

# BOLETÍN DEL PROGRAMA IBEROAMERICANO DE COOPERACIÓN SOBRE ADULTOS MAYORES

NÚM  
12



## DEPORTE Y PERSONAS ADULTAS MAYORES

# BOLETÍN DEL PROGRAMA IBEROAMERICANO DE COOPERACIÓN SOBRE ADULTOS MAYORES

NÚM  
10



## Sumario

### EDITORIAL

- **IMPLICACIÓN CONJUNTA** ..... 03

### CONTRIBUCIONES

- **DEPORTE Y ADULTOS MAYORES.**  
*Gina Magnolia Riaño Barón* ..... 04
- **ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA PARA PERSONAS ADULTAS MAYORES.**  
*Silvia Maranzano* ..... 05
- **LOS AÑOS NO IMPIDEN CUMPLIR METAS.**  
*Robinson Cuadros* ..... 07
- **ACTIVIDAD FÍSICA PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA.**  
*Mónica Ramos* ..... 08
- **MONTEVIDEO, CIUDAD AMIGABLE EN EL USO DE LA BICICLETA**  
*Intendencia de Montevideo* ..... 09

### ENVEJECIMIENTO PRODUCTIVO

- **MÉXICO: DEPORTE PARA Y POR LOS MAYORES** ..... 10
- **CHILE: ADULTOS MAYORES EN MOVIMIENTO** ..... 12
- **ARGENTINA: SE FOMENTA EL EJERCICIO FÍSICO DE LOS MAYORES EN ESPACIOS PÚBLICOS.** ..... 13
- **URUGUAY: JUEGOS Y BAILES EN EL II ENCUENTRO NACIONAL DE ADULTOS MAYORES.** ..... 14
- **CUBA: EN MARCHA PLANES DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA ENVEJECER MEJOR.** ..... 15

### A DEBATE

- **BRASIL: ¡ES HORA DE VIVIR DE OTRA MANERA!** ..... 16
- **ECUADOR: ACUERDO INTERMINISTERIAL PARA EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO** ..... 17
- **PERÚ: CAPACITAN A PERSONAL SANITARIO PARA ESTIMULAR EJERCICIO FÍSICO EN MAYORES** ..... 18
- **PARAGUAY: CURSO DE CAPACITACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA ADULTOS MAYORES** ..... 19
- **PANAMÁ: ENTRENADORES Y MÉDICOS SUPERVISARÁN EL DEPORTE DE LOS ADULTOS MAYORES.** ..... 20
- **EL SALVADOR: CONVIVIO DEPORTIVO DE MAYORES PARA APRENDER A EJERCITARSE** ..... 22

### A FONDO

- **EJERCICIO Y LONGEVIDAD** ..... 23

ACTUALIDAD ..... 27

ENLACES..... 29



Boletín periódico del Programa Iberoamericano de cooperación sobre la situación de los adultos mayores en la región.

**EDITA**

Organización Iberoamericana de Seguridad Social (OISS) | [www.oiss.org](http://www.oiss.org)

**REALIZACION  
SERVIGLOBAL**

**FOTO DE PORTADA**

Jornada deportiva y Cultural para el Bienestar y Plenitud del Adulto Mayor. Jalisco (México) 2016

**FOTOS DE ESTA EDICIÓN:**

Pablo Pascual, fotoperiodista en España e Iberoamérica [www.pablopasgar.com](http://www.pablopasgar.com)

**COORDINACIÓN DE EDICIÓN**

Ana Mohedano (OISS); Eva Leal y Juan Manuel Villa (Serviglobal)

**DISEÑO Y MAQUETACIÓN**

Daniel Conejero  
[www.contras-t.com](http://www.contras-t.com)

**ISSN**

2313-4720

**CONTACTO**

Secretaría General de la OISS (Madrid) (+34)  
915611747, (+34) 915611955  
[sec.general@oiss.org](mailto:sec.general@oiss.org)

