

ACTIVIDAD FÍSICA Y ENVEJECIMIENTO

PHYSICAL ACTIVITY AND AGING

AUTOR: MARIO A. LEON SALGADO

Docente del Departamento de Educación Física

Universidad Católica del Maule (Talca – Chile)

mleon@hualo.ucm.cl

RESUMEN

El presente artículo habla de las características del envejecimiento, como los cambios que se producen en las personas de esta edad, y lo importante que podría ser la práctica de actividades de tipo físico- recreativo. Explica, de manera muy simple, los efectos que se producen en los adultos mayores, en sus sistemas Cardiovascular, Muscular y Articular, con sus evidentes manifestaciones en el campo psicológico.

Al finalizar sugiere algunos criterios para programación de actividades físicas para las personas de la Tercera Edad.

SUMMARY

The present article is concerned with aging characteristics as changes produced in people who are in the process of growing old and the importance of physical-recreative activities at this stage.

It explains the effects produced upon elderlies, their muscular, articular, and cardiovascular systems, as well as the evident psychological manifestations involved.

Finally, it suggests some physical activities programing criteria for elderly people.

Introducción

Que la actividad física para la tercera edad es un tema relevante ya no hay quién lo dude. Incluso resulta alentador comprobar el interés que ha surgido en nuestro país, por las personas de este importante grupo etáreo, para que incrementen, por medio del ejercicio físico, su salud.

El envejecimiento, es sin duda, uno de esos conceptos con los que estamos muy familiarizados, pero que curiosamente presenta alguna dificultades de definición. Por ello, vamos a tratar de esbozar y admitir cómo válida una defi-

nición funcional que puede resultar incompleta o imprecisa, pero que nos servirá como punto de partida para avanzar en el desarrollo de este tema. Podemos decir que:

“...es la suma total de los cambios dependientes del transcurso del tiempo, que ocurren durante la vida de un individuo, después de que se haya alcanzado la madurez de talla, forma y función; que son diferentes de los cambios circadianos, estacionales u otros ritmos biológicos, y que además, son comunes a todos los miembros de una misma clase o especie”(1)...

Algunos de los cambios asociados con el envejecimiento se observan fácilmente y se verifican en la disminución de la capacidad para hacer trabajos físicos. Esto va acompañado de una pérdida de la flexibilidad y del equilibrio, de una disminución de la capacidad cardiovascular asociada a una disminución del consumo máximo de oxígeno que sin duda resulta muy importante al considerar los parámetros de una buena forma física, y de los retrasos en los tiempos de reacción. Ocurren independientemente de los niveles de forma física de los sujetos. No obstante debe resaltarse que dichos cambios pueden agravarse como consecuencia de ciertos hábitos adquiridos y de la inactividad. Y cuando ambos factores se suman aumentan y agravan las posibilidades de deterioro de la capacidad funcional.

Importancia de la actividad física

Para ilustrar la importancia de la actividad física en las personas de la tercera edad, vamos a centrarnos en tres tipos de problemas importantes que afectan con frecuencia a estas personas.

- La disminución en la capacidad funcional del corazón, que en muchos casos está asociada con problemas cardiovasculares, y con la disminución del consumo máximo de oxígeno.
- Las alteraciones posturales que son consecuencia de un debilitamiento de la musculatura esquelética.
- La pérdida de la movilidad articular y de la flexibilidad.

La modificación de estos factores tiene un efecto evidente sobre la capacidad de movimiento y la apariencia de las personas de la tercera edad, a la vez que dificulta su coordinación, lo

que provoca una evidente disminución en la calidad de vida, haciéndolas más pasivas, más dependientes de los demás, y más dadas a sufrir depresiones y problemas de tipo emocional. Además, estas dificultades provocan un círculo vicioso de inactividad y aislamiento, que empeora muchos de los procesos degenerativos asociados al envejecimiento y propicia la falta de relaciones interpersonales variadas, conduciéndolas a un mayor grado de inactividad y a la pérdida de interés por realizar actividades.

Es importante dejar en claro que existe una nítida distinción entre los procesos asociados con el envejecimiento que son consecuencia del paso del tiempo, y las enfermedades o procesos patológicos que frecuentemente se presentan asociados con ellos. Al respecto podemos decir, que la actividad física puede disminuir la degeneración que ocurre como consecuencia del envejecimiento y de la inactividad. Pero estas adaptaciones al ejercicio y el entrenamiento son de naturaleza fisiológica, y aunque el ejercicio pueda ser aplicable para mejorar la condición física de la tercera edad, no es aplicable para combatir los procesos patológicos.

