades cronológicas están en función a las particularidades socioeconómicas que poseen algunos países comparados con otros. La Organización Mundial de la Salud (OMS), señala que “que las personas entre los 60 a 74 años, son consideradas como de edad avanzada; entre los 75 a 90 años denomina ancianos o personas viejas, y a las que sobrepasan los 90 años de edad, denomina grandes viejos o longevos”.

Asimismo, es importante tener en cuenta que la Organización de las Naciones Unidas (ONU), en el año 1982 convocó a una Asamblea para tratar el tema del “envejecimiento”, llegándose a acuerdos como el de “considerar a la población de 60 años y más como ancianos”. Todas las personas que pertenecen a este grupo poblacional se les identifica con el nombre de adultos mayores, existiendo otros vocablos entre los que tenemos “viejo, anciano, senecto, provecto, vetusto, carcamal, gerántropo, entre otros”.

Investigando encontramos que existen otras definiciones relacionadas con el Adulto Mayor, entre las que podemos citar las siguientes:

Según Devesa y Colina: “Son cambios estructurales y funcionales que ocurren después de alcanzar la madurez reproductiva, implicando una disminución de la capacidad de adaptación ante factores nocivos y teniendo como consecuencia un aumento en las probabilidades de muerte en el tiempo”.

Para Quintero, Danauy y Torrijos: “Proceso progresivo, dinámico e irreversible donde intervienen múltiples factores biológicos, psíquicos y sociales interrelacionados entre ellos”.

De acuerdo con Piñera: “son cambios biológicos, psicológicos y sociales, normal e inherente a todo individuo, que deja huella a nivel físico y en el comportamiento de cada uno, reflejado en el estilo de vida y en su interacción con el medio, y que repercute en el sistema social y económico de la sociedad, irreversible y constante, que se inicia desde el nacimiento mismo”.

González-Celis: “El adulto mayor es un individuo de naturaleza compleja de la sociedad en un contexto biológico, social, mental, cultural y espiritual integradamente.

Sánchez Y González: “Es el período entre los 60 y 80 años, refiriéndose además que a partir de los 80 años hoy en día se habla de una cuarta edad, período que también es definido como longevidad”.

Finalmente, Teresa Orosa Fraiz, considera que: “Es la etapa de la vida que comienza a partir de los 60 años hasta la muerte”.

2.2. Beneficios del ejercicio en el adulto mayor

No existe fórmula relacionada con la clase de actividad que se deba realizar; hoy en día las investigaciones son siempre novedosas y reformadoras, mostrando que las personas que son consideradas de la tercera edad están en la capacidad de poder realizar cualquier modelo o patrón de actividad física, bajo la orientación de un profesional en la materia, quien previamente debe llevar a cabo un diagnóstico y evaluación sobre el estado general de las personas.

Heredia L., (2006), señala que “la actividad física debe ser valorada en proporción directa con la condición física: constituye un paso necesario en el proceso de prescripción

de ejercicio físico en los adultos mayores, así como la evaluación del adulto mayor antes de iniciar el programa de ejercicio”.

Asimismo, debe ser un programa prudente que considere todo tipo de actividad que implique goce y satisfacción personal, permitiendo alcanzar beneficios motrices. Al respecto, Coto E., (2010), sostiene que: “...este núcleo poblacional no puede ser tratado en igualdad, con cualquier actividad física de un grupo de determinada edad; necesita de un Proyecto Integral de Actividad Física (PIAFS), o sea, la integración de un cuerpo de profesionales, nutricionista, fisioterapeuta, médico, psicólogo, educador físico, trabajador social, según disponibilidad en centros médicos”.

No obstante; Wolinsky F. (1995), citado por Barrios R. y colaboradores en 2003, señalan que: “No existen límites de edad para los beneficios del ejercicio”.

Heredia L., (2006), refiere acciones “encaminadas a conseguir cada uno de los tres objetivos de una buena actividad física: aumentar la flexibilidad, incrementar la fuerza y elevar la resistencia cardiovascular sobre los tres componentes de cada sesión de ejercicios: el calentamiento, el ejercicio o entrenamiento y el enfriamiento”.