**RECEPCIÓN DE COLABORACIONES**

Equipo de redacción del Boletín  
696845356, (+34) 914724988  
[serviglobalpresspain@gmail.com](mailto:serviglobalpresspain@gmail.com)

**DISCLAIMER**

Los artículos incluidos en el boletín no reflejan necesariamente la opinión de la OISS, de la SEGIB ni de las instituciones miembros del programa

## Editorial

# IMPLICACIÓN CONJUNTA



Este número está dedicado a la toma de conciencia de la importancia del deporte y ejercicio físico en el bienestar de las personas adultas mayores, que se refleja en los programas y actividades que todas las instituciones de Iberoamérica desarrollan como parte de sus políticas encaminadas al envejecimiento activo.

El ejercicio físico diario que combine caminar con ejercicios de fuerza, flexibilidad y equilibrio, junto con la actividad mental y social, son instrumentos potentes para mantener el mayor grado de funciones y autonomía en adultos mayores, y mejorar así su calidad de vida.

El deporte está generalizado en toda la sociedad; los adultos mayores ya no tienen reservas a la hora de ir a un gimnasio –sólo hay que darse una vuelta por cualquiera de nuestras ciudades- Pero lo más importante, se está fomentando de nuevo la educación en la actividad física, y son también conscientes las instituciones, centros y empresas que, de una manera adecuada, se adaptan a la situación personal y posibilidades de cada edad. De este modo, se puede elegir una práctica deportiva (natación, yoga, pilates, y otros creados expresamente para mayores como se difunde en este boletín), o realizar ejercicio físico diario (caminar, nadar, escaleras...) al menos 30 minutos al día; o hacer turismo deportivo (senderismo natural y urbano, gymkanas originales de búsqueda de tesoros caminando por las ciudades, torneos de aeróbic y zumba...); e incluso de ocio (clases de baile, maratones intergeneracionales, rutas culturales caminando, bailes de agua en las piscinas...). Las posibilidades son infinitas, y todos los sectores sociales están adaptando sus ofertas a la imparable demanda de la longevidad.

El objetivo común es generar un gran movimiento por la salud que reivindique y promueva no sólo la prevención de las enfermedades comunes a la vejez, y la prevención de la dependencia, sino la mejora de algunas enfermedades asociadas a la edad, y sobre las que la “medicina” del deporte y la actividad física está dando tan buenos resultados.

Para ello, es imprescindible la implicación de los diversos colectivos relacionados con el envejecimiento, con el fin de poner en común las investigaciones e iniciativas creativas derivadas de centros de la salud, de técnicos de atención primaria, de los servicios deportivos de entidades locales y sociales, de educadores sociales y animadores socioculturales, del sector turístico y de ocio, y sobre todo, desde las mismas personas adultas mayores, y sus asociaciones, cada vez más participativas ◀◀



GINA MAGNOLIA RIAÑO BARÓN

Secretaria General de la Organización Iberoamericana de Seguridad Social (OISS)

## DEPORTE Y ADULTOS MAYORES

El deporte en la sociedad actual se erige como transmisor de valores con una importancia cada vez más relevante por su significado, económico, social, educativo, de turismo y ocio... Sin embargo, hay un sector en el que ha tomado especial relevancia, como es el de salud. El sector sanitario recomienda con creces el ejercicio de esta práctica a toda la ciudadanía, y con especial referencia a las personas adultas mayores, por sus múltiples beneficios.

Desde que la OMS incluyera la “Actividad Física en los Adultos Mayores” como parte de la Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud, las recomendaciones de su ejercicio -al menos 150 minutos semanales- se convierten en prioritarias para mejorar la calidad de vida en personas mayores de 65 años, con el fin de “mejorar las funciones cardiorrespiratorias, musculares, la salud ósea y funcional; y de reducir el riesgo de ENT (Enfermedades No Transmisibles), depresión y deterioro cognitivo”. De este modo, se convierte en la mejor y más barata herramienta de prevención y mejora de ciertas enfermedades.

