

La actividad física en adultos mayores

Autores:

Eberling, Ivan.

Furg, Jonatan.

Montoya, Enzo.

I.S.F.D. N°86

05/11/2014

1- PROTOCOLO:

1.1 Área temática: Educación Física.

Rama: Actividad física y salud.

Especialidad: Actividad física del adulto mayor.

1.2 Tema: Adultos de la tercera edad que realizan actividad física y adultos de la tercera edad de vida sedentaria. Principales diferencias.

1.3 Introducción:

La presente investigación consiste en el estudio y análisis de hábitos en adultos mayores, con un interés cualitativo enfocado en la diferenciación de adultos que realizan actividad física y los que no la hacen.

La elección se debe a que en la actualidad son muchas las personas en el mundo que dedican su esfuerzo y estudio a lo que podría denominarse como la nueva cultura de la longevidad, que implica el intento de vivir más y en mejores condiciones físicas, sociales y mentales. Se busca un modelo de envejecimiento competente en un sentido útil y productivo, capaz de fortalecer desde un punto de vista genérico de la salud su calidad de vida. Específicamente en adultos de tercera edad, cuando decimos calidad de vida hacemos referencia a la buena salud y la prevención de las enfermedades.

En este sentido, uno de los objetivos prioritarios para este sería fomentar la actividad física, especialmente en la tercera edad, intentando aumentar la proporción de personas adultas que realizan ejercicio físico de forma regular, al menos 30 minutos al día y contrastándola con aquellas que no lo hacen.

En la actualidad parece claramente demostrado que mientras que el sedentarismo supone un factor de riesgo para el desarrollo de numerosas enfermedades crónicas, el llevar una vida físicamente activa produce numerosos beneficios, tanto físicos como psicológicos, para la salud.

1.4 Problema:

¿Cuáles son las diferencias más relevantes en adultos que realizan actividad física y los que no lo hacen en la actualidad, específicamente en Argentina? ¿Cómo se podría fomentar la actividad física en adultos mayores en Bahía Blanca?

1.5 Antecedentes.

-Estudio realizado por Luis F. Heredia Guerra, especialista I Grado Gerontología y Geriatria. GEROINFO. PUBLICACIÓN DE GERONTOLOGÍA Y GERIATRÍA.

“Ejercicio físico y deporte en los adultos mayores”

La respuesta al ejercicio en los adultos mayores ha sido ampliamente evidenciada y su práctica regular contribuye al mejoramiento de la calidad de vida. Por otra parte, la valoración de 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. Un programa equilibrado debe incluir actividades encaminadas a conseguir cada uno de los 3 objetivos de una buena coordinación 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, y se diseña para adaptarse al estado, necesidades de salud y problemas médicos de un paciente en concreto. Está demostrado que el ejercicio físico y el deporte, imprimen al que lo practica un aspecto más saludable y estético; permiten conservar mayor fuerza vital y física; ayudan a mantener y recuperar el equilibrio físico y psíquico; atrasan la involución del músculo esquelético, facilitan la actividad articular y previenen la osteoporosis y las fracturas óseas; intervienen en el envejecimiento cardiovascular previniendo la arteriosclerosis, mejorando la función endocrina, fundamentalmente de la suprarrenal (resistencia y adaptación al estrés), favoreciendo el equilibrio neurovegetativo y la actividad psicointelectual.

-Paper realizado por Véronique Morel

Egresada de Maestría Ciencias del Movimiento Humano, UCR,

Bach. en Educación Física, UCR

Profesora de Educación Física del Liceo Franco-Costaricense.

“Ejercicio y el Adulto Mayor”

A medida que las personas envejecen se producen evidencias de modificaciones y alteraciones en su estado de salud física y psicológica. Estos cambios son progresivos e inevitables pero se ha demostrado en varias investigaciones, que el ritmo de degeneración se puede modificar con la actividad física. En efecto, el ejercicio puede ayudar a mantener o mejorar la condición física, el estado mental y los niveles de presión arterial de los ancianos.