Es de gran importancia tener en cuenta que cuando se dispone ejercicio para estas personas se deben trabajar todas las fases para lograr contrapeso, sin recargar una o descuidar otra.

Las personas mayores conforman un grupo variado, diferente; muchos padecen de una o más enfermedades de manera simultánea; éstas varían ya sea que pueden ser algún tipo de dolencia o la intensidad de la misma, existiendo personas que si pueden correr, mientras que otras presentan serias dificultades para caminar. En estos escenarios es necesario contar con un plan que garantice la realización de niveles pequeños de actividad física y que esté ajustado a las características de las personas involucradas. (Nelson M., 2007)

Heredia L., (2006), considera que: “El ejercicio físico practicado regularmente en la tercera edad contribuye a:

- Mejorar la capacidad para el auto cuidado.
- Favorecer la integración del esquema corporal.
- Propiciar bienestar general.
- Conservar más ágiles y atentos nuestros sentidos.
- Facilitar las relaciones intergeneracionales.
- Aumentar los contactos sociales y la participación social.
- Inducir cambios positivos en el estilo de vida de los adultos mayores.
- Incrementar la calidad del sueño.
- Disminuir la ansiedad, el insomnio y la depresión.
- Reforzar la actividad intelectual, gracias a la buena oxigenación cerebral.
- Contribuir en gran manera al equilibrio psico-afectivo.
- Prevenir caídas o Incrementar la capacidad aeróbica, la fuerza muscular y la flexibilidad.
- Disminuir el riesgo de enfermedad cardiovascular.
- Hacer más efectiva la contracción cardiaca.
- Frenar la atrofia muscular.
- Favorecer la movilidad articular.
- Evitar la descalcificación ósea.
- Aumentar la eliminación de colesterol, disminuyendo el riesgo de arteria-esclerosis e hipertensión.
- Reducir el riesgo de formación de coágulos en los vasos y por tanto de trombosis y embolias.
- Aumentar la capacidad respiratoria y la oxigenación de la sangre.
- Evitar la obesidad.
- Mejorar la capacidad funcional de aquellos individuos que presentan un déficit en la realización de las AVD.
- Incrementar la longevidad”.

Queda claro que los beneficios que trae la práctica de la actividad física para este segmento de edades, favorecen muchas grandes ventajas, en comparación con quienes optan por un estilo de vida sedentaria.

Por otro lado, Mazorra R. (2003), señala que "...la incrementación del tono y la masa muscular, por tanto, la fuerza; la mejoría de las condiciones hemodinámicas y de la mecánica ventilatoria y su eficiencia; la disminución de la tensión arterial; la prevención de la arteriosclerosis, la hiperlipidemia y la osteoporosis; la ayuda en el control de la diabetes; así como la mejoría en la flexibilidad, el equilibrio y la movilidad articular".

Sánchez, (2002), precisa que: "Entre los beneficios percibidos por adultos mayores se han encontrado el propio hecho de sentirse bien, abandono o disminución del consumo de medicamentos y el mejoramiento de los síntomas, mejor conciliación del sueño, aumento de seguridad ante caídas, una mayor distracción y la ampliación de relaciones interpersonales"

Sin embargo, el adulto mayor puede lograr resultados efectivos, a través, de su activa participación en actividades físicas y recreativas; así podemos citar como ejemplos: "la marcha, carreras de corta y mediana distancia, la natación, el ciclismo, el golf, el tenis, la caminata o el senderismo, trabajo de gimnasio dirigido, el baile o, simplemente, la expresión corporal mediante movimientos rítmicos".

De acuerdo con Según Nelson M., (2007), "...por sus características biológicas, el anciano es más apto para la actividad física aeróbica, de iniciación gradual, dinámica y bajo un especial control médico". Las investigaciones desarrolladas explican que "los adultos mayores pueden participar de actividades meramente anaeróbicas, con entrenamientos de peso y con exigencias considerables, bajo supervisión".