Las instituciones dedicadas a los adultos mayores en Iberoamérica son cada vez más conscientes que en el diseño de sus programas deben abordar temas y aspectos del deporte y de la actividad y educación física en su totalidad. En algunos países, los profesionales cualificados de la educación física y deportiva ya han conseguido que su trabajo forme parte de los relacionados con la salud; ello supone que, positivamente, se admite su contribución a la mejora de la salud de los ciudadanos desde una perspectiva más



Cajamarca, Colombia

amplia, que añade valor agregado a la de diversión, ocio, e incluso turismo que se oferta actualmente a través del deporte.

Atendiendo a la importancia de la práctica deportiva, se ha dedicado el tema de este Boletín rememorando la celebración de las Olimpiadas en Río de Janeiro, en la que se ha implicado toda la ciudadanía. Asimismo, quiero dedicar una mención al aniversario del nacimiento de la OISS, que el pasado 25 de octubre cumplió 62 años. Durante este tiempo, hemos promovido con gran satisfacción acciones para lograr la universalización de la Seguridad y Protección Social, y avanzando significativamente en programas como éste sobre el Adulto Mayor, que nos garantizan que vamos por el buen camino de la construcción de una sociedad más incluyente y próspera ◀◀

## Contribuciones



SILVIA MARANZANO

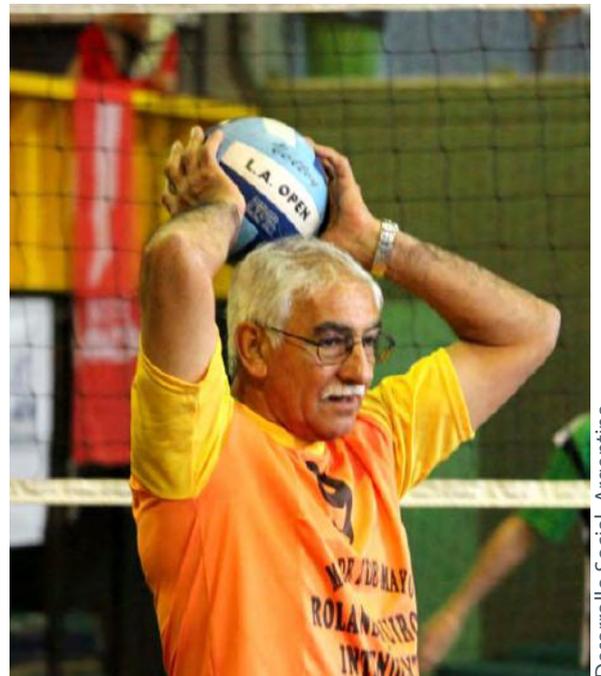
Fundadora-Presidente de la Fundación RAFAM Argentina-RAFAM Internacional (Red de Actividad Física para Adultos Mayores) (\*)

# ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA PARA PERSONAS ADULTAS MAYORES

La práctica de Actividad Física y/o Deportiva en las personas adultas mayores es fundamental que se lleven a cabo como un hábito de vida, lo que contribuye a la mejora de salud. Hoy la práctica de la Actividad Física la proponen los médicos como parte del tratamiento de las enfermedades crónicas no transmisibles porque “la inactividad física es el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad en todo el mundo”, según las Recomendaciones Mundiales sobre Actividad Física para la salud de la OMS (2010).

La práctica de Actividad Física y/o Deportiva en las personas mayores es fundamental que se lleven a cabo como un hábito de vida, lo que contribuye a la mejora de salud. Hoy la práctica de la Actividad Física la proponen los médicos como parte del tratamiento de las enfermedades crónicas no transmisibles porque “la inactividad física es el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad en todo el mundo”.

Lo que esencialmente determina que una persona conserve su funcionalidad es MOVERSE. El movimiento permite evitar la dependencia. Y si no se tiene motivación para moverse se aconseja un con un profesional de la Educación Física con formación integral sobre las personas mayores que adapte las practicas a las posibilidades y necesidades interindividuales quien se ocupará de generar adhesión a las prácticas.



