

CAPÍTULO 35

Análisis de la práctica de actividad y ejercicio físico de los mayores: beneficios para la salud

M^a del Mar Molero Jurado, M^a del Carmen Pérez Fuentes, José Jesús Gázquez Linares,
Andrea Núñez Niebla, Francisco Soler Flores e Isabel Mercader Rubio
Universidad de Almería (España)

A lo largo de las últimas décadas, se observa una evolución en la población mayor, no solo, por el creciente número de personas que llegan a una edad avanzada, sino también, porque nuestros mayores se presentan como individuos más activos y participativos (Pruchno, Wilson-Genderson, Rose y Cart-Wright, 2010). Así, a partir de las demandas de este grupo poblacional, cobra especial interés la cobertura de nuevos intereses personales, sociales y culturales. Surgiendo, de este modo, el concepto de *envejecimiento activo*, y con ello, la preocupación por ocupar de forma productiva el tiempo libre de la población mayor (Caprara, 2009).

Este aumento en el número de personas mayores, se asocia con la definición de valores renovados y, por tanto, con otras formas de envejecer. Este grupo de personas, libres de obligaciones laborales y familiares, es un colectivo especialmente dinámico. Se trata de un sector de la población que requiere especial atención, en cuanto a la implicación en nuevas actividades, llenar su tiempo de ocio de manera activa/productiva y lograr así una integración social plena. Para ello, se deben superar muchos de los estereotipos de la vejez (Gázquez *et al.*, 2009) y las ideas tradicionalmente asociadas a los estilos de vida pasivos que siguen a la jubilación (Yeung y Fung, 2009).

El tiempo libre ha experimentado en la sociedad moderna cambios esenciales en su organización y ha adquirido una importancia mayor para el individuo. Entre las nuevas generaciones, la concepción del tiempo libre ha evolucionado, pasando de ser un tiempo residual que hay que llenar con cualquier actividad, hasta considerarse un período que se ocupa con actividades, a veces tan disciplinadas y reguladas como el propio trabajo. Las personas que hoy superan el umbral de los 65 años, han tenido una trayectoria vital en la que la necesidad de afrontar el día a día no les permitía ejercer la capacidad de elección sobre su tiempo libre. Es por ello que, llegados a esta etapa, se encuentran, en muchos casos, sin habilidades para la utilización de su tiempo libre. Así, contar con los recursos necesarios para poder emplear el tiempo de manera productiva y satisfactoria para el individuo, influye significativamente en la calidad de vida de las personas mayores (García y García, 2013).

Entre la población mayor, uno de los pilares fundamentales de la calidad de vida es la salud. La salud, en esta etapa, supone la condición potencial de seguir activo y de mantener la independencia y la autonomía. La importancia de la salud, como condición de posibilidad de seguir activo, está vinculada al desgaste del organismo y a la aparición de enfermedades y afecciones propias de esa edad. Esta situación tiene como consecuencia la aparición de una mayor preocupación por el cuerpo y sus limitaciones (Moscoso *et al.*, 2009). Por otro lado, las actividades de ocio pueden proveer a las personas mayores de un nuevo núcleo de relaciones interpersonales y de nuevas oportunidades para desarrollar nuevas amistades, discutir temas de interés común, así como, dar y recibir apoyo emocional e instrumental.

Según Igual, Serra, Alakdar y Cebriá (2008), es necesario que las personas de edad avanzada mantengan su autonomía funcional durante el mayor tiempo posible y, en este sentido, llevar una vida activa puede reducir los riesgos de sufrir una patología asociada a la edad, por lo que es aconsejable actuar desde la prevención. Así, autores como Herranz, Lirio, Portal y Arias (2013) proponen la participación a través de la actividad física, como un elemento que contribuye a la salud y la calidad de vida de las personas mayores.

El objetivo del presente trabajo es analizar diferentes aspectos relacionados con la práctica de actividad y ejercicio físico en mayores de 60 años, así como hacer referencia a los beneficios que tiene para la salud en la población que envejece.

Práctica de actividad y ejercicio físico en población mayor: Un estudio de campo

En primer lugar, es necesario diferenciar entre actividad física y ejercicio físico. Según Heredia (2006), la primera de ellas hace referencia a cualquier tipo de movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos,

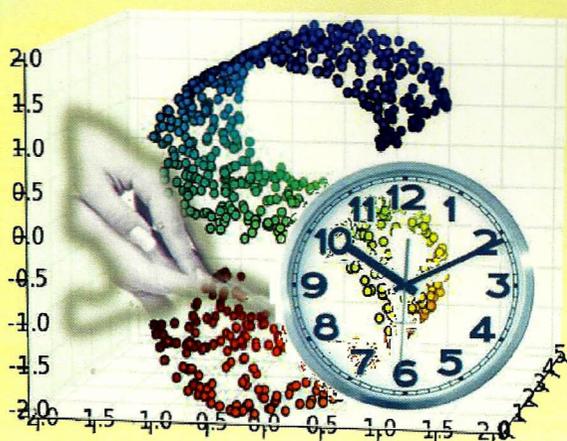
Stamatakis, E., Hirani, V. y Rennie, K. (2009). Moderate to vigorous physical activity and sedentary behaviours in relation to body mass index-defined and waist circumference defined obesity. *British Journal of Nutrition*, 101, 765-77.

Subirats, E., Subirats y Soteras, I. (2012). Prescripción de ejercicio físico: indicaciones, posología y efectos adversos. *Medicina Clínica*, 138(1), 18-24.

Wilson-Escalante, L.K., Sánchez-Rodríguez, M.A. y Mendoza-Núñez, V.M. (2009). Sedentarismo como factor de riesgo de trastornos depresivos en adultos mayores. Un estudio exploratorio. *Revista de la Facultad de Medicina*, 52, 244-247.

Yeung, D.Y. y Fung, H.H. (2009). Aging and Work: How Do SOC Strategies Contribute to Job Performance Across Adulthood? *Psychology and Aging*, 24, 927-940.

Salud y cuidados en el envejecimiento Volumen II



Comps.

José Jesús Gázquez Linares
M^a del Carmen Pérez Fuentes
M^a del Mar Molero Jurado
Isabel Mercader Rubio
Francisco Soler Flores

Edita: Asoc. Univ. de Edu. y Psic.

**Salud y cuidados
en el envejecimiento**

Volumen II

Comps.

**José Jesús Gázquez Linares
M^a del Carmen Pérez Fuentes
M^a del Mar Molero Jurado
Isabel Mercader Rubio
Francisco Soler Flores**

© Los autores. NOTA EDITORIAL: Las opiniones y contenidos de los textos publicados en el libro “Salud y cuidados en el envejecimiento. Volumen II”, son responsabilidad exclusiva de los autores; así mismo, éstos se responsabilizarán de obtener el permiso correspondiente para incluir material publicado en otro lugar.

Edita: Asoc. Univ. de Educación y Psicología (ASUNIVEP)

ISBN: 978-84-617-0463-7

Depósito Legal: AL 562-2014

Imprime: Artes Gráficas Salvador

Distribuye: Asoc. Univ. de Educación y Psicología

No está permitida la reproducción total o parcial de esta obra, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por ningún medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, u otros medios, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del Copyright.