Frente a lo que se señala anteriormente, es importante precisar que "las contraindicaciones relativas al ejercicio agudo son las personas con: enfermedad cardiovascular severa, EPOC severa, Diabetes Mellitus no controlada o trastornos convulsivos y los que tienen limitaciones motoras extremas debidas a artrosis severa necesitan atención más especializada".

Los adultos mayores que presenten la siguiente sintomatología no deben realizar la práctica del deporte. Estos son adultos mayores con problemas de:

- “Hipertensión pulmonar
- Hipotensión ortostática
- Reducción del rendimiento cardiaco de cualquier etiología
- Miocarditis aguda
- Enfermedad valvular severa (incluye estenosis aórtica, pulmonar y mitral)
- Trombosis venosa profunda y embolismo pulmonar reciente
- Disminución de la capacidad de concentración, coordinación y el sentido del equilibrio.
- Arritmias ventriculares q Arritmias auriculares con compromiso de la función cardiaca
- I.C.C descompensada q H.T.A no controlada (ej.: 200/105 mmHg)”.

2.3. El adulto mayor y su actividad física en el medio natural

La estricta relación entre la actividad física y la salud, hace pensar que la práctica de actividades sanas y lúdicas, redundan en el bienestar percibido por el individuo y en el entorno que lo rodea.

Pérez S. y Devís J. (2003), refieren que las relaciones que hay entre la actividad física y la salud “...aglutinan un conjunto muy amplio y complejo de factores biológicos, personales y socioculturales. Dependiendo del énfasis y la manera de entender cada uno de dichos factores, pueden establecerse diferentes concepciones de las relaciones entre la actividad física y la salud”

La puesta en práctica de actividades en la naturaleza, entre las que podemos mencionar: “actividades náuticas, montaña, actividades al aire libre, cabalgatas, senderismo, campamentos; junto al auge del ecoturismo, que hoy valora el atractivo de estos lugares de interrelación con el medio, logran que sean muchas las personas que se

preocupen por mantener un estado de condición física que les permita participar en estas actividades, sin que suponga por ello un riesgo para su salud, bien sea porque son actividades esporádicas, o porque son consideradas como gratificantes para su salud”.

Al realizar actividades al aire libre, trae como consecuencia positiva la considerable mejora de la calidad de vida de las personas que lo llevan a la práctica. De lo que se trata es de promover un acercamiento de la comunidad hacia la naturaleza, fomentando una educación hacia la naturaleza, teniendo en cuenta que nunca es tarde para aprender, buscando al mismo tiempo la integración de personas de otras edades.

En relación con lo mencionado en el apartado anterior, sobre los beneficios de la práctica física, en especial los relacionados con la actividad aeróbica, la caminata, ofrece el programa: “Conocer el Sendero de Chile”, como una de sus actividades principales, muestra un excelente ejemplo de la relación entre el ser humano y la naturaleza, los valores que vierte en él, los beneficios en el nivel cardiovascular y respiratorio, el mejoramiento del equilibrio entre lo psicológico y lo afectivo del ser humano, las relaciones interpersonales entre los del grupo e intergeneracionales, así como la percepción de sí mismos y hacia los demás, entre otros mencionados anteriormente.

2.4. Beneficios generales de la actividad física

Cevallos, G. et al., Entre los beneficios generales que se obtienen de la actividad física, podemos mencionar los siguientes:

- “Aumenta el bienestar general.
- Mejora la salud física y psicológica general.
- Ayuda a conservar una vida independiente.
- Reduce el riesgo de sufrir ciertas enfermedades no transmisibles.
- Ayuda a controlar trastornos específicos (estrés, obesidad) y enfermedades (diabetes, osteoporosis).

- Ayuda a reducir al mínimo las consecuencias de ciertas discapacidades y a manejar ciertos trastornos dolorosos.
- Puede ayudar a cambiar la perspectiva estereotipada de la vejez”.

2.5. Beneficios para la sociedad

2.5.1. Genera menores costos sociales y de salud

“La inactividad física y la vida sedentaria contribuyen a disminuir la independencia y adelantar el comienzo de muchas enfermedades crónicas. Los modos de vida físicamente activos pueden ayudar a retrasar el inicio del deterioro físico y la enfermedad y, de esta manera, reducir significativamente los costos de atención social y de salud”.