Desarrollo Social. Argentina

Las recomendaciones mundiales de la OMS en personas mayores de 65 años, proponen la práctica de por lo menos 30 minutos de actividad física todos los días. Estas consisten en actividades cotidianas (realizar actividades domésticas: hacer compras, lavar, etc.), laborales (en el ámbito laboral, tomar escaleras en vez de ascensor por ejemplo) o de ocupación del tiempo libre (ir al club de jubilados, paseo por el parque, etc.)

La actividad física tiene múltiples beneficios como son:

(\*) Silvia Maranzano es también Profesora Nacional de Educación Física; Especialista en Envejecimiento Saludable y Licenciada en Gerontología.

## Contribuciones

- Beneficia la funcionalidad de todos los órganos y sistemas.
- Activa las funciones cerebrales.
- Mejora la flexibilidad, fuerza, coordinación y equilibrio.
- Permite mantenerse ágil.
- Favorece el desempeño de las actividades básicas de la vida diaria.
- Previene las caídas.
- Mejora la imagen corporal.
- Mejora la autoestima.
- Provoca auto superación.
- Fomenta la socialización.

En el siglo XXI nos encontramos con una sociedad que está cambiando, así vemos personas mayores activas que participan de propuestas deportivas que antes no se practicaban, como por ejemplo el Newcom, un deporte adaptado, similar al Voley, pero tomando la pelota con las manos. Este deporte se ha popularizado en los últimos años entre los adultos mayores y tiene grandes beneficios, ya que al ser un deporte de conjunto, permite generar un compromiso de participación: si no se cuenta con la cantidad de jugadores para formar el equipo, no podría practicarse. Además, existen competencias a nivel municipal, provincial y nacional que hacen que el tiempo libre de las personas adultas mayores se transforme en ocioso.

La Fundación RAFAM Argentina (Red de Actividad Física para Adultos Mayores), desde el año 2010 trabaja incansablemente sobre la importancia de generar espacios de



Secretaría I. Social, Colombia

prácticas de actividad física y deportiva para las personas mayores a través de la formación profesional de estudiantes, profesionales o personas interesadas en intervenir con esta franja etaria, aportando conocimientos para actuar en este campo.

Nuestra visión es mejorar la calidad de vida en las personas adultas mayores tratando que la práctica de actividad física y/o deportiva se transforme en un hábito. Tenemos como misión el integrar, favorecer y divulgar políticas, estrategias, experiencias y acciones de las distintas instituciones que intervienen, con el fin de promover un estilo de vida saludable por medio de la práctica de actividad física, y de esta forma mantener, recuperar y/o mejorar las posibilidades de autonomía personal para la vida cotidiana.

Y este cometido lo estamos replicando con acciones que llevamos adelante con las personas mayores a través de los 91 miembros activos que nos representan en 10 países. Asimismo, también intervenimos con estudiantes de Educación Física, generando sus prácticas profesionales con adultos mayores y fortaleciendo las relaciones interpersonales. De este modo, toman conciencia de que las personas mayores, “siguen siendo personas”, tienen un cuerpo, una mente, sienten, y respiran como cualquier otra, por más que hayan vivido mucho más años ◀◀



### RED INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA ADULTOS MAYORES

Considerada de Interés por el Gobierno de la Nación, la Red de Actividad Física para Adultos Mayores Internacional, con sede central en Argentina, cuenta con comités para realizar acciones en las que pueda intervenir eficazmente atendiendo

las necesidades de los Adultos Mayores de los distintos países miembros: producción del conocimiento, capacitación e investigación; de organización de eventos y asuntos internacionales; de prensa y difusión; y de acción social y producción de recursos. La RAFAM Internacional cuenta con miembros de 10 países: Argentina, Perú, Chile, El Salvador, Costa Rica, Puerto Rico, España, Venezuela, México y Brasil.

