

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



La actividad física en el adulto mayor

Trabajo Académico

Para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física

Autor:

Abel Poma Poma

Jaén – Perú

2019

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



La actividad física en el adulto mayor

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Segundo Alburquerque Silva (presidente)

.....


Dr. Andy Figueroa Cárdenas (miembro)

.....


Mg. Ana María Javier Alva (miembro)

.....


Jaén – Perú

2019

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



La actividad física en el adulto mayor

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

Abel Poma Poma (Autora)

.....

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (Asesor)

.....

Jaén – Perú

2019



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

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO

Juén, al día del mes de agosto del año dos mil diecinueve, se reunieron en el colegio Bracamoros, 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 Oswaldo 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 en Educación Física. (a) **POMA POMA, ABEL**.

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 15.

Por tanto, **POMA POMA, ABEL**, queda apto(a) para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el título de Segunda Especialidad Profesional 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. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva
Presidente del Jurado


Dr. Andy Figueroa Cárdenas
Secretario del Jurado


Mg. Ana María Javier Alva
Vocal del Jurado

La actividad física en el adulto mayor..

INFORME DE ORIGINALIDAD

20%

INDICE DE SIMILITUD

19%

FUENTES DE INTERNET

3%

PUBLICACIONES

16%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

dspace.unl.edu.ec

Fuente de Internet

3%

2

www.mayoclinic.org

Fuente de Internet

2%

3

1library.co

Fuente de Internet

2%

4

hdl.handle.net

Fuente de Internet

1%

5

es.scribd.com

Fuente de Internet

1%

6

podcast.unradio.unal.edu.co

Fuente de Internet

1%

7

Submitted to Universidad Internacional del Ecuador

Trabajo del estudiante

1%

8

Submitted to CSU, San Jose State University

Trabajo del estudiante

1%

9

anabelen1995.blogspot.com

Fuente de Internet

		1 %
10	www.psiconet.com Fuente de Internet	1 %
11	ri.ues.edu.sv Fuente de Internet	1 %
12	Submitted to Universidad Internacional de la Rioja Trabajo del estudiante	1 %
13	filadd.com Fuente de Internet	1 %
14	Submitted to Fundacion Universitaria Juan de Castellanos Trabajo del estudiante	1 %
15	www.clubensayos.com Fuente de Internet	1 %
16	Submitted to Fundacion San Pablo Andalucia CEU Trabajo del estudiante	1 %
17	Submitted to De Montfort University Trabajo del estudiante	<1 %
18	sedici.unlp.edu.ar Fuente de Internet	<1 %
19	repositorio.uap.edu.pe Fuente de Internet	<1 %



20	Iago Portela-Pino, Myriam Alvariñas-Villaverde, Margarita Pino-Juste. "Environmental Barriers as a Determining Factor of Physical Activity", Sustainability, 2021 Publicación	<1 %
----	---	------

21	issuu.com Fuente de Internet	<1 %
----	---------------------------------	------

22	www.infobae.com Fuente de Internet	<1 %
----	---------------------------------------	------

23	inba.info Fuente de Internet	<1 %
----	---------------------------------	------

Excluir citas	Activo
Excluir bibliografía	Activo

Excluir coincidencias < 15 words



Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo.
Asesor.

DEDICATORIA.

A todos mis familiares que me brindaron su apoyo en todo momento de mi carrera profesional.

A mis amistades que me motivaron a seguir superándome.

ÍNDICE

DEDICATORIA.	8
ÍNDICE.	9
RESUMEN	10
ABSTRACT.	11
INTRODUCCIÓN	12
CAPÍTULO I	14
CONCEPTOS RELACIONADOS A LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL ADULTO MAYOR	
1.1. Descripción del problema de Salud	14
1.2. Definición de Envejecimiento	16
1.3. Agentes que apresuran la vejez	19
1.4. Definición de Actividad Física	19
1.5. Beneficios de la actividad física en el adulto mayor	20
1.6. ¿Cómo desarrollar la actividad física en el adulto mayor?	20
1.7. Características de la vejez	21
1.8. Cambios propios del proceso de envejecimiento	22
1.9. Factores de riesgo en la vejez	23
CAPÍTULO II	25
EL ENVEJECIMIENTO Y SU RELACIÓN CON LA ACTIVIDAD FÍSICA	25
2.1 Efectos de la actividad física en el adulto mayor	25
2.2 Reducir los niveles de depresión	26
2.3 Reducir los niveles de estrés	26
2.4 Reducir los niveles de neurosis.	27
2.5 Efectos a Nivel Metabólico	28
2.6 Mejora la hipertensión media y moderada	29
CONCLUSIONES	30
RECOMENDACIONES.	31
REFERENCIAS CITADAS	32

