

CAPÍTULO 6



LA ACTIVIDAD FÍSICA



A. NECESIDAD DE ENVEJECER ACTIVA Y SALUDABLEMENTE

Teniendo en cuenta que en los próximos cuarenta años la población española conseguirá situarse como el segundo país más envejecido del mundo, y que **en el 2050 el 30% de los españoles serán mayores de 65 años**, debemos pensar que todos deseamos llegar a la vejez con una buena salud, con bajo riesgo de enfermar y con excelente estado funcional tanto físico como mental; es decir, disfrutar de una «**vejez exitosa**». Ahora bien, si a ésta le añadimos la consecución de una actitud positiva ante el propio proceso de envejecimiento y una vinculación y participación social activa, conseguiremos el «**envejecimiento activo**».

Como ya se ha reflejado en otros capítulos de este libro, la OMS (2002), en su documento «Envejecimiento activo: un marco político», define el envejecimiento activo como: *«el proceso de optimización de las oportunidades de la salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen; permite a las personas realizar su potencial de bienestar físico, social y mental a lo largo de todo su ciclo vital y participar en la sociedad de acuerdo con sus necesidades, deseos y capacidades, mientras que les proporciona protección, seguridad y cuidados adecuados»*, indicando cinco pautas necesarias para potenciar este envejecimiento activo (explicitaremos con más detenimiento aquella que nos concierne directamente):

1. Tener una buena salud: prevención y promoción de la salud.
2. Tener un buen funcionamiento físico: **mantener la actividad física y realizar ejercicio físico**. Los efectos beneficiosos del ejercicio regular hacen que constituya la acción con mayor soporte de evidencia para promover el envejecimiento activo saludable. El mero consejo ha demostrado no ser suficiente. Deberíamos ser capaces de controlar su aplicación y cumplimiento, conocer las estrategias más efectivas y viables.
3. Tener un buen funcionamiento mental: mantenimiento de la capacidad mental y de aprendizaje.
4. Ser independiente y autónomo: prevención específica de la discapacidad y la dependencia.

5. Vinculación y participación social: promover y mantener la actividad y la participación social.

Para ello es necesario impulsar políticas sociales y proyectos interdisciplinarios que, por lo que a la práctica de ejercicio físico se refiere, se implementen mediante programas preventivo-educativos y recreativos y que estos programas estén liderados convenientemente y tengan un seguimiento y evaluación pormenorizados. Estos programas deben atender a todas las personas mayores, en función de sus necesidades.

Por lo tanto, los esfuerzos deben centrarse en atrasar al máximo la edad de aparición de las enfermedades de tipo crónico, para que el período entre la muerte de la persona y la aparición de este tipo de enfermedades sea el menor posible (lo que se ha llamado **rectangularización de la curva de supervivencia**). Ello implicaría una mejor calidad de vida de las personas.

Las diferentes generaciones de personas mayores son producto de sus peculiares circunstancias sociales, económicas, educativas y políticas así como sus condicionamientos psicobiogénicos.

Se deben potenciar políticas saludables a partir de la primera infancia, educar a toda la población sobre los valores que comporta el mantener una vida activa a lo largo de todas las etapas de la vida para avanzar en años de forma progresiva y activa.

La persona mayor seguirá así manteniendo sus hábitos saludables, no sólo con la realización de las actividades de la vida diaria, sino también con la colaboración activa en la vida colectiva, participando en programas de salud: actividad física y actividad cognitiva.

Cuando la mayoría de ciudadanos: niños, adolescentes, adultos y mayores, consigan que la práctica de actividad física o deporte pase a formar parte de sus hábitos diarios y se preocupen por mantener una vida saludable y activa, no solamente con la realización de ejercicio físico sino también con una alimentación equilibrada, la sociedad habrá conseguido superar un reto importante y, en correlación, disminuirán los gastos en sanidad y servicios sociales.

Para lograrlo es imprescindible que los organismos responsables del Estado y de las diferentes Comunidades Autónomas de nuestro país, incidiendo desde la prevención y la educación, ofrezcan programas de ejercicio físico para todas las edades. Y específicamente para la población mayor, deben promover la suficiente variedad de programas de actividad física y deporte para atender a las diferentes realidades, expectativas, necesidades y motivaciones de este colectivo.

Por otro lado, los profesionales de la actividad física y de la salud tienen la obligación de mostrar a la población en general que deben ser capaces de aprender a «vivir» el ejercicio como una actividad gratificante, reconfortante y placentera. Se debe, por tanto, transmitir a todos los grupos sociales y en especial a las personas mayores una filosofía de vida donde la práctica regular de ejercicio físico y/o deporte sea el eje o soporte de la vida diaria.

