



PLAN de FORMACIÓN

2 0 0 8

énformate
★★★★
★★★

"Actividad física en la tercera edad: calidad de vida"

Carlos Bernardos
Rafael Méndez

introducción



PLAN de FORMACIÓN

ÍNDICE

- Beneficios de la actividad física
- Adherencia al entrenamiento
- Propuesta práctica
- Programas de entrenamiento
- Prescripción de entrenamiento



PLAN de FORMACIÓN

**Es frecuentemente
menos costoso,
prevenir enfermedades
que curarlas**



PLAN de FORMACIÓN

Biológicamente no es posible prolongar la esperanza de vida por lo que debemos orientar nuestro esfuerzo a mejorar la calidad de vida

Debemos tratar que las personas mayores permanezcan más tiempo activas y por lo tanto vivan más su vida

(Cancela, J.M, 2007)



PLAN de FORMACIÓN

CALIDAD DE VIDA

(tres dimensiones)

FÍSICA

PSÍQUICA

SOCIAL



PLAN de FORMACIÓN

La actividad física “*produce mejora de la nutrición y aprovechamiento de principios inmediatos, mejora la coordinación, la movilidad, el aparato cardiovascular, aumenta la masa muscular y ósea, además de mejorar las perspectivas mentales. También se ha comprobado que reduce el riesgo cardiovascular, la masa grasa corporal, mejora el perfil de lípidos, reduce la tensión arterial, la resistencia a la insulina, mejora la inmunidad y maximiza la función residual.*”

(Arriola, 2001)



PLAN de FORMACIÓN

**Gracias a los avances de la medicina
tienen mas esperanza de vida
Mayores expectativas de vida**

*En la Comunidad de Madrid, en el año 1996 vivían 369
personas mayores de 100 años; en el año 2004 esta cifra ha
aumentado a 1581.*

Mejorar su calidad de vida



PLAN de FORMACIÓN

“Tenemos un remedio inmediato, seguro y confiable para algunos de los principales riesgos de salud relacionados al consumo insalubre. Es gratis. Funciona para todos: para ricos y pobres, para hombres y mujeres, para jóvenes y mayores. Es la actividad física. Al menos treinta minutos todos los días”.

***Gro Harlem Brundtland,
Directora General de la O.M.S.***



PLAN de FORMACIÓN

Un programa de 6 semanas de entrenamiento de resistencia de una hora diaria realizado cuatro días por semana y con una intensidad entre el 70% y el 80% de la frecuencia cardiaca máxima, aumenta el efecto que el ejercicio ocasiona en la liberación de la hormona Paratiroides o PTH

Se ha demostrado que esta hormona es una medida preventiva contra la osteopenia y como consecuencia de la osteoporosis.



PLAN de FORMACIÓN

Seis meses de ejercicio aeróbico de moderada a alta intensidad (70% a 85% de pulso cardiaco máximo) en mujeres y hombres saludables de 70-79 años aumenta la capacidad de consumo de oxígeno (VO2 máx.) en un 22%.

El entrenamiento de fuerza produce incrementos de la misma desde un 13 hasta un 30% después de 12 semanas de trabajo.

Está sobradamente demostrada, la capacidad de adaptación fisiológica de las personas mayores.



PLAN de FORMACIÓN

Pekkanen et al. (1987), controló a 636 hombres finlandeses, con una edad inicial de 45-64 años, durante 20 años, llegando a las siguientes conclusiones

”Los hombres que fueron más activos vivieron un promedio de 2.1 años más que aquellos que eran menos activos; esta diferencia se origina por evitar la muerte cardiaca prematura. Las diferencias de peso corporal no influyeron en las diferencias de supervivencia. La obesidad incrementó el riesgo cardíaco, pero todas las causas de mortalidad estuvieron inversamente correlacionadas con el índice de masa corporal (BMI)”.