RESUMEN

El término actividad física se refiere a una amplia gama de actividades y movimientos, incluidas las actividades diarias, como caminar de forma regular y rítmica, la jardinería, las tareas domésticas extenuantes y el baile. El ejercicio, también una forma de actividad física, se define como movimientos corporales planificados, estructurados y repetitivos con el objetivo de mejorar o mantener uno o más aspectos de la salud física. El término "personas mayores" se refiere a las personas de 60 años o más, que representan un grupo heterogéneo de personas de diferentes edades, antecedentes, necesidades y capacidades. La actividad física regular puede reducir o incluso prevenir varios deterioros funcionales asociados con el envejecimiento.

Palabras Clave: Actividades, movimientos, envejecimiento.

ABSTRACT.

The term physical activity refers to a wide range of activities and movements, including daily activities such as regular and rhythmic walking, gardening, strenuous household chores, and dancing. Exercise, also a form of physical activity, is defined as planned, structured, and repetitive body movements with the goal of improving or maintaining one or more aspects of physical health. The term "older people" refers to people aged 60 and over, who represent a heterogeneous group of people of different ages, backgrounds, needs and abilities. Regular physical activity can reduce or even prevent various functional declines associated with aging.

Keywords: Activities, movements, aging

INTRODUCCIÓN

En los últimos años el número de personas adultas se viene incrementando en muchos países del mundo, junto a este incremento se requiere también que se les brinde atención a todas sus necesidades, dentro de estas necesidades se debe tener en cuenta la de realizar actividades físicas que le permitan detener el tiempo e envejecimiento así como combatir enfermedades relacionadas con la falta de ellas y por llevar una vida sedentaria, urge entonces que se promuevan el incremento de actividades en donde intervengan los adultos en las diferentes actividades físicas y deportivas, de esta manera se puede combatir las enfermedades que cada vez viene apareciendo en todo el mundo.

El Perú, no es ajeno a esto, pues en los últimos años también a tenido un incremento de personas adultas así como también se tiene un aumento de vida sedentaria en su población así como también se reportan mayores números de enfermedades relacionadas con la falta de actividad física, esto es un gran problema que requiere atención en el cual se debe tomar las medida para disminuir esto.

La evidencia muestra que un estilo de vida sedentario es uno de los mayores riesgos de salud modificables para muchas afecciones crónicas que afectan a los adultos mayores, como presión arterial alta, enfermedades cardíacas, derrames cerebrales, diabetes, cáncer y artritis. El aumento de la actividad física después de los 60 años tiene un efecto positivo significativo en estas condiciones y en la salud en general. (OPS, 2002)

Junto con el consumo de tabaco y una dieta poco saludable, la falta de actividad física es un factor de riesgo importante, común y prevenible de enfermedades no transmisibles, que representaron casi el 60 % de las muertes mundiales y el 46 % de la carga mundial de morbilidad en 2001 (Informe sobre la salud en el mundo, 2001)). A pesar de los beneficios de la actividad física en la prevención de las ENT y su potencial para ser accesible

a todos, se estima que más del 60 % de la población mundial no es lo suficientemente activa para obtener los beneficios para la salud. . Para las mujeres, estos indicadores son más altos. Las tendencias globales de inactividad prevalecen en las áreas urbanas de los países desarrollados y en desarrollo, particularmente en las sociedades más pobres. En los países emergentes y en desarrollo, la carga mundial de enfermedades no transmisibles aumentará del 27 % en 1990 al 43 % en 2020. Del mismo modo, las enfermedades no transmisibles son la principal causa de muerte en los países en desarrollo. Grupo de edad de 45 años o más, países de bajos y medianos ingresos. (OPS, 2002)

El envejecimiento es un proceso biopsicosocial que forma parte importante del desarrollo individual y es característico del organismo humano. Por lo tanto, los cambios característicos en el cuerpo, así como en el entorno sociocultural, son inevitables, como un proceso normal y generalizado; debe ser relevante para el campo médico y justificar intervenciones efectivas y oportunas para lograr un envejecimiento saludable, bienestar y satisfacción personal que 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

Analizar 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 agravada 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:

¿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 domésticas 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.

1.5. 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.

1.6. ¿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.