1.6 Tipo de diseño: Diseño de investigación

1.7 Marco teórico:

Capítulo 1: El adulto mayor.

La vejez, ancianidad o tercera edad es una etapa de iniciación cronológica controvertida. Algunas personas a los 45 años ya lucen bastante viejas. Otras, sin embargo, a los 65 años gozan de una fortaleza tal que cuesta aceptar la edad que confiesan.

La tercera edad no posee un inicio puntual en la vida de las personas, pero podría afirmarse que, alrededor de los 60 años, se instala gradualmente con una serie amplia de alteraciones orgánicas de orden regresivo.

La mayoría de las personas en disfrute de su juventud suelen pensar en la tercera edad como en una “especie humana distinta”, de la cual jamás formarán parte. En la sociedad actual, se tiende a menoscabar a las personas ancianas por creerlas, física y mentalmente “desgastadas”.

El adulto mayor en su regresión tiende a aumentar el peso corporal, la cantidad de grasa en el cuerpo y la presión arterial. Así como disminuyen casi en una tercera parte de la óptima condición de la juventud la máxima frecuencia cardíaca, la capacidad contráctil del corazón y la funcionalidad cardiocirculatoria. También se reduce la posibilidad de efectuar ejercicios fuertes y de corta duración, el dinamismo propio de la juventud, la fuerza muscular y la elasticidad y la movilidad articular.

La circulación particularmente se ve seriamente afectada con el transcurso de los años, en razón a que paulatinamente se van depositando en el interior de las arterias cúmulos de grasas, colesterol y calcio. Esto significa un grave endurecimiento de los vasos sanguíneos, con estrechamiento de su luz interior y por consiguiente un insuficiente aporte de nutrientes y oxígeno para los tejidos. Esto se traduce en el sistema nervioso como un funcionamiento defectuoso de los centros intelectivos, es decir, pensamiento lento, mala memoria, baja capacidad de concentración y disminución de la agudeza auditiva y visual. En esta circunstancia el riesgo de un accidente cerebro-vascular es superior, lo cual se confirma por el asombroso índice actual de derrames cerebrales como causas de invalidez o muerte.

En suma, la tercera edad llega como una disminución evidente de nuestras condiciones orgánicas y funcionales. En última instancia, significa una aptitud reducida para efectuar trabajo físico, es decir, una disminución de la vitalidad, de la producción energética o, en forma más objetiva, una disminución de la máxima capacidad (hasta un 50 por ciento) para consumir oxígeno.

En general, se puede decir que con el envejecimiento se producen una serie de cambios a nivel multisistémico, los cuales se ven representados

en cada uno de los sistemas corporales y evidenciados en deficiencias en las categorías del movimiento. Los cuales generan deficiencias en las categorías de capacidad aeróbica por alteración en los sistemas cardiovascular y pulmonar, deficiencias en el desempeño muscular y rango de movimiento incluyendo longitud muscular dadas por alteración en el sistema osteomuscular y en la integridad sensorial por alteración en los analizadores de movimiento a nivel neuromuscular también se producen cambios que afectan la velocidad de reacción, la memoria, la capacidad de atención, aprendizaje y su capacidad intelectual en general. Además con la edad disminuyen las funciones gastrointestinales, inmunológicos, hormonales; se producen cambios fisiológicos que disminuyen la masa muscular, la densidad ósea, el contenido proteico total, los componentes celulares y moleculares que participan en las respuestas de defensa del organismo que inciden en la capacidad para realizar funciones y actividades de la vida cotidiana, limitando su grado de independencia.

Capítulo 2: Actividad física sistemática en la tercera edad.

Desde hace mucho tiempo se pensaba que la actividad física conservaba y promovía la salud, pero solo la ciencia moderna tiene la feliz oportunidad de demostrarlo objetivamente.

Muchos estudiosos han confirmado desde distintos puntos de vista los beneficios orgánicos, mentales y funcionales que producen la realización sistemática de ejercicio físico.

