

OPINIÓN

Actividad física en personas mayores: un desafío local

Gregory Rojas,
académico de Pedagogía en Educación Física de la
U. Central Región de Coquimbo.

La actividad física para personas mayores no debe limitarse únicamente a modalidades como el baile entretenido y la zumba. Aunque estas actividades pueden ser divertidas para promover la socialización, no siempre garantizan los beneficios integrales que se requieren para mantener y mejorar la salud física en esta población. Es fundamental incorporar un enfoque más amplio y estructurado que incluya el entrenamiento de la fuerza, la resistencia cardiovascular, la flexibilidad y el equilibrio, fundamentados desde la evidencia científica.

El entrenamiento de fuerza y sus diferentes manifestaciones es crucial para prevenir la sarcopenia y mejorar la funcionalidad diaria (Nelson et al., 2007). La resistencia cardiovascular, por su parte, ayuda a mantener una buena salud del corazón y pulmones, reduciendo el riesgo de enfermedades crónicas (ACSM, 2021). Además, los ejercicios de equilibrio son esenciales para prevenir caídas, una de las principales causas de lesiones en personas mayores (Sherrington et al., 2019).

Según un estudio de Cruz-Jentoft et al. (2019), mantener una buena flexibilidad es crucial para prevenir la sarcopenia y otras condiciones relacionadas con el envejecimiento. Para asegurar que estos beneficios se logren alcanzar, es necesario que la prescripción del ejercicio físico sea realizada por profesionales idóneos y capacitados. Estos profesionales deben utilizar metodologías efectivas basadas en evidencia, como el entrenamiento multicomponente, el cual combina diferentes tipos de ejercicios para el abordaje integral de las necesidades físicas de los adultos mayores (Izquierdo & Cadore, 2024). Este tipo de entrenamiento no solo mejora la fuerza y la resistencia, sino que también contribuye a la flexibilidad y el equilibrio, proporcionando un abordaje mucho más completo para la salud.

Al momento de implementar un entrenamiento físico para personas mayores, es importante controlar la intensidad del ejercicio mediante la percepción del esfuerzo, adaptando las actividades a las capacidades individuales de cada persona mayor (ACSM, 2024). Para maximizar los beneficios de la actividad física en personas mayores es esencial ir más allá de actividades recreativas, bailes, juegos de mesa y adoptar un enfoque basado en evidencia científica y bibliografía específica, que incluya entrenamiento de la fuerza, resistencia cardiovascular, equilibrio y flexibilidad. Esto no solo mejorará la salud física, sino que también contribuirá a un envejecimiento activo y saludable.

El desarrollar un envejecimiento patológico se acompaña de una disminución global de la condición física y deterioro del estado de salud de las personas mayores (Brook et al. 2016 – Kim et al 2016), los cuales se pueden evidenciar en la aparición de trastornos del sistema músculo-esquelético, como la sarcopenia, debilidad muscular y la osteoporosis (MINSAL 2017 – Evans 2010). Considerando que en Chile, la población mayor aumentará pasando de un 19,9% en 2017 a un 21,6% en 2050 (INE 2017). Es crucial desarrollar programas comunitarios específicos, accesibles y adaptados a las necesidades reales de las personas mayores, considerando su estado de salud, comorbilidades, valoraciones funcionales física, aumentando la educación y concientización sobre los beneficios del ejercicio físico, mejorando la infraestructura y acceso a espacios para la práctica de actividad física.