Es necesario que la población en general adopte una actitud positiva frente a aquellas prácticas que puedan favorecer y potenciar los hábitos saludables: ejercicio físico, ejercicio cognitivo, alimentación, higiene, relación con los demás, enseñar a querer y cuidar el propio cuerpo y saber escuchar y entender el cuerpo, facilitando las herramientas necesarias para ello. Sólo si se consigue podremos hablar de una sociedad implicada en la práctica de la actividad física, en definitiva, una sociedad saludable.

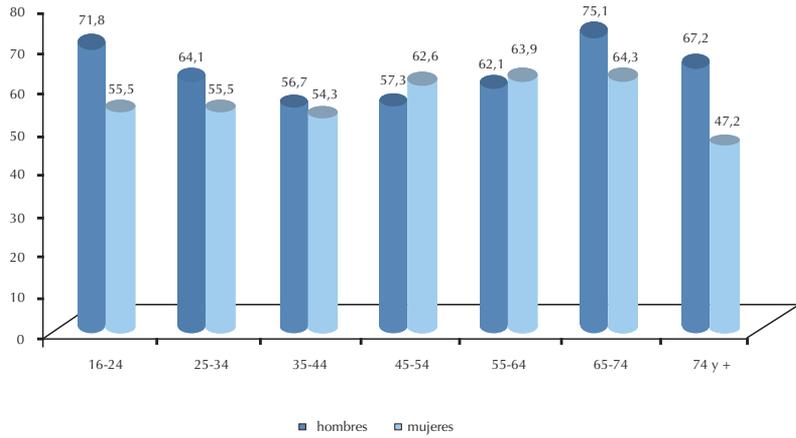
Hasta hace pocos años, eran los especialistas en educación física y deporte quienes recomendaban los beneficios (a todos los niveles) físicos, psicológicos, sociales y afectivos que podían aportar a la población con la práctica regular de ejercicio físico.

Hoy en día, la recomendación de práctica deportiva y la implementación de programas socio-recreativos y deportivos, se está imponiendo de forma muy rápida y con el apoyo de toda la comunidad científica, gracias a un cambio sustancial del concepto de ejercicio físico y del variado tipo de prácticas y, también, por los resultados obtenidos en investigaciones realizadas en ámbitos muy variados: desde la propia actividad física, la geriatría y gerontología, la sociología, la política o la educación.

Estudios realizados demuestran que el sedentarismo es el séptimo factor de riesgo en los países desarrollados (OMS, 2002) y que España es uno de los países con uno de los indicadores más altos de sedentarismo de Europa.

La **falta de actividad física** se ha convertido en uno de los principales problemas para la salud pública en los países europeos, tendencia que sigue nuestro país (Gráfico 65), por cuanto aumenta el riesgo de padecer: **sobrepeso, obesidad, enfermedades cardiovasculares y diabetes**, entre otras, como se ha analizado en el capítulo quinto. También puede reducir la expectativa de vida e incidir en los presupuestos sanitarios.

Gráfico 65. Prevalencia del sedentarismo por grupos de edad.



Fuente: INE/M. Sanidad y Consumo. ENS. 2006.

Sin embargo, los beneficios que la práctica habitual de ejercicio físico puede aportar a las personas mayores, según el informe «Physical Activity Guidelines for Americans» (2008), son importantes y diversos:

Fuerte evidencia

- ✓ Menor riesgo de muerte temprana
- ✓ Menor riesgo de enfermedad coronaria
- ✓ Menor riesgo de ictus
- ✓ Menor riesgo de hipertensión arterial
- ✓ Menor riesgo de dislipemias diversas
- ✓ Menor riesgo de diabetes tipo 2
- ✓ Menor riesgo de síndrome metabólico
- ✓ Menor riesgo de cáncer de colon
- ✓ Menor riesgo de cáncer de mama
- ✓ Prevención del aumento de peso
- ✓ Mejor condición muscular
- ✓ Prevención de caídas
- ✓ Mejor función cognitiva (ancianos)

Evidencia Moderada a fuerte

- ✓ Mejor salud funcional
- ✓ Menor obesidad abdominal

Evidencia Moderada

- ✓ Menor riesgo de fractura de cadera
- ✓ Menor riesgo de cáncer de pulmón
- ✓ Menor riesgo de cáncer endometrial
- ✓ Mantenimiento del peso después del adelgazamiento
- ✓ Mejor densidad ósea
- ✓ Mejor calidad del sueño

Fuente: Physical Activity Guidelines for Americans (Gobierno USA), 2008

En base a estos resultados que también se perciben a nivel cognitivo y social, remarcados en el estudio sobre Promoción del ejercicio físico elaborado por Semfyc, que corrobora que las personas activas viven tres años más de media, con mayor calidad de vida y autonomía personal que las inactivas, sería de interés establecer una serie de líneas de actuación.