El Dr. Wildor hollmann, de Alemania federal, realizó un minucioso estudio con heptagenarios, para poner a prueba si un plan adecuado de

entrenamiento corporal sería capaz de mejorar las condiciones físicas, aún en edades avanzadas. Los resultados no se hicieron esperar: después de un programa de doce semanas de duración fue posible comprobar significativos cambios orgánicos que acreditaban un mejoramiento real de la capacidad de los diversos órganos y sistemas.

Lo más fascinante de los hallazgos, comparados con atletas que continuaron activos durante toda la vida hasta la vejez, fue que estos ostentaban capacidades físicas que bien podían superar los niveles promedios de jóvenes sedentarios entre 20 y 30 años. Esto es fácil de comprender cuando pensamos en nuestros viejos campesinos, quienes llevaron una vida de trabajo físico fuerte y continúan soportando cargas intensas de trabajo aun en edades muy avanzadas, esfuerzos que tal vez muchos jóvenes de ciudad no podrían tolerar.

La presión arterial disminuyó levemente, la funcionalidad cardiaca y la fuerza de contracción se hallaron mejoradas. La frecuencia cardiaca para iguales cargas se hizo menor, fenómeno indicativo de una mayor eficiencia y economía en el trabajo cardiocirculatorio. Las estructuras articulares, óseas y musculares experimentaron importante fortalecimiento garantizado de esta manera una locomoción y motricidad más amplia, firme y resistente a las lesiones. Los efectos psíquicos no son patrimonio excluyente de los jóvenes y producen en los viejos euforia y sensación de bienestar generalizado.

El ejercicio físico es, entonces, un medio efectivo para conservar la salud en óptima condición, a pesar del inexorable paso de los años, especialmente cuando se asocia a buenos hábitos de vida como: una alimentación balanceada; evitar tóxicos (como el cigarrillo, el alcohol y el café); recreación, ocio y reposos adecuados; y eliminar el estrés de la vida diaria, dentro de lo posible y lógico.

El ejercicio apropiado para personas que no han realizado deporte en mucho tiempo debe, eso sí, ser recomendado inicialmente por un médico especialista en deportes. Aunque los programas de prevención y tratamiento a través de actividad física están orientados a promover la resistencia general aeróbica, otras variables funcionales como la coordinación y la flexibilidad se ven favorecidas con el plan de entrenamiento y deben tenerse en cuenta. No es así con la velocidad y la fuerza, capacidades físicas que entrañan riesgo para la condición particular de personas de edad y desentrenadas. Caminar, correr (no en todos los casos), pedalear, nadar, jugar golf, son las actividades físicas más recomendadas para la tercera edad, asociadas a un variado programa de gimnasia básica o con elementos.

Los deportes anaeróbicos e intensos, como el tenis, paddle tenis, fútbol, basquetbol, carreras atléticas y competitivas y competencias en general son peligrosos y no se recomiendan en esta etapa de la vida.

Capítulo 3: Bienestar psíquico, físico y social.

Como norma social, se considera que una persona se debe jubilar una vez alcanzados los 60-65 años, según el tipo de trabajo que estaba realizando. Este momento supone un cambio fundamental para la persona, varían los puntos de referencia que tenía hasta el momento y, paralelamente, la situación laboral y económica sufre un cambio importante. Este cambio, obligado socialmente, es, a veces, difícil de superar y de aceptar. En este momento debemos estar alerta para intervenir en todos aquellos aspectos que estén a nuestro alcance con objeto de evitar crisis, depresiones, estrés y situaciones de tristeza, de soledad y, en general, de abandono.

Es importante que las personas, de cualquier nivel social, cultural y económico, sean capaces de con que se pueden encontrar llegados los 65 años y de superarlos de la mejor manera posible, aprovechando la experiencia recogida a lo largo de toda la vida e intentando sacarle el mejor provecho a las cosas positivas que el mundo nos ofrece. Hay que tener en cuenta que a partir de la jubilación se va a disponer de mucho tiempo libre y que será necesario saber ocuparlo con actividades formativas gratificantes físicas y psicológicamente.