## Contribuciones



ROBINSON CUADROS

Médico Geriatra. Líder de la Ruta Socio Sanitaria del Adulto Mayor de CAFAM y Presidente de la Asociación Colombiana de Gerontología y Geriátrica

### LOS AÑOS NO IMPIDEN CUMPLIR METAS

Hace poco, en la maratón bailable del Adulto Mayor que se realiza cada año en Bogotá, una señora de 98 años me invitó a que la sacara a bailar y con alegría me dice al oído: “me gusta bailar con jóvenes por que los de mi edad no me llevan el ritmo”; la verdad me agoté primero que ella luego de la tercera pieza, por lo que le pregunté al oído que me diera su secreto, a lo que me respondió: “los años no son un impedimento para cumplir metas y conquistar sueños”; luego me comentó que se había casado muy joven y su esposo nunca la dejó aprender a bailar, por lo que aprovechó su viudez, a los 80 años, para aprender a bailar, y le ha generado grandes beneficios en salud física y emocional.

Comprender que fisiológicamente y biológicamente envejecemos a “destiempo” nos lleva a comprender los cambios que se presentan en los órganos y sistemas en la medida que pasan los años; es así que de acuerdo al reloj biológico, el metabolismo empieza a cambiar a los 20 años, la capacidad pulmonar a los 30, las primeras arrugas a los 35, los ojos a los 50, el hígado se hace más pequeño a los 70 y la audición cambia a los 80 años por citar ejemplos. Pero al hablar del músculo, aquel que nos ayuda a prevenir caídas en la vejez, a mantener una buena velocidad en la marcha y a mantener el equilibrio, comienza a envejecer a los 35 años, por lo que si no cuidó mi salud muscular durante todo el curso de vida, en volumen, fuerza y potencia, posiblemente el panorama en la



vejez va a estar asociado al gran temor de los años: la dependencia funcional.

Al conocer historias como la de Fauja Singh, quien corrió su primera maratón a los 89 años y siguió haciéndolo hasta que se retiró, poco antes de cumplir 102 años; la de Charles Eugster que consiguió, a los 95 años, el récord mundial de los 200 metros planos en su categoría; y Olga Kotelko quien empezó a competir en varias disciplinas de atletismo a los 77 años y a los 95 había acumulado 750 medallas y varias marcas, nos invitan a pensar en los reales beneficios de hacer ejercicio y cómo queremos envejecer.

La meta definitivamente la pone cada quien, de acuerdo a sus sueños y deseos, cada uno decide si vivir 80 años o vivir un año repetido 80 veces.

Este señor que me encontré en una carrera (en la foto), me decía que cuando se llega a la meta, el horizonte se abre de nuevo, por lo tanto, no hay que llegar a una edad avanzada para tomar ciertas decisiones sobre el estilo de vida y ser feliz ◀◀

► [Enlace a la fuente](#)



FERNANDO SORIA

Director de la Revista "Deportistas" y del Movimiento por la Salud "España se Mueve", donde se enmarca el Programa "Movinivel +"

## ACTIVIDAD FÍSICA PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA

El aumento de la longevidad, especialmente en los países de ingresos altos, se debe en gran medida al descenso en el número de muertes por enfermedades cardiovasculares. Sin embargo, aunque se vive más tiempo, no se goza necesariamente de mejor salud que antes. Casi una cuarta parte (23%) de la carga mundial general de mortalidad y morbilidad se registra en los mayores de 60 años. Esta reducción del bienestar afecta a los pacientes, sus familias, los sistemas de salud y las economías, y está previsto que vaya a más. Por ejemplo, según las últimas estimaciones, se espera que el número de personas con demencia aumente de los 44 millones de la actualidad a los 135 millones en 2050.



EL DEPORTE SE CONVIERTE EN ESA ESTRATEGIA SENCILLAS Y ECONÓMICA QUE MEJOR GESTIONA LA SALUD

El doctor John Beard, director del Departamento de Envejecimiento y Ciclo de Vida de la Organización Mundial de la Salud (OMS), explica que "serán necesarias reformas profundas y fundamentales en los sistemas de salud y atención social. Ahora bien, debemos tener cuidado para que las reformas no acentúen las desigualdades, que son la causa de gran parte de la mala salud y las limitaciones funcionales que vemos en las personas mayores".