Líneas de actuación

Actualmente podemos comprobar cómo el modelo de salud y de envejecimiento saludable va avanzando hacia un modelo en que la actividad física sea una filosofía de vida complementada por los diferentes ámbitos de la sociedad.

En este progreso hay que situar los programas organizados de actividad física que se han ido implementando por las diferentes administraciones e instituciones. Sin embargo, para lograr la correcta atención deportiva para las personas mayores, se requiere un modelo de desarrollo de políticas sociales, en el que la salud sea un factor y un resultado clave a tener en cuenta. El programa «Salud para todos» establece dicho marco político.

Atendiendo a los postulados del programa «Salud para todos en el siglo XXI» (OMS, 1998), se especifican concretamente dos consideraciones básicas:

- La primera de ellas hace referencia a la necesidad de impulsar un modelo de políticas sociales en el que se vean implicados todos aquellos técnicos responsables de la salud, en especial, de las personas mayores.
- La segunda insta a promocionar programas saludables a partir de políticas multidisciplinares, formadas por especialistas de las diferentes áreas:
 - Sanitaria: Médicos, geriatras, biólogos, fisioterapeutas, enfermeros y terapeutas ocupacionales.
 - Deporte y actividad física: Licenciados en Educación física, técnicos deportivos, especialistas en técnicas corporales, especialistas en personas mayores y gestores deportivos.
 - Social: Sociólogos, economistas, educadores y trabajadores sociales.

Existen medidas europeas de finales del siglo XX que permiten a todos los ciudadanos europeos la posibilidad de practicar deporte con fines recreativos, de contribución a la salud o de mejora de resultados, y

si fuese necesario, introducir medidas suplementarias que beneficien a los grupos desfavorecidos. En concreto, para orientar las políticas nacionales en relación a la actividad física para personas mayores, la Unión Europea estableció unas Recomendaciones a los Estados Miembros en los que a raíz de la definición del objetivo de promoción físico-deportiva entre las personas de edad, se insta a cada país a analizar sus necesidades, a fomentar el deporte entre las personas mayores, a elaborar un abanico de programas para mejorar la salud y las relaciones sociales, y a favorecer que los deportistas maduros sigan practicando deporte.

Dentro de las propuestas políticas más recientes, la actividad física se recoge como determinante de la salud vinculada al modo de vida, dándosele prioridad para la creación de actividades a escala europea orientadas hacia cuestiones sanitarias.

En este sentido se deberán poner a punto estrategias que permitan integrar mejor la promoción de la actividad física en futuras medidas de planificación y en la elaboración de políticas concernientes a la educación, al mundo productivo, al desarrollo urbanístico y al ocio. Además, será necesario enfocar las diferentes necesidades sentidas, en función de factores como la edad, donde las personas de edad avanzada requieren de acciones específicas de promoción de salud que se traduzcan en una vejez sana y activa.

En base a este planteamiento, será necesario diseñar proyectos interdisciplinarios formados por diferentes especialistas; entre ellos, en actividad física y deporte que diseñen y pongan en marcha un proyecto a nivel nacional y autonómico que, respetando los distintos puntos de partida y experiencias propias, persiga finalidades y objetivos comunes.

B. CRITERIOS QUE SE DEBEN CONTEMPLAR

Se deben tener en cuenta, en primer lugar, unos **Principios gerontológicos**, en los cuales debe garantizarse:

- el **acceso a programas educativos y de formación**
- la **integración social**
- la **atención a la salud**
- el **acceso a recursos educativos, culturales, espirituales y recreativos**

Se deben definir unos **principios deportivos**, que recojan las directrices de numerosos códigos éticos: Carta Europea del Deporte para Todos, Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte de la Unesco, Carta Europea del Deporte del Consejo de Europa y acuerdos de la Asamblea del comité para el Desarrollo del Deporte del Consejo de Europa, destacando como aspectos clave:

1. ACTIVIDAD FÍSICA COMO EDUCACIÓN Y SALUD

Este principio responde a dos objetivos esenciales a tener en cuenta en este colectivo, si abordamos la educación como un valor permanente, es decir educar a lo largo de toda la vida, la actividad física es una herramienta indispensable para ello, ya que lleva implícitos una serie de valores como el respeto, la autonomía, la participación, etc. Por otro lado, prevenir la dependencia y fomentar actividades y prácticas que fomenten la vida saludable. En este sentido, el ejercicio físico y el cuidado del cuerpo ocupan un papel destacado en la sociedad.

2. ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE COMO MEDIO PARA INCIDIR EN LA IGUALDAD DE GÉNERO

Los programas de actividad física para personas mayores tienen un papel esencial en la igualdad de género, dado que están abiertos a todo el colectivo, género, nivel sociocultural, nivel económico y tienen la capacidad de adaptarse a las particularidades de cada individuo.

Los programas de actividad física para personas mayores se marcan como uno de sus objetivos primordiales ofrecer la posibilidad de practicar ejercicio físico a todas aquellas personas que han superado los 60 años, sea hombre o mujer, sin exigencias de género ni de resultados.

La inclusión de este tipo de programas sociomotrices ha roto los estereotipos sociales que hacia la practica deportiva existían hasta hace pocos años, o que incluso actualmente, en determinados deportes todavía perduran.

La heterogeneidad que identifica o caracteriza a los grupos de personas mayores obliga a plantear programas de actividades físicas que sean adaptables a las diferentes posibilidades de comprensión y de movimiento en que nos encontramos en este colectivo.

3. ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE COMO PROMOTORES DE VALORES DEMOCRÁTICOS Y DE PAZ

A través del ejercicio físico y del deporte, planteado como un programa abierto y no competitivo, se pueden transmitir los valores democráticos y de paz que toda sociedad debe tener como prioridades en sus políticas públicas.

Dar la posibilidad a toda la población de un país, independientemente del género, edad, nivel social, de participar en programas de actividad física, generará una actitud de diálogo y de colaboración, potenciando aquellos valores positivos entre los sujetos participantes. La posibilidad de conocer y aceptar los cambios que se producen en el cuerpo a lo largo del envejecimiento ayudará a los individuos a llevar una vida más placentera, y una de las herramientas que tenemos a nuestro alcance es la práctica sistemática de ejercicio físico.

4. PROPUESTAS DE PROGRAMAS DE EJERCICIO FÍSICO

La multiplicidad de iniciativas para realizar **programas de ejercicio físico y de salud** dirigidos a personas mayores los podemos condensar en:

- a) Por lo general, los programas que se han ido desarrollando a lo largo de estos años en las diferentes autonomías corresponden al tipo de programa conocido como «**socio-motriz**». El objetivo que se quiere conseguir con la práctica responde a un mantenimiento y/o mejora de la condición física general de la persona mayor, juntamente con el mantenimiento de las cualidades cognitivas, entre las que cabe destacar la memoria, la atención, la orientación espacio temporal, entre otras. A la vez, estos programas inciden en gran manera en la relación y comunicación de las personas mayores participantes, fomentando la socialización.
Son programas que estarían en la línea de la educación para un envejecimiento saludable, la prevención de la dependencia y/o del mantenimiento de la forma física.
Este tipo de programas de carácter social se dirigen, sobre todo, a que la persona mayor se mueva, mantenga su autonomía el máximo tiempo posible y se relacione.
- b) Se puede apuntar la tendencia que en los últimos años se presenta de **programas de fitness**, que hacen más hincapié en la mejora de la condición física y que se llevan a cabo en los gimnasios y/o pabellones deportivos.
- c) Cabe destacar también, que en los últimos años se están poniendo en marcha programas más específicos, **desarrollados al aire libre** y

para los que no se necesita ninguna instalación específica para su práctica. Se aprovechan o adaptan los caminos al aire libre disponibles en las diferentes Comunidades Autónomas, y gracias a nuestra geografía y a nuestro clima se pueden implantar con facilidad en muchas áreas geográficas.