2.5.2. Mejora de la productividad de los adultos mayores

“Las personas mayores tienen mucho que aportar a la sociedad. Los modos de vida físicamente activos ayudarán a los adultos mayores a mantener independencia funcional y a optimizar el grado de participación activa en la sociedad”.

2.5.3. Promueve una imagen positiva y activa de las personas mayores

“Lo más probable es que una sociedad que promueve un modo de vida físicamente activo para los adultos mayores coseche los beneficios de las ricas experiencias y la sabiduría de estos individuos en la comunidad”.

2.6. Beneficios sociales inmediatos

2.6.1. Empoderamiento de los adultos mayores

“La participación en la actividad física apropiada puede contribuir a reducir la tendencia de los adultos mayores a adoptar el sedentarismo, reduciendo a su vez el riesgo de que este grupo pierda independencia y autosuficiencia en su vida diaria”.

2.6.2. Mejor integración social

“Los programas de actividad física, en especial cuando se realizan en ámbitos sociales pequeños, estimulan las interacciones sociales e interculturales de muchos adultos mayores.

2.7. Beneficios sociales a largo plazo

- “Mejor integración a la sociedad y más posibilidades de contribuir activamente al medio social.
- Formación de nuevas amistades y posibilidad de redes sociales más amplias.
- Mantenimiento de la función y adquisición de nuevas funciones.
- Fomento de ambientes estimulantes para mantener un papel activo en la sociedad.
- Mejor actividad intergeneracional. En muchas sociedades la actividad física se comparte, lo que brinda oportunidades para el contacto entre las generaciones, y así disminuye las percepciones estereotipadas sobre el envejecimiento y las personas mayores”.

2.8. Actividad física y salud en el adulto de edad avanzada

“La actividad física está relacionada con beneficios para la salud” (Bouchard, Blair & Haskell, 2012); “tanto la actividad física como el ejercicio juegan un papel importante en el mantenimiento de la buena salud” (Rahl, 2010). “Es importante destacar

que los términos actividad física y ejercicio no son sinónimos. La actividad física ha sido definida como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que resultan en un aumento en el expendio energético (Chodzko-Zajko et al., 2009; WHO, 2013); la actividad física incrementa la tasa metabólica por encima del gasto energético en reposo (Bouchard et al., 2012), implica diversas actividades que pueden realizarse en un día típico, tales como jugar, pasear en bicicleta, hacer ejercicios, (CT, 2011; Physical Activity Guidelines for Americans (PAG), 2008), otros ejemplos de actividad física sugieren la limpieza del hogar (dentro o fuera), caminar, trotar, correr, bailar, (International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), 2005)”.

“La actividad física promueve el desarrollo de los objetivos asociados con la salud para adultos de edad avanzada, como reducir la cantidad de personas con limitaciones funcionales severas y aumentar el número de personas que realizan actividad física (HP, 2020), mientras que una conducta sedentaria está asociada con el deterioro de los objetivos de salud (Tremblay, Colley, Saunders, Nissa & Owen, 2010)”.

“El ejercicio es un tipo de actividad física, un estresor del organismo. El ejercicio tiene un objetivo (WHO, 2013), sus descriptores típicos son; la planificación y estructuración repetitiva de movimiento que mejora o mantiene uno o más de los componentes (tolerancia muscular y cardiorrespiratoria, fuerza, flexibilidad y composición corporal) de la aptitud física relacionados con la salud (Chodzko-Zajko et al., 2009)”.

“La práctica de ejercicio físico y la acumulación de actividad física conllevan mejoras en alguno de los componentes de la aptitud física (Chodzko-Zajko et al., 2009), (aumenta la capacidad cardiorrespiratoria (Charansonney, 2011; PAG, 2008), fuerza muscular (American Heart Association (AHA), 2015; Hernández & Ramírez, 2014) y flexibilidad (Hernández et al., 2014), disminuye el porcentaje de grasa corporal (Chodzko-Zajko, 2014)”.