Todo el espacio de tiempo que ocupan las obligaciones es el tiempo de trabajo, tiene un gran valor social, ya que se le considera como el más importante y, de hecho, es el que ocupa la mayor parte del día y a la que se le dedican todos los esfuerzos. La sociedad nos educa principalmente para llenar este tiempo de trabajo, y no tiene en cuenta los hábitos, actividades y la formación personal que se adquiere durante el tiempo de no-trabajo o tiempo libre. La forma de llenar el tiempo libre será el complemento al tiempo de trabajo. Son tan importantes y formativas las actividades que se realicen durante este tiempo libre, como las que se efectúan durante el tiempo de trabajo.

Hay que aprender a valorar el tiempo libre y aprovecharlo. Se requiere, para ello, una preparación previa a la jubilación. Es bueno, ya desde la infancia, crear unos hábitos de prácticas de actividades gratificantes y compensatorias que llenen el tiempo libre, para, de esta manera, llegado el momento en que se dispone de todo el tiempo libre del día, ser capaces de disfrutar de él y de aceptar la jubilación de forma positiva. Una de las actividades de que se dispone para llenar este tiempo de óseo es la actividad física, ya sea realizando actividades gimnásticas de forma periódica, ya sea realizando

actividades puntuales, salidas al aire libre, a la naturaleza, ya sea aprendiendo nuevos deportes, nuevas formas de movimiento.

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

Los principales beneficios evidenciados científicamente son el control del peso corporal, disminución de la grasa corporal, aumento de la masa muscular, fuerza muscular, flexibilidad y densidad ósea, ganancia de la estabilidad postural y prevención de caídas, aumento del volumen sistólico, ventilación pulmonar, consumo máximo de oxígeno, disminución de la frecuencia cardíaca y de la presión arterial, mejora del perfil de lípidos; además de reducir el riesgo de padecer cáncer de colon y diabetes. Existe también mejora del auto-concepto, auto-estima, imagen corporal y disminución del estrés, ansiedad, insomnio, consumo de medicamentos y mejora de las funciones cognitivas y de la socialización.

El ejercicio físico activa amplias zonas cerebrales, combinada acciones musculares y reacciones fisiológicas como lo es, el aumento del flujo sanguíneo, la extracción de glucosa, la respiración, el ritmo cardíaco, y a nivel vestibular control del sistema sensorial y propioceptivo para generar equilibrio, ubicación en el espacio.

A nivel psíquico genera efectos tranquilizantes y antidepresivos, mejora los reflejos y la coordinación, elimina el estrés, aporta sensación de bienestar, previene el insomnio y regula el sueño.

Entre los beneficios sociales se puede nombrar el aumento de la autonomía y la integración social, estos son especialmente importantes en el caso de discapacidad física o psíquica; además de que favorece y mejora la autoestima y la imagen corporal.

1.8 Hipótesis:

En Bahía Blanca, los adultos mayores de 60 años que realizan actividad física sistemática manifiestan bienestar psíquico, físico y social. Los adultos mayores sedentarios manifiestan poco bienestar en cuanto a lo psíquico, físico y social.

1-9 Objetivos:

- Identificar al adulto mayor con la importancia del ejercicio físico para el mejoramiento de la calidad de vida.
- Conocer las condiciones de vida de los Adultos Mayores, considerando las diferencias de edad, género, condición socio económica y cultural.
- Conocer etapas, acontecimientos y experiencias personales y familiares de los adultos mayores, con el fin de interpretar datos obtenidos.

2- MATERIAL Y METODO:

2-1 Matriz de datos:

Al docente.

Años que se creó el espacio para adultos mayores.	-10	10	+10
Cantidad de docentes a cargo.	-5	5	+5
Cantidad de actividades que se dictan.	-5	5	+5
Clases por actividad que se dictan por semana para adultos mayores.	-3	3	+3
Matricula que hay en adultos mayores.	-20	20	+20
Edad mínima para asistir.	-60	60	+60
Aumento de la matricula por año.	-10	10	+10
Trabajan la elongación y la movilidad.	Siempre	A veces	Nunca
Trabajan la fuerza.	Siempre	A veces	Nunca
Trabajan la postura.	Siempre	A veces	Nunca
Trabajos de relajación.	Siempre	A veces	Nunca

Observación de la clase.