Niinima y Shephard estudiaron una serie de parámetros pulmonares y cardiovasculares de sujetos comprendidos entre los 60 y 70 años de edad. Aunque no encontraron mejoras en la función respiratoria, el consumo máximo de oxígeno aumentó un 10% y concluyeron que el entrenamiento había inducido una disminución en la frecuencia cardíaca y en el gasto cardíaco al realizar trabajos a intensidades submáximas que habían sido determinadas previamente, resaltando que el transporte de Oxígeno dependió más del transporte sanguíneo que del sistema respiratorio y que la mejora podía explicarse por un transporte de oxígeno más eficiente y una

reserva cardíaca mejor.

A pesar de la convicción existente hace algunos años de que las personas mayores poseían una capacidad inferior de adaptación al ejercicio, y que en la vejez no podía apreciarse efectos de un entrenamiento, muchos investigadores han publicado evidencias de mejoras significativas en la capacidad de trabajo después de períodos de entrenamiento en personas de la tercera edad.

La condición muscular es fundamental para evitar los problemas de espalda. También debemos reconocer que la mejora de la condición muscular puede utilizarse para mantener la integridad del esqueleto y evitar la tendencia a la desmineralización del esqueleto (osteoporosis). Así para mantenerse activo después de los 50 es conveniente incluir un entrenamiento de la condición muscular en edades más avanzadas, dado que les resulta fundamental para muchas de las actividades de la vida diaria, mover objetos, desplazarse, levantarse de las sillas, subir escalones, etc.etc.

Otro de los aspectos a considerar, es la flexibilidad, ya que la pérdida de esta, afecta la facilidad para moverse, y a su coordinación resultando a menudo en caídas y sus consecuentes lesiones que pueden tener graves consecuencias.

No cabe duda de que podrían esgrimirse muchas razones para remarcar la conveniencia e importancia de que las personas de la tercera edad realicen actividades físicas. No obstante, es necesario hacerse la siguiente pregunta ¿Porqué las personas mayores deberían realizar actividad física? la respuesta es que al menos para "mejorar su capacidad funcional consiguiendo una mejor condición muscular y cardiovascular,

una mayor flexibilidad y movilidad articular, cualidades que les posibilitarían disfrutar y mejorar su calidad de vida. Una vida más activa físicamente, puede ayudar a combatir la falta de apetito y la consiguiente reducción en la toma de alimentos, y que afecta a muchas personas de la tercera edad, causándole déficit en la toma de vitaminas, hierro, y calcio que deterioran aún más su salud y bienestar.

Algunas Sugerencias Para Los Programas De Actividad Física

Cualquier programa debería, por supuesto, ser precedido de un reconocimiento médico que evalúe el estado de salud del sujeto las diversas pruebas que se efectúen deberían estar complementadas por una valoración morfológica, que detecte posibles alteraciones, anomalías o deformaciones posturales como cifosis, hiperlordosis, etc. Asimetrías de miembros, escápulas aladas, así como posibles deficiencias sensoriales, de equilibrio o de coordinación. De lo anterior podemos inferir que la atención y el cuidado que debemos poner al programar actividades con los adultos mayores debe ser óptima y respetar algunos criterios básicos ineludibles.

- Respetar la heterogeneidad; El envejecimiento es un proceso diferencial.
- Tener en cuenta la falta de tradición deportiva; los ancianos de hoy no han tenido las oportunidades que tendrán las próximas generaciones de ellos.
- Tener en cuenta la progresiva pérdida de identificación con la imagen corporal; la vida supone una evolución y ésta deja una huella indeleble.
- Los objetivos de los programas responderán a las necesidades y motivaciones de las personas a quienes

va dirigido.

- Dar un tratamiento global a los objetivos del plan; que contemple los tres aspectos más importantes: Bio-Psico-social.
- Permitir que cada participante escoja después de haber explorado todo el abanico de posibilidades, los medios y la manera de desarrollar cualquier situación o tareas.
- La motivación debe ser una tarea constante que se utilice para lograr una buena dinámica de grupo.
- Las actividades escogidas deben respetar los criterios básicos del programa.
- Las actividades han de ser coherentes con el conjunto de las activida-

des propuestas y mantener continuidad y progresión.

- La evaluación es la herramienta fundamental con el fin de llevar a cabo el seguimiento de todo el programa.

BIBLIOGRAFÍA

- Finch, G.E.: Handbook of the Biology of Ageing; Nueva York: Reinhold Company; 1977. (1)
- Meléndez, A. Actividades Físicas para Mayores; Madrid: Gymnos 2000. (2)
- Scharll, M. La Actividad Física en la Tercera Edad; Barcelona: Paidotribo 2000 (3)
- Pont Geis, P : Tercera Edad, Actividad Física y Salud. Barcelona: Paidotribo 2000. (4)