

ACTIVIDAD FÍSICA Y REDUCCIÓN DEL SEDENTARISMO EN POBLACIÓN MAYOR DE 65 AÑOS

Peinado Ibáñez, Carmen.

López Reyes, Miguel



INTRODUCCIÓN

La realización de actividad física es muy importante, ya que permitirá mantener una salud óptima a cualquier edad. Además de evitar enfermedades que se producen por el sedentarismo, la actividad física favorece la movilidad en las personas mayores. Por eso, debemos conocer los objetivos de actividad física específicos en esta edad.

OBJETIVOS

- Conocer los objetivos de actividad física en personas con más de 65 años.
- Exponer las repercusiones positivas de realizar actividad física.



MÉTODO

Búsqueda bibliográfica en bases de datos como Cuiden, Medline y Biblioteca Cochrane.
Revisión de artículos y guías sobre actividad física.

RESULTADOS



1

EL 60% DE LA POBLACIÓN MUNDIAL NO REALIZA LA ACTIVIDAD FÍSICA NECESARIA. ENTRE 150 Y 300 MINUTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA AERÓBICA DE INTENSIDAD MODERADA.
ENTRE 75 Y 150 MINUTOS ACTIVIDAD FÍSICA AERÓBICA DE INTENSIDAD VIGOROSA.



2



LA INCIDENCIA DE DIABETES MELLITUS ES UN 17% MENOR EN PERSONAS QUE PRACTICAN ENTRENAMIENTO DE FUERZA CON REGULARIDAD QUE EN PERSONAS QUE NO LO HACEN.
2 DÍAS A LA SEMANA:
REALIZAR ACTIVIDADES DE FORTALECIMIENTO MUSCULAR DE INTENSIDAD MODERADA O MÁS ELEVADA PARA TRABAJAR LOS GRUPOS MUSCULARES.

3

LAS PERSONAS SEDENTARIAS TIENEN ENTRE UN 20 Y UN 30% MÁS DE PROBABILIDADES DE MORIR EN EDAD TEMPRANA.
LIMITAR:
TIEMPO DEDICADO A ACTIVIDADES SEDENTARIAS.
SUSTITUIRLO:
POR MÁS ACTIVIDAD FÍSICA DE CUALQUIER INTENSIDAD (INCLUSO LEVE).



4

LA INACTIVIDAD FÍSICA ESTÁ DETRÁS DE HASTA EL 25% DE CÁNCERES DE MAMA Y DE COLON, DEL 27% DE LOS CASOS DE DIABETES Y DEL 30% DE LAS CARDIOPATÍAS ISQUÉMICAS.
HACER ALGO DE ACTIVIDAD FÍSICA ES MEJOR QUE NADA.
AJUSTAR NIVEL DE ESFUERZO A LA FORMA FÍSICA.

5

CADA AÑO SE PRODUCEN 37,3 MILLONES DE CAÍDAS CUYA GRAVEDAD REQUIERE ATENCIÓN MÉDICA.
LA ACTIVIDAD FÍSICA PREVIENE: CAÍDAS, DETERIORO DE LA SALUD ÓSEA Y FUNCIONAL.
TODAS LAS PERSONAS MAYORES DEBEN REALIZAR ACTIVIDADES FÍSICAS CON REGULARIDAD



CONCLUSIÓN



LA ACTIVIDAD FÍSICA MEJORA LA MORTALIDAD POR TODAS LAS CAUSAS Y LA INCIDENCIA DE:
HTA, CÁNCER, DIABETES TIPO 2.
PERMITE UNA MEJOR CALIDAD DEL SUEÑO Y SALUD COGNITIVA.