Se considera que la responsabilidad de mejorar la calidad de vida de las personas mayores de todo el mundo no recae solo en



el sector de la salud. Se necesitan estrategias sencillas, económicas y populares para prevenir y gestionar mejor las afecciones crónicas extendiendo la atención de salud asequible a todos los adultos mayores y teniendo en cuenta el entorno físico y social.

Según el doctor Chatterji, del Departamento de Estadística e Informática Sanitarias de la OMS, "debemos mirar colectivamente más allá de los costos normalmente asociados con el envejecimiento para pensar también en los beneficios que una población de personas mayores más sana, feliz y productiva puede aportar a la sociedad en general".

Esa es la filosofía que ha impulsado el programa "Movinivel +", enmarcado en el movimiento "España se Mueve"; un claro ejemplo de los beneficios que reporta realizar actividad física para mejorar la salud de las personas mayores. Su objetivo es ofrecerles la posibilidad de realizar ejercicio de forma semanal, controlado por licenciados en Ciencias de la Actividad Física y adaptado a cada uno de ellos. El nivel de satisfacción es todo un éxito ◀◀

▶ [Enlace a la fuente](#)



INTENDENCIA DE MONTEVIDEO (URUGUAY)

Uruguay es el segundo país más envejecido de la región, después de Cuba. Las proyecciones indican que se irá incrementando la proporción de personas mayores de 60 años y llegará el proceso de “envejecimiento del envejecimiento”.

## MONTEVIDEO, CIUDAD AMIGABLE EN EL USO DE LA BICICLETA



La población del Uruguay presenta un alto envejecimiento, resultado de un aumento de la esperanza de vida y mejora de las condiciones en que se desarrolla. El 20% del total son personas de 60 y más años. Uruguay es el segundo país más envejecido de la región, después de Cuba. La prolongación de la esperanza de vida producirá un aumento de la población de 75 años y más dentro del conjunto de personas mayores, proceso conocido como “envejecimiento del envejecimiento”.

Este proceso implica importantes desafíos y requiere políticas sociales específicas, que la Intendencia ya está desarrollando, entre las que se incluyen estrategias sobre accesibilidad y movilidad personal. Se trata de conocer cómo las ciudades deben dar respuesta a las necesidades de las personas mayores. La ciudad amigable con las personas mayo-

res reorganiza sus estructuras y servicios para que sean accesibles y adaptadas a las diferentes necesidades y capacidades de los individuos, fomentando su participación.

La decisión apunta a seguir consolidando los derechos de accesibilidad, movilidad y salud de este sector de la población, establecidos en la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores. Montevideo integra la Red Mundial de Ciudades Amigables con las Personas Mayores, en el ámbito de la Organización Mundial de la Salud.

Como prioritario se ha intervenido en el transporte público, ya que resulta el principal medio de traslado de esta población en Montevideo, por lo que en el caso de los asientos, serán preferenciales para personas mayores los dos primeros que miren hacia adelante de la unidad, del lado de la puerta.

### Bicicleta para todos

Por otra parte, mediante ciclovías y un sistema de préstamo de bicicletas públicas, Montevideo aspira a convertirse en una ciudad amigable con los amantes del pedal para sacar partido a este medio de transporte barato y ecológico como hacen tantas otras ciudades en el mundo, sobre todo en Europa. La Intendencia Municipal instalará en el centro cien bicicletas con un punto de atención al usuario para que las bicicletas puedan ser utilizadas por ciudadanos de todas las edades ◀◀

▶ [Enlace a la fuente](#)



## DEPORTE PARA Y POR LOS MAYORES

DR. SERGIO SALVADOR VALDÉS Y ROJAS; GERONTÓLOGA EDITH PÉREZ SERRANO  
Instituto Nacional de las personas Adultas Mayores. Dirección de Atención Geriátrica.