1.7. Características de la vejez.

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.

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.

1.8. 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%.

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.

Cambios externos:

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.

1.9. Factores de riesgo en la vejez.

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.

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.

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.

En la salud.

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

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.

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.

Cabe señalar que la actividad física regular entre los adultos mayores debe ser una prioridad de salud pública para prevenir enfermedades degenerativas, especialmente en la vejez. Estudios científicos han demostrado que la actividad física es una fortaleza de las personas mayores: control de peso, pérdida de grasa corporal, aumento de masa muscular, fuerza muscular, flexibilidad y densidad ósea, estabilidad postural, prevención de caídas, aumento del ritmo cardíaco, ventilación pulmonar, oxígeno máximo consumo, mejora del ritmo cardíaco, la presión arterial y los perfiles de lípidos; También hubo mejoras en la autoestima, la imagen corporal y el estrés, la ansiedad, el insomnio, el uso de sustancias y mejoras en la función cognitiva y la socialización.. (Mora, 2010)

El ejercicio puede conducir a vidas más largas y cómodas para los adultos mayores. La actividad física regular puede proteger contra la enfermedad coronaria a corto y largo plazo. Estudios científicos han demostrado que, a diferencia de las personas sedentarias, los adultos mayores que hacen ejercicio pueden reducir significativamente la probabilidad de desarrollar enfermedades del corazón. Pero como ya se mencionó, el sedentarismo de las personas mayores es muy alto.

Por encima del corazón, la frecuencia cardíaca en reposo disminuye y la cantidad de sangre que bombea el corazón con cada latido aumenta. Por lo tanto, el corazón se vuelve más eficiente, "usando" menos energía para trabajar. Por otro lado, estimula la circulación interna del miocardio, lo que ayuda al corazón a "comer". Sobre el sistema circulatorio: reduce la presión arterial; aumenta la circulación sanguínea en

todos los músculos; reduce la formación de coágulos de sangre en las arterias, previniendo así infartos y 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:

Cuando los adultos mayores realizan actividad física vigorosa, experimentan una sensación de bienestar que dura de 2 a 5 horas después del ejercicio, lo que puede traducirse en una reducción de la ansiedad y la depresión. Se ha observado que el estado depresivo se caracteriza por una disminución de los niveles de noradrenalina y serotonina, lo que se revierte con la actividad física regular, y además provoca una serie de cambios a nivel cerebral, donde pueden aumentar los niveles de noradrenalina y serotonina, lo que eleva el ánimo mejora la calidad de vida social y personal de los adultos mayores. (Mora, G, 2010)

2.3 Reducir los niveles de estrés:

Cualquier actividad física puede ayudar a reducir los niveles de estrés. La actividad regular aumenta el nivel de endorfinas, que te ayudan a sentirte bien y a olvidarte de los problemas cotidianos. Todos sabemos que el ejercicio ayuda a lidiar con el estrés, pero la vida sedentaria nos sobrecarga con las tareas diarias, lo que se refleja en un aumento del estrés, por lo que es muy importante llevar una vida activa con ejercicio regular.

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)

Este es un punto muy importante, el ejercicio tiene múltiples efectos en el cerebro. Por ejemplo, no es solo la actividad intelectual lo que es importante para mantener el poder del cerebro a medida que envejecemos. Una de las razones por las que el ejercicio provoca cambios en los adultos mayores es el aumento del flujo sanguíneo al cerebro, que oxigena las células y proporciona más agua y nutrientes a todo el cuerpo.

2.5 Efectos a Nivel Metabólico:

La actividad física cambia la composición de la masa corporal perdida, reduciendo la pérdida de masa corporal magra (compuesta por visceral, muscular y ósea) y aumentando proporcionalmente la pérdida de masa grasa. La actividad física aumenta la masa corporal magra, que es más activa que la masa grasa, lo que se traduce en un mayor gasto de energía. El gasto total de energía debido al ejercicio puede aumentar el 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 física no ayudan a las dolencias típicas de los adultos mayores

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

RECOMENDACIONES.

Se recomienda lo siguiente:

- Crear espacios donde se establezcan lugares apropiados para que las personas adultas puedan realizar actividades físicas de manera constante.
- Capacitar a profesionales y brinden atención a personas adultas sedentarias a fin de disminuir las enfermedades ocasionadas por la falta de actividad física.
- Motivar a las personas de la tercera edad a realizar actividades físicas apropiadas para su edad.

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 LISAUR, 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%A9sica.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-gradecimientos.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.