“En contraste con la actividad física y el ejercicio, se encuentra el sedentarismo que se refiere a un tipo de conducta caracterizada por un bajo expendio energético, un

tiempo prolongado sentado o recostado en el hogar, escenarios de trabajo o en el tiempo libre (Tremblay et al., 2010). Algunas formas típicas del sedentarismo son: ver televisión, hablar por teléfono, conducir un vehículo, leer, jugar con juegos electrónicos, participar en reuniones, estar acostado en el sofá”.

“El ejercicio puede ser utilizado con diferentes finalidades (competir, participar, salud), sin embargo, siempre debe estar presente cuando se aspira a mantener la capacidad funcional e incluso rehabilitar afecciones o dolencias en la funcionalidad de los adultos de edad avanzada. El ejercicio y la actividad física, como herramientas para promover la salud, previenen enfermedades crónicas asociadas al sedentarismo, prolongan la funcionalidad mejorando el desempeño de las actividades de la vida cotidiana y aumentando la calidad de vida del adulto de edad avanzada (Hernández, 2008)”.

CONCLUSIONES

PRIMERA. - De acuerdo a investigaciones realizadas muchos autores coinciden que la actividad física es un concepto muy extenso comprendiendo a la “educación física, el deporte, los juegos y cualquier otra práctica física”.

Asimismo, queda claro que la actividad física está referida al movimiento del cuerpo, que trae consigo el consumo de energía; esto debido a la práctica que desarrollan las personas, complementando esta definición con que la actividad física se constituye también en una experiencia social muy valiosa.

SEGUNDA. - Como ya lo dijimos, la actividad física está relacionada con el movimiento del cuerpo que nos lleva al consumo de energía; el ejercicio físico se constituye en una forma de actividad física, consistiendo en un movimiento del cuerpo que se planifica, es “estructurado y repetitivo y su finalidad viene a ser la mejora o mantenimiento de uno o más componentes de la forma física”. En relación al Deporte, igualmente es una actividad física, puesto que en él se realiza esfuerzo físico, con la diferencia que el deporte es regido por reglas o normas institucionalizadas.

RECOMENDACIONES

- Hoy en día predominan más los estilos de vida sedentaria en la población, especialmente adultas, por lo que se recomienda desarrollar investigaciones que ayuden a determinar las causas de estos estilos de vida que lejos de beneficiar a las personas, les causan mucho daño, especialmente en lo relacionado a su salud. Una vez identificadas las causas se debe diseñar un plan que ayude a revertir esta situación en favor de los adultos mayores.
- Debe diseñarse una estrategia que permita crear conciencia de que la actividad física debe ser una actividad habitual y social, razón por la cual se debe impulsar y difundir la práctica del ejercicio físico, destacando los importantes beneficios para los adultos mayores.
- Valorar a las personas que representan el sector de los adultos mayores y que los docentes de Educación Física desarrollen una serie de actividades que apunten a promocionar la práctica de la actividad física en las personas adultas para que cambien sus estilos de vida sedentaria por una vida activa que desarrolle actividades físicas que ayuden a mejorar su calidad de vida.

REFERENCIAS CITADAS

- Aliaga Salazar, Ignacio, “El Rol del Estado en el Deporte en Chile y en el Derecho Comparado”, Memoria de Grado, Universidad de Chile, Facultad de Derecho, Santiago, año 2011.
- Barrios R y colaboradores (2003). Beneficios percibidos por adultos mayores incorporados al ejercicio. Rev. Cubana Med. Gen Integr. Pag. 1
bvs.sld.cu/revistas/mgi/vol19_2.../mgi07203.htm
- Camiña, F. Cancela, J.Mª y Romo, V. (2001). La prescripción del ejercicio físico para personas mayores. Valores normativos de la condición física. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (2). Consultado en mayo 4, 2010. En <http://cdeporte.rediris.es>
- Carrasco, M. (2005). Importancia de la Actividad Física en la Tercera Edad. Extraído el 16 de noviembre del 2011 desde <http://www.revistaciencias.com/publicaciones/EEEEAEpuEZEgkImzKUy.pp>
- Castillo, I. y Balaguer, I. (2004). Dimensiones de los motivos de práctica deportiva de los adolescentes valencianos escolarizados. Apuntes. Educación Física y Deportes, 63, 22-29.
- Coto, E. (2010) La actividad física en el adulto mayor de sesenta años, en la zona rural del cantón de Turrialba. Colegio de Licenciados y Profesores. Número 25. 2009. Edición Impresa. (ISSN1409- 1534)
- Diccionario de la Real Academia Española. Disponible en: <http://www.rae.es/rae.html>.

