

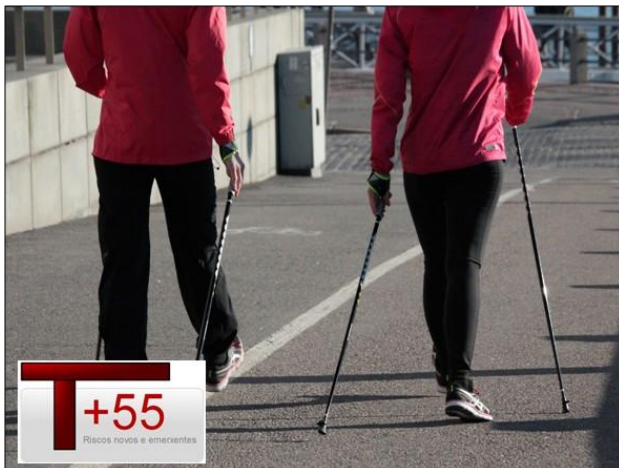
Recomendacións de exercicio físico para maiores de 55

A realización de actividade física sistemática e controlada é unha clara ferramenta de influencia positiva para preservar, conservar e promover os múltiples factores que interveñen no mantemento dun corpo san ao longo dos anos.

Até finais dos anos noventa, as recomendacións de exercicio físico para adultos e maiores eran as mesmas, condicionando que capacidades coma o equilibrio, quedasen excluídas dos programas de adestramento.

O Colexio Americano de Medicina Deportiva foi pioneiro en propoñer prescricións específicas de exercicio físico segundo a idade.

Sendo conscientes de que a idade predispón ao desenvolvemento de determinadas patoloxías e que a actividade física prevén e diminúe os efectos negativos das mesmas, é preciso ter coñecemento das enfermidades ou alteracións asociadas ao paso dos anos e facer unha proposta de adestramento específico para cada patoloxía.



As persoas maiores son un grupo heteroxéneo. É posible atopar persoas maiores que poden correr mentres que outras teñen dificultade para camiñar. As prescricións de exercicio físico deben ser levadas a cabo tendo en conta o estado biolóxico da persoa. Para que a actividade sexa efectiva e teña os resultados esperados debe de estar ben programada, axustada ás necesidades de cada persoa e ser realizada de xeito

sistemático. Para iso, especialmente se a persoa padece algunha enfermidade, é de utilidade valorar o estado inicial da condición física e de saúde da persoa. En función desta valoración será posible definir uns obxectivos concretos a conseguir coa realización da actividade física, que irán variando progresivamente.

Con todo, é útil e preciso deseñar plans que aseguren que se realizan cando menos uns niveis mínimos de actividade adaptados á idade biolóxica. Como consecuencia da idade, as persoas, en xeral, sofren:

- Perda de forza
- Descenso da capacidade aeróbica
- Redución progresiva específica para as articulacións e movemento articular
- Desordes no equilibrio
- Diminución da masa muscular
- Incremento da masa graxa

(Para máis información ver “ O avellentamento e as condicións físicas”)

Os programas de adestramento de adultos deben incorporar exercicios que reforcen estas perdas e as minimicen. Así, as propostas de exercicio físico para adultos que inclúen todos estes aspectos son as que seguen.

ACTIVIDADES RECOMENDADAS

De carácter aeróbico:

Dependendo da idade e a condición física da persoa, recoméndanse actividades como *camiñar, correr, nadar, bailar, montar en bicicleta, aerobic, aquaerobic, golf.*

Forza e masa muscular:

Para mellorar a forza e a masa muscular recoméndanse *exercicios con bandas elásticas, exercicios de autocarga ou carga, subir escaleiras, sentarse e erguerse, Tai Chi, Yoga, Pilates.*

Equilibrio:

Melloran o equilibrio exercicios de tipo *camiñar cara atrás, camiñar de lado, camiñar sobre os talóns, camiñar sobre as puntas* e tamén o *Tai Chi, Yoga, Pilates.*

Flexibilidade:

A flexibilidade é específica de cada articulación, para traballala poden empregarse táboas de estiramientos estáticos ou dinámicos e tamén *Tai Chi, Yoga, Pilates.*

FRECUENCIA DA ACTIVIDADE FÍSICA

As recomendacións da OMS para adultos son:

150 minutos semanais de actividade aeróbica moderada, 75 minutos semanais de actividade aeróbica vigorosa ou unha mestura de ambas, en sesións de dez minutos como mínimo. Diariamente resultaría unha media de **30 minutos de exercicio moderado ao día durante 5 días da semana, ou 15 minutos actividade intensa ao día de durante 5 días da semana.**

Ésta actividade pode ir en progresión até acadar os 300 minutos semanais de actividade moderada ou os 150 minutos semanais de actividade vigorosa, que diariamente resultaría 1h de actividade moderada durante 5 días da semana ou 30 minutos diarios de actividade vigorosa durante 5 días da semana.

Actividades de **mellora do equilibrio**: recoméndase **realizalas 3 días á semana ou máis.**

Fortalecemento dos músculos: recoméndase **2 días á semana ou máis**, deixando pasar 48h entre sesións de adestramento de resistencia intenso.

Flexibilidade: Os exercicios de estiramento corporal estático pódense facer diariamente.

PARA COMEZAR:

Calquera tipo de actividade física permite obter os beneficios para a saúde que reporta o exercicio. Ás veces é suficiente con incorporar á rutina diaria determinadas recomendacións:

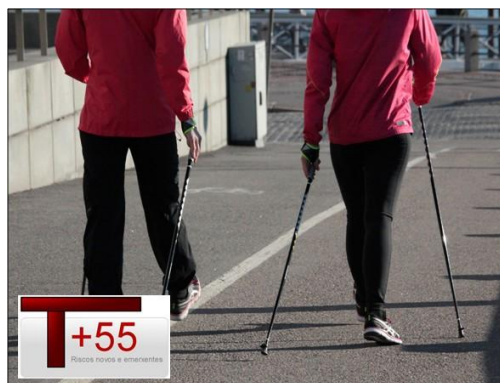
- ✓ Non usar o ascensor, subir e baixar polas escaleiras.
- ✓ Ir camiñando ao traballo aló menos realizar a pé parte do traxecto.
- ✓ Realizar en casa as actividades de limpeza sen empregar electrodomésticos (por exemplo, vasoira e recolledor en vez do aspirador).
- ✓ Facer a compra cada un ou dous días e realizar o percorrido de ida e volta camiñando.
- ✓ Dar un paseo diario a paso rápido.

Non obstante, o deporte é unha opción aínda mellor. É importante buscar algo que guste e se adapte á persoa, non deixarse influír polas modas.

Se se desexa incrementar o nivel de intensidade e non se ten realizado deporte con anterioridade, é aconsellable someterse a unha revisión médica e que sexa o médico quen recomende cal é o tipo de exercicio máis axeitado tendo en conta as características de cada persoa.

O máis importante, en calquera caso é a regularidade.

O exercicio físico fortalece os músculos e, nas persoas maiores, reduce a perda mineral ósea e prevén o risco de sufrir fracturas, incluso caídas, ao mellorar o equilibrio, a coordinación e a axilidade. Ademais, reduce a dor musculoesquelética asociada ao avellentamento e protexe fronte a osteoartrite. O exercicio tamén incrementa e conserva en bo estado da función cognitiva, protexendo o cerebro do alzhéimer e a demencia; reduce o risco de sufrir depresión ou ansiedade e mellora a autoestima. Incluso reduce a incidencia de algúns tipos de cancro –sobre todo o de mama, colon e páncreas– e, en pacientes que xa o sufriron, serve como terapia para a recuperación física e emocional posterior. **O exercicio, en fin, é case un elixir que alonga a vida.**



Aínda que a idade pode marcar condicións particulares que hai que respectar á hora de realizar exercicio, **non hai idade para comezar**, o máis importante é poñerse a facelo e a **recompensa será unha mellor calidade de vida.**