Trabajan la elongación y movilidad.	Siempre	A veces	Nunca
Trabajan la fuerza.	Siempre	A veces	Nunca
Trabajan la postura.	Siempre	A veces	Nunca
Trabajos de relajación.	Siempre	A veces	Nunca
Asistencia a clase.	Siempre	A veces	Nunca
Conocen el por qué y para qué de cada actividad.	Mayoría	Algunos	Ninguno
Tienen participación activa.	Mayoría	Algunos	Ninguno
Manifiestan expresiones de disfrute.	Mayoría	Algunos	Ninguno
Manifiestan expresiones de malestar.	Mayoría	Algunos	Ninguno
Se relacionan con vínculos positivos.	Mayoría	Algunos	Ninguno
Socializan su estado de ánimo.	Mayoría	Algunos	Ninguno

Trabajan solitariamente.	Mayoría	Algunos	Ninguno
--------------------------	---------	---------	---------

Al adulto mayor que realiza y que no realiza actividad física.

Realiza actividad física.	Siempre	A veces	Nunca
Disfrute de la actividad.	Siempre	A veces	Nunca
Sentimientos de beneficios de esa actividad cotidianamente.	Muchos	Pocos	Ninguno
Realización de actividad fuera de la clase (extra).	Siempre	A veces	Nunca
Sentimiento de fatiga al realizar una tarea que implique movimiento.	Siempre	A veces	Nunca
Sentimiento de dolores de alguna parte del cuerpo al moverse.	Siempre	A veces	Nunca

Sentimiento de estar fuera del peso indicado.	Siempre	A veces	Nunca
Sentimiento de que le falta el aire después de una caminata prolongada.	Siempre	A veces	Nunca
Padecimiento de alguna enfermedad.	Sí		No
Artrosis.	Sí		No
Diabetes.	Sí		No
Enfermedad cardíaca.	Sí		No
Interés en realizar actividad física.	Sí		No
Conocimiento de los beneficios que implica la realización de actividad física.	Sí		No

2-2 Fuente de datos:

Clase de gimnasia acuática y natación del Club Argentino, Colón 67 Bahía Blanca, a cargo del profesor Rubén Marques.

2-3 Población y muestra:

Población: Todos los adultos mayores de 60 años de la ciudad de Bahía Blanca que realizan actividad física.

Muestra: 18 adultos mayores que realizan actividad física.

9 adultos mayores que llevan una vida sedentaria.

2-4 Instrumento de recolección de datos:

- Entrevista (docente).

Entrevista al docente del Club Argentino. Clase de natación de adultos mayores.

- 1- ¿En qué año se creó el espacio para adultos mayores?
- 2- ¿Cuántos docentes hay a cargo?
- 3- ¿Cuántas actividades se dictan?
- 4- ¿Cuántas clases por actividad se dictan por semana para adultos mayores?
- 5- ¿Qué matrícula hay en adultos mayores?
- 6- ¿Cuál es la edad mínima para asistir?
- 7- ¿Hay aumento de la matrícula por año?, ¿Cuántos?
- 8- ¿Trabajan la elongación y la movilidad?
- 9- ¿Trabajan la fuerza?
- 10- ¿Trabajan la postura?
- 11- ¿Trabajan la relajación?

- Grilla de observación (clase).

Trabajan la elongación y movilidad.	Siempre	A veces	Nunca
Trabajan la fuerza.	Siempre	A veces	Nunca
Trabajan la postura.	Siempre	A veces	Nunca
Trabajos de relajación.	Siempre	A veces	Nunca
Asistencia a clase.	Siempre	A veces	Nunca
Conocen el por qué y para qué de cada actividad.	Mayoría	Algunos	Ninguno
Tienen participación activa.	Mayoría	Algunos	Ninguno
Manifiestan expresiones de disfrute.	Mayoría	Algunos	Ninguno
Manifiestan expresiones de malestar.	Mayoría	Algunos	Ninguno
Se relacionan con vínculos positivos.	Mayoría	Algunos	Ninguno
Socializan su estado de ánimo.	Mayoría	Algunos	Ninguno
Trabajan solitariamente.	Mayoría	Algunos	Ninguno

- Encuesta (adultos mayores que realizan actividad física y que no realizan).

