

TALLER "ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD"

(Impartido por **Dña. Yolanda Marchen Román** y **D. Juan Luís Nápoles Carreras**, del Colegio de
Fisioterapeutas de Aragón)

1

Resumen

Los riesgos de crecer:

- Personal }
- Mental } → Experiencia
- Social }
- Laboral }

Hay que aunar la mente con el cuerpo

Los comportamientos sedentarios aceleran la pérdida de facultades. A partir de los 50 años empezamos a envejecer, perdiendo $\frac{1}{2}$ % por año. Se pierde:

- Fuerza
- Capacidad
- Densidad de los huesos
- Flexibilidad
- Resistencia
- Equilibrio y coordinación
- Movilidad

Otros factores de riesgo:

- Cambios propios de la edad
- Estilo de vida sedentario
- Falsas creencias
- Intuición
- Ejercicio físico (hay que modificar las rutinas y patrones)
- Nutrición

El reposo prolongado constituye un alto riesgo para adultos mayores, ya que produce alteraciones en el sistema músculo-esquelético, cardiovascular, respiratorio, etc., además de favorecer el estreñimiento y la incontinencia urinaria, las escaras y la depresión.

Una semana en la cama da lugar a la pérdida de un 20% de la fuerza y al 1% de pérdida de la densidad ósea.

El círculo vicioso de la inactividad se podría describir como un intercambio de procesos tales como:

Incremento de la edad ➤ deterioro físico ➤ reducción de la actividad física ➤ envejecimiento social y psicológico ➤ pérdida de la densidad ósea.

Según la Organización Mundial de la Salud, la inactividad física ha sido identificada como uno de los factores de riesgo en la mortalidad global (6%) de las todas las muertes, junto con la hipertensión (13%) y el tabaquismo (9%).

Beneficios del ejercicio regular:

Mejora o mantiene:

- -la buena postura e imagen corporal
- -la ingesta de nutrientes
- -la función cerebral
- -el estado de ánimo
- -la duración del sueño
- -los contactos sociales, juegos, etc.

Reduce o previene:

- -las probabilidades de caídas y fracturas
- -los riesgos de la obesidad

Falsas creencias

- Soy demasiado mayor para hacer ejercicio.
- Uno tiene que estar sano para hacer ejercicio.
- Estoy demasiado ocupado.
- Me duele, ya no puedo hacer nada.
- Cada vez que hago ejercicio (caminar) me duele más.
- Me ha dicho el médico que tengo que hacer reposo.

SOLO SE TIENE EL CONCEPTO DE SALUD, CUANDO SE PIERDE.

¿Qué tipo de ejercicio hago?

- Aeróbico ➤ El músculo necesita oxígeno para realizarlo: caminar, baile, tenis...
- Anaeróbico ➤ El ejercicio es más corto y el músculo no necesita tanto oxígeno: ejercicios de habilidad y equilibrio, fuerza

Se debe hacer ejercicio como prevención de enfermedades, caídas, etc.

Mantenimiento físico:

- Orden creciente de intensidad.
- Importancia de la duración.
- De lo sencillo a lo complejo.

Consejos para realizar un buen ejercicio físico:

- Calentamiento previo de 10'.
- Ropa cómoda para poder transpirar.
- Hidratación antes, durante y después del ejercicio.
- Duración de al menos 30' y 3 veces por semana.
- Finalizar con una sesión de estiramientos.

Se realiza una clase práctica mostrando los puntos clave en la postura tomando conciencia corporal y flexibilización y haciendo ejercicios de calentamiento en cuello, espalda y tobillos.

Informe realizado por:

Cristina Fernández Alonso, Secretaria de la Asociación Aulas de Formación Abierta de UVIGO

Carmen M^a García Montero, Vocal de la Asociación Aulas de Formación Abierta de UVIGO

Zaragoza, 13 de septiembre de 2018