- Heredia, L. (2006). Ejercicio físico y deporte en los adultos mayores. GEROINFO. PUBLICACIÓN DE GERONTOLOGÍA Y GERIATRÍA. Pág. 1-4. Consultado en abril, 23, 2010 en www.sld.cu/.../pdf/.../.
- Llano, M. (2007). Actividad Física para Mayores. Lisboa – Portugal: Editorial Manz Producciones.
- Marcos, J. (1995). La Salud y la Actividad Física en las Personas Mayores, Tomos I y II. Madrid – España: Editorial R. Santonja.
- Mazorra, R. Actividad física y salud. La Habana: Científico-Técnica; 1988. Citado por Barrios R. y colaboradores en 2003. pág. 2 bvs.sld.cu/revistas/mgi/vol19_2.../mgi07203.htm
- Moreno, A. (2005). Incidencia de la Actividad Física en el Adulto Mayor. España: Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
- Organización Mundial de la Salud (OMS) Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud - 2010.
- OMS – OPS. Muévete América. ¿Qué es actividad física? Disponible en: <http://www.paho.org/spanish/hpp/hpn/whd2002physcalact.htm>
- Organización de las Naciones Unidas, ONU (2007) Estudio económico y social mundial, 2007. El desarrollo en un mundo que envejece. Disponible en: www.un.org/esapolicy/wesswess2007/files/oserviewlanguagesvreview_sp.pdf
- Organización Mundial de la Salud. (2012) Datos epidemiológicos. 10 datos sobre el envejecimiento. Recuperado el 17 de marzo de 2014, de: <http://www.who.int/features/factfiles/ageing/es/>

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD - 2017. El Adulto Mayor. Capítulo 1, Perú, 2017.

RAE: Real Academia Española. Diccionario de la RAE. España [Internet]. [acceso el 29 diciembre de 2017]. Disponible en: <http://dle.rae.es/>

Rodríguez, P., J. Moreno. (2010). Perspectivas de Actuación en Educación Física. España: Editorial Universidad de Murcia.

Vargas, Ma. (2005). El Ejercicio Físico en el Adulto Mayor. Asociación Mexicana de Actividad Física y Deporte para Adultos y Ancianos, A. C. Extraído el 19 de enero del 2012 desde <http://weblog.maimonides.edu/gerontologia/archives/002264.html>

La práctica de la actividad física en los adultos mayores

INFORME DE ORIGINALIDAD

23%

INDICE DE SIMILITUD

23%

FUENTES DE INTERNET

2%

PUBLICACIONES

6%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	6%
2	www.scielo.sa.cr Fuente de Internet	3%
3	www.imfersomayores.csic.es Fuente de Internet	3%
4	repositorio.uai.edu.ar:8080 Fuente de Internet	2%
5	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	2%
6	repositorio.une.edu.pe Fuente de Internet	2%
7	Submitted to Universidad Autónoma de Nuevo León Trabajo del estudiante	1%
8	es.scribd.com Fuente de Internet	1%
9	repositorio.unsa.edu.pe Fuente de Internet	



		1 %
10	repositorio.uwiener.edu.pe Fuente de Internet	1 %
11	docplayer.es Fuente de Internet	<1 %
12	hdl.handle.net Fuente de Internet	<1 %
13	pt.scribd.com Fuente de Internet	<1 %
14	umbral.uprrp.edu Fuente de Internet	<1 %
15	Submitted to Bayerische Julius-Maximilians-Universität Würzburg Trabajo del estudiante	<1 %
16	creativecommons.org Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 15 words

Excluir bibliografía

Activo



Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva
Asesor.