Realiza actividad física.	Siempre	A veces	Nunca
Disfrute de la actividad.	Siempre	A veces	Nunca
Sentimientos de beneficios de esa actividad cotidianamente.	Muchos	Pocos	Ninguno
Realización de actividad fuera de la clase (extra).	Siempre	A veces	Nunca
Sentimiento de fatiga al realizar una tarea que implique movimiento.	Siempre	A veces	Nunca
Sentimiento de dolores de alguna parte del cuerpo al moverse.	Siempre	A veces	Nunca
Sentimiento de estar fuera del peso indicado.	Siempre	A veces	Nunca
Sentimiento de que le falta el aire después de una caminata prolongada.	Siempre	A veces	Nunca
Padecimiento de alguna enfermedad.	Sí		No
Artrosis.	Sí		No
Diabetes.	Sí		No

Enfermedad cardíaca.	Sí		No
Interés en realizar actividad física.	Sí		No
Conocimiento de los beneficios que implica la realización de actividad física.	Sí		No

2-5 Plan de actividades de contexto:

- Martes 28/10/14 a las 7:45 hs entrevista al profesor Rubén Marques.
- Martes 28/10/14 de 08:00 a 09:40 hs observación de clase de gimnasia acuática y natación en Club Argentino.
- Martes 28/10/14 de 17:00 a 18:30 hs realización de encuestas a vecinos y familiares.

2.6 Tratamiento y análisis de los datos:

a- En la entrevista realizada al profesor Rubén Marques recolectamos ciertos datos, como que el espacio para adultos mayores en Club Argentino se creó hace aproximadamente más de 12 años, en el cual hay a cargo 5 profesores, y se dictan 3 actividades (pileta libre, natación y gimnasia acuática), las cuales se repiten 2 veces por semana. No hay una edad mínima para concurrir al Club, pero se considera adulto mayor aquella persona mayor a 60 años. Tienen una matrícula de aproximadamente 400 alumnos, que aumenta significativamente por año.

En las distintas actividades que realizan en el agua trabajan la mayoría de las capacidades motrices, como la flexibilidad (movilidad y elongación), fuerza, además de dedicarle tiempo a la postura y relajación.

b- En la observación de las clases pudimos ver que los alumnos trabajan siempre la postura, la relajación, la fuerza, la movilidad y la elongación, la asistencia a clase de la mayoría es continua. Participa la mayoría de manera activa en la clase, conociendo el por qué y para qué de cada ejercicio. En las actividades propuestas trabajan en grupos, con buena predisposición, relacionándose la mayoría con vínculos positivos, y mostrando expresiones de disfrute.

c- Con las 27 encuestas realizadas a adultos mayores de la ciudad de Bahía Blanca hemos podido observar que el 48% de los encuestados realiza “a veces” actividad física, mientras que el 19% lo hace siempre, y el 33% nunca. De los adultos mayores que realizan actividad física la mayoría disfruta de realizarla y siente muchos beneficios cotidianamente.

Muchos de los encuestados manifestaron que al realizar algún movimiento o actividad sienten fatiga, dolor en alguna parte del cuerpo y un sentimiento de falta de aire. Es destacable que la gran mayoría se siente fuera del peso indicado, siendo que el 46% nos contestó siempre, el 25% a veces y el 29% nunca. A pesar de que la mayoría de los encuestados realizan actividad física, un alto porcentaje padece de artrosis. Mientras que se ve un bajo porcentaje de diabetes y enfermedades cardíacas, destacando que la mayoría que hacen ejercicio no padecen de estas últimas enfermedades.

El 63% de los adultos mayores encuestados no muestra interés en realizar actividad física, aunque algunos de estos la realizan por recomendación del médico o de los familiares, eso lleva a que muchos no tengan conocimientos de los beneficios que ésta implica.