PLAN de FORMACIÓN

La práctica de la actividad física y el ejercicio, en parámetros adecuados a cada persona, edad y situación es el mejor medio para promover un estilo de vida saludable que cada vez es mas necesario



PLAN de FORMACIÓN

Cardiovascular

- Mejora el desempeño miocárdico
- Aumenta la capacidad diastólica máxima
- Aumenta la capacidad de contracción del músculo cardiaco
- Reduce las contracciones ventriculares prematuras
- Mejora el perfil de lípidos sanguíneos
- Aumenta la capacidad aeróbica
- Reduce la tensión sistólica y diastólica
- Mejora la resistencia



PLAN de FORMACIÓN

Endocrino y hematológico

- **Disminuye el tejido adiposo abdominal**
- **Aumenta la masa muscular magra**
- **Reduce el porcentaje de grasa corporal**
- **Reduce las lipoproteínas de baja densidad**
- **Reduce el colesterol / lipoproteínas de muy baja densidad**
- **Reduce los triglicéridos**
- **Aumenta las lipoproteínas de alta densidad**
- **Mejora el sistema inmunitario**



PLAN de FORMACIÓN

Metabólico

- Aumenta la tolerancia a la glucosa

PLAN de FORMACIÓN



Esquelético

- Retarda la declinación en la densidad mineral ósea
- Aumenta el contenido mineral óseo



PLAN de FORMACIÓN

Muscular

- Reduce el riesgo de incapacidad musculoesquelética
- Mejora la fuerza y la flexibilidad



PLAN de FORMACIÓN

Bienestar psicológico

- **Aumenta la secreción de beta-endorfinas**
- **Mejora el bienestar y la felicidad percibidos**
- **Aumenta los niveles de norepinefrina y serotonina**



PLAN de FORMACIÓN

Capacidad funcional

- **Reduce el riesgo de caídas debido a un aumento en la fuerza, flexibilidad y equilibrio**
- **Reduce el riesgo de fracturas**
- **Disminuye el tiempo de reacción**
- **Mantiene la perfusión cerebral y la cognición**



PLAN de FORMACIÓN

Beneficios psicosociales

- **Mejor calidad de vida**
- **Mejor salud mental**
- **Más energía y menos estrés**
- **Mejor postura y equilibrio**
- **Vida más independiente**



PLAN de FORMACIÓN

Otra de las ventajas de la actividad física realizada en grupos o dentro de ciertos colectivos, es que sirve de arma para combatir el **AISLAMIENTO** al que se ven avocadas algunas personas mayores y que trae como consecuencias, entre otras, la dejadez, la malnutrición y la pérdida de hábitos higiénicos y de relación.



PLAN de FORMACIÓN

¿Qué entiende la población por “deporte”?

- El deporte te permite estar en forma **63%**
- El deporte como válvula de escape de la agresividad **12%**
- El hacer deporte para relacionarte con los demás **10%**
- El hacer deporte te ayuda a superar obstáculos **5%**
- El hacer deporte permite vivir más intensamente **5%**
- No sabe/no contesta **5%**



PLAN de FORMACIÓN

Comunidad de Madrid

**1.100.817 personas adultas
mayores de 60 años**

Censo de 2004



PLAN de FORMACIÓN

De 60 a 64 años	255.471
De 65 a 69 años	235.260
De 70 a 74 años	221.908
De 75 a 79 años	170.983
De 80 a 84 años	115.465
De 85 a 89 años	62.973
De 90 a 94 años	29.345
De 95 a 99 años	7.841
+ de 100 años	1.581
TOTAL	1.100.817



PLAN de FORMACIÓN

Instituto Nacional de Estadística

**9.457.468 de personas de
ambos sexos, mayores de 60
años.**

1 de enero de 2006



PLAN de FORMACIÓN

de 60 a 64 años	2.151.337
de 65 a 69 años	1.852.546
de 70 a 74 años	1.937.022
de 75 a 79 años	1.588.006
de 80 a 84 años	1.093.060
de 85 a 89 años	552.888
de 90 a 95 años	223.014
de 95 a 99 años	54.189
más de 100 años	5.406
TOTAL	9.457.468