- d) Otro tipo de propuestas de ejercicio físico para personas mayores que se están imponiendo en los últimos años, y que se realizan al aire libre, son los **circuitos o aparatos de salud** que se instalan en espacios públicos como plazas, parques, playas; y en los que las personas mayores, para su práctica, no tienen necesidad de un monitor o dinamizador que las oriente. La idea es que las personas mayores puedan practicar de forma autónoma en estos parques. Para ello, se colocan en los plafones una serie de consejos en cuanto a ejercicios, número de repeticiones y posibilidades de práctica. Por lo general, se considera que este tipo de circuitos no son del todo rentables, ya que por el momento, la persona mayor necesita tener a su lado la figura del dinamizador y pocas son las personas mayores que se organizan por sí mismas para practicar en estos aparatos.
- e) Dentro de las actividades físicas impulsadas en los últimos años, cabe destacar los programas que se están desarrollando en los últimos años, con el objetivo de **prevenir la dependencia** (físico-cognitiva). Se trata de programas integrales, que contemplan propuestas de ejercicio físico combinadas con propuestas de trabajo cognitivo.
- f) Esta preocupación por incrementar la actividad física de las personas mayores ha tenido su plasmación en el programa de turismo social del Imsero, que en los últimos años ha ido ampliando las ofertas hacia la línea de actividades saludables, como el programa Turismo de Naturaleza donde se combinan las actividades culturales con actividades de salud como las caminatas.
- g) Atendiendo la actividad física desde la óptica deportiva, encontramos los clubes deportivos y sus respectivas federaciones, tanto autonómicas como nacionales, que organizan y promueven el deporte para los *seniors*. En este aspecto cabe destacar que son los deportes practicados de forma individual los que, por lo general, potencian más la práctica deportiva de la persona mayor, destacando entre ellos: el atletismo, la natación, el tenis, el ciclismo; mientras que entre los deportes de equipo no es tan usual la práctica entre *seniors*.

APORTACIONES

Jornada de Actividad Física y Envejecimiento Activo.

Imsero, Febrero 2011.

- *La práctica de una actividad física debe promoverse como un derecho de ciudadanía.*
- *La actividad física tiene que ser percibida por las personas mayores como productora de bienestar personal, físico y psíquico.*
- *La actividad física debe actualizarse permanentemente para dar respuestas adecuadas al heterogéneo colectivo de las personas mayores en constante cambio y evolución.*
- *Las Administraciones Públicas deben contemplar la práctica de la actividad física en sus planes de envejecimiento activo de forma integrada con los recursos y servicios disponibles.*
- *La actividad física abre oportunidades sociales al incrementar las relaciones interpersonales y puede y debe fomentar las relaciones intergeneracionales, la igualdad entre géneros y evitar otras formas de discriminación.*
- *Las personas mayores deben compartir en el desarrollo de su actividad física equipamientos y horarios que eviten cualquier discriminación.*
- *La salida del mercado laboral debe considerarse con especial atención para fomentar la práctica de la actividad física.*
- *La actividad física para las personas mayores frágiles y vulnerables debe ser adaptada a sus posibilidades y limitaciones, mediante programas y estructuras que tengan en cuenta el punto de vista clínico.*
- *Es necesaria una coordinación armónica y eficaz de los recursos públicos y privados para facilitar la práctica de la actividad física entre las personas mayores.*
- *Los costes de la «buena salud» y los derivados de la actividad física, entre ellos, de las personas mayores deben ser considerados como una inversión a nivel personal y en términos económicos. Deben ser tratados como inputs, tanto sus retornos económicos, como la obtención de creación de empleo en el desarrollo de políticas y actuaciones dirigidas al ejercicio de la actividad física.*

1. **Promoción y extensión del ejercicio físico a las personas mayores** como elemento importante de las políticas para un envejecimiento saludable Para ello se requiere
 - a) Promover estilos de vida saludables y comportamientos optimizadores de las capacidades individuales mediante la actividad física y el deporte, una adecuada nutrición, eliminación del uso de tabaco y otras drogas, moderar el uso de alcohol, desarrollar la actividad cognitiva y sociocultural.
 - b) Facilitar el acceso de las personas a programas de ejercicio físico independientemente de su condición física, psicológica, social y económica, promoviendo la organización de programas de ejercicio físico para todas las edades.
 - c) Sensibilizar a todos los grupos sociales y en especial a las personas mayores de una filosofía de vida donde la práctica regular de ejercicio físico y/o deporte sea un eje de la vida diaria, aprendiendo a «vivir» el ejercicio como una actividad gratificante, reconfortante y placentera.
 - d) Promover campañas de divulgación e información en los medios de comunicación, en los centros de salud y en los centros sociales, especialmente coordinadas y lideradas por los equipos multidisciplinares de atención a las personas mayores (médico de atención primaria, enfermería, trabajador social, animador sociocultural, entre otros).
 - e) Adecuar nuevos espacios que permitan la práctica del ejercicio físico y que motiven a ello, ya sean espacios naturales al aire libre, tales como parques, senderos, playas, o bien, la adecuación de espacios cerrados que permitan la práctica.
 - f) Promover planes de formación específicos para los profesionales de manera que todos los técnicos que tengan a su cargo colectivos de personas mayores hayan seguido una formación básica necesaria para transmitir los valores y los conocimientos adecuados.
 - g) Promover la celebración de encuentros para *consolidar grupos* y dar a conocer los diferentes programas a la población mayor para integrar la demanda latente y para informar al adulto que envejece de la necesidad de seguir practicando a todas las edades.

