



Actividad física en el adulto mayor

Alejandra Alicia Silva Moreno¹ y Raúl Fernando Guerrero Castañeda¹

¹ Universidad de Guanajuato. alejansilva@yahoo.com

Al envejecer se producen varios cambios físicos, psíquicos y sociales, donde biológicamente existe un desgaste anatómico y fisiológico que se traduce a una disminución de la funcionalidad.

La realización de actividad física es un buen recurso para el mantenimiento de la calidad de vida y la funcionalidad del adulto mayor. El envejecimiento activo en junto con la actividad física es una de las mejores combinaciones para conseguir un envejecimiento saludable.

El envejecimiento saludable puede ser promovido mediante la práctica habitual de actividad física, gracias a su aplicación y estudios realizados sobre esta población, en este trabajo recopilan los resultados sobre su efectividad, así como los beneficios y parámetros establecidos en la ejecución correcta de la actividad física como recurso en la disminución de sedentarismo, morbimortalidad y discapacidad en el adulto mayor.

Se llega a la conclusión de que los adultos mayores son el grupo de la población que más se beneficia con la actividad física. La práctica continua de ejercicio mejora la funcionalidad e independencia, así como también será benéfico para el estado de ánimo y la calidad de vida del paciente adulto mayor.

El ejercicio físico incide positivamente sobre la mayor parte de funciones físicas y psico-sociales del adulto mayor, el ejercicio físico regular adaptado para la población mayor es la mejor terapia no farmacológica contra las principales enfermedades asociadas con el envejecimiento.