2-7 Exposición de los resultados:

3- CONCLUSIÓN:

Luego del trabajo de investigación realizado en la ciudad de Bahía Blanca durante aproximadamente seis meses (mayo/septiembre 2014), sobre la actividad física en adultos mayores y partiendo de la hipótesis planteada que los adultos mayores de 60 años de edad de la ciudad de Bahía Blanca que hacen actividad física, obtienen más beneficios psíquicos, físicos y sociales de los que no hacen, hemos llegado a las siguientes conclusiones:

- ✓ A través de la observación e investigación, enmarcadas en el marco teórico, se puede afirmar que las personas al llegar a la tercera edad (adultos mayores) obtienen mayores beneficios al realizar diversos tipos de actividad física, ya sea desde lo psíquico (generando efectos tranquilizantes y antidepresivos, eliminando el estrés, aportando sensación de bienestar, previniendo el insomnio y regulando el sueño, mejorando los reflejos y la coordinación); físico (control del peso corporal, aumento de la masa muscular, fuerza muscular, flexibilidad y densidad ósea, ganancia de la estabilidad postural y prevención de caídas, aumento del volumen sistólico, ventilación muscular, consumo máximo de oxígeno, disminución de la frecuencia cardíaca y de la presión arterial, mejora del perfil de lípidos; además de reducir el riesgo de padecer enfermedades crónicas); y social (ya que a través de

la realización de actividades puntuales, salidas al aire libre, a la naturaleza, aprendiendo nuevos deportes, nuevas formas de movimientos; interactúan con personas de su misma edad, generando mayor sociabilización y evitan crisis, depresiones, estrés, situaciones de tristeza, de soledad o de abandono.

- ✓ Existe un porcentaje de adultos mayores que no siempre realizan actividad física si no es porque es recomendado por algún médico frente una enfermedad, son pocos los adultos mayores que realizan actividad física por placer.
- ✓ Se pudo observar un número de adultos mayores que concurren a realizar actividades físicas, como por ejemplo gimnasia acuática a diferentes clubes que ofrecen estos servicios, a través de las cuales, además de desarrollar sus actividades habituales dentro de la clase (comenzar con una elongación leve y mucha movilidad articular, trabajar todas las capacidades condicionales como lo es la coordinación, la fuerza y la resistencia aeróbica y finalizar con una buena elongación), también interactúan entre ellos y se sociabilizan con otras personas, que realizan viajes a lugares con aguas termales que poseen propiedades curativas y ayudan a la salud.
- ✓ Más del 50% de las personas encuestadas saben de los beneficios que implica hacer actividad física, pero solo un 48% práctica a veces actividad física.
- ✓ La mayoría de las personas que practican actividad física disfrutan de ella y sienten que se obtienen beneficios para la salud.

- ✓ Cerca del 50% de los adultos mayores sienten fatiga, falta de aire, o dolores articulares en algunas partes de su cuerpo al realizar alguna actividad física.
- ✓ La mayoría de las personas encuestadas padecen de alguna enfermedad crónica, entre ellas, artrosis (78%), enfermedades cardíacas (22%) y diabetes (15%).
- ✓ Visto en las personas encuestadas que una gran mayoría no muestran un gran interés en realizar actividad física, se considera la posibilidad de presentar algún proyecto a la Municipalidad de Bahía Blanca con el fin de motivar a los adultos mayores a realizar actividad física, ya sea desde caminatas, encuentros al aire libre, bicicleteada hasta publicidad que manifieste el bienestar psíquico, físico y social del adulto mayor.

4- BIBLIOGRAFÍA:

- Ejercicios para la tercera edad. Autor Alejandro Albamonte. Editorial Albatros Saci.
- Ruiz L. Tollonosa P. Fisiología del envejecimiento muscular. Medicine, 1999,7.

- http://www.geosalud.com/adultos_mayores/ejercicio.htm.
- http://www.sld.cu/galerías/pdf/sitios/gericuba/ejercicio_fisico_y_deporte_en_los_adultos_mayores.pdf.