El envejecimiento hace referencia a un conjunto de alteraciones a nivel molecular, celular, de tejidos y órganos; sus efectos son disminución de flujo sanguíneo y de gasto cardiaco, aumento del trabajo respiratorio, disminución de masa muscular, fuerza y potencia y disminución de la movilidad articular, entre otros. Ahora bien, el estilo de vida de cada persona influye en los cambios fisiológicos de su envejecimiento, lo que al modificarlo nos lleva a una mayor longevidad.

El envejecimiento activo es el proceso de optimizar las oportunidades de salud y participación a fin de mejorar la calidad de vida a medida que se envejece. Los cuidados a las personas mayores se enfocan cada vez más a la atención integral, la prevención de las discapacidades, la conservación de la salud para su independencia y funcionalidad, para lo que es necesario mantener una consulta programada, alimentación balanceada, ejercicio, socializar y contar con una red de apoyo. La evolución de la especie humana se ha desarrollado en torno al principio esencial de la necesidad de movimiento.

La actividad física se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que tienen como resultado el gasto de energía que habrá que recuperar. El aparato cardio-respiratorio, es el principal sensor de la respuesta al estrés y a la actividad física.

Los factores que participan en el entrenamiento físico de la persona mayor son las modificaciones bioquímicas a nivel celular, adaptación biológica al ejercicio; se favorece una mayor coordinación motora, se activa el sistema nervioso central y se modifican aspectos psicológicos existentes.

### Modelo de “Cultura Física”

Existen estudios que demuestran que manteniendo el cuerpo en movimiento y haciendo ejercicio de manera regular, se previene la discapacidad que se puede presentar a edades avanzadas.

El entrenamiento físico y la movilidad tiene múltiples beneficios en los mayores, tales como aumento en la resistencia cardiopulmonar, resistencia musculo esquelética, fuerza, movilidad, coordinación, aumento en la velocidad de respuesta, mejora la homeostasis y la adaptación a estímulos externos.

# Envejecimiento productivo

MÉXICO



El sedentarismo en la sociedad actual es un motivo de preocupación, por lo que se debe estimular a las generaciones a realizar actividad física de tipo deportivo. La funcionalidad es importante para un envejecimiento activo y saludable, es por eso que el Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM), atendiendo a esta preocupación favorece en sus centros gerontológicos la reactivación física a través de tablas gimnásticas, baile, tai-chi y yoga, entre otros.

México envejece de forma acelerada, el 10.3% representa a personas de 60 o más años de edad lo que le da el adjetivo de país envejecido. Por ello, el Instituto, a través de su Departamento de Recreación Física y Deporte, ha diseñado un modelo de cultura física para personas mayores, el cual contiene intervenciones para desarrollar

competencias, habilidades y destrezas personales, que son determinantes para el mejoramiento de la calidad de vida de éste grupo poblacional.

El Instituto efectúa encuentros intergeneracionales donde las actividades físicas y deportivas son el elemento principal de estos encuentros. El INAPAM, desde 1986, lleva a cabo anualmente los juegos nacionales, deportivos y culturales, a los que asisten los finalistas de las eliminatorias estatales, siendo aproximadamente cuatro mil competidores quienes participan en disciplinas como atletismo, basquetbol, beisbol, cachiobol, pelota tarasca, tablas gimnásticas, taichihuan, ulama de antebrazo, natación, baile de salón, danza prehispánica, danza regional, así como actividades culturales. El objetivo de dichos juegos es fomentar la práctica de la actividad física y el deporte entre las personas adultas mayores, a través de encuentros deportivos y concursos culturales en los que se demuestra el perfeccionamiento de sus habilidades y destrezas, al tiempo de que son ejemplo de valores socialmente positivos para la niñez y la juventud concientizándolos sobre la importancia del ejercicio y el deporte para un envejecimiento activo y saludable; a semejanza de los juegos olímpicos mundiales se premia a los primeros lugares con medallas de oro, plata y bronce según corresponda

► [Enlace a la fuente](#)



EL SEDENTARISMO HOY ES MOTIVO DE PREOCUPACIÓN POR LO QUE HAY QUE FOMENTAR UNA "CULTURA FÍSICA"

