Publicado en Madrid el 29/10/2019

"El deporte en las personas mayores es la pieza clave para mantenerse saludable", aseguran en Serviasistentes

Desde Serviasistentes, análizan los niveles de esfuerzo y ejercicio físico recomendados para personas a partir de 65 años

Actualmente casi un 20% de la población española está compuesto por personas de más de 65 años de edad. No cabe duda de esta parte de la población es la más numerosa actualmente y eso es gracias a los avances médicos y conocimientos progresivos de los que se disponen actualmente.

¿Cuáles son los beneficios físicos de realizar ejercicio constante y rutinario en las personas mayores?
Una buena rutina de entrenamiento deportivo especializado para personas mayores puede ayudar a mejorar su calidad de vida y a mantenerse ágil y saludable. Evitar el sedentarismo y la inmovilidad retrasa la aparición de enfermedades crónicas como la obesidad o diabetes que con el tiempo pueden provocar dependencia o pueden resultar algo limitador en el día a día.

Según la OMS “los adultos mayores inactivos o con enfermedades limitantes verán mejorada también su salud en alguna medida si pasan de la categoría 'sin actividad' a la de 'cierto nivel' de actividad.” Por esa razón Serviasistentes quiere dar algunas ideas de cómo mantener la forma física y la salud teniendo en cuenta las limitaciones que puede suponer la edad y las enfermedades.

Para empezar, hay que realizar una planificación según el perfil de la persona: su edad exacta, sus enfermedades y limitaciones, sus gustos o preferencias a la hora de realizar prácticas deportivas, el deporte que realizaron anteriormente y en qué entorno van a entrenar. “Las actividades físicas organizadas en grupo pueden ser altamente positivas para la psicología de la persona mayor, incrementando su actividad física y mejorando la frecuencia con la que se realizan”, explica Alberto Pérez Orbea, especialista en terapia física para personas mayores y con discapacidades.

Una de las actividades físicas que más realizan las personas de edad avanzada son el senderismo, ciclismo y andar. Realizarlo en pequeños grupos podría resultar entretenido y una buena terapia social.

Por otra parte, en muchas ocasiones, se organizan muchas actividades gratuitas a nivel municipal en lugares como polideportivos y casas de cultura como, por ejemplo, yoga, pilates, natación y actividades de mantenimiento. De la misma manera hay muchas asociaciones de jubilados que ofrecen realizar actividades deportivas como Tai-Chi, baile y actividades de psicomotricidad. La clave es tener voluntad y motivación.

Pero, ¿qué ocurre con aquellas personas que tienen más limitaciones físicas y de edad más

avanzada? Aquellas actividades que puedan suponer un pequeño esfuerzo físico rutinario pueden ser una buena manera de mantener la forma física y la salud. Por ejemplo, evitar el transporte público o subir escaleras, etc.

La dependencia física o las limitaciones que puedan tener las personas de edad avanzada no impiden que se realicen actividades físicas. Sin embargo, éstas deberán ser controladas y adaptadas de manera que se ajusten a sus necesidades.

En definitiva, la edad no es un impedimento para realizar prácticas deportivas positivas para la salud, siempre y cuando se eviten los comportamientos competitivos y se haga de forma regular y constante, pero con moderación.

Datos de contacto:
Serviasistentes
Serviasistente , Gran Vía, 6 28013 Madrid
915 227 148

Nota de prensa publicada en: Madrid

Categorías: Nutrición Sociedad Otros deportes Personas Mayores

NotasdePrensa
https://www.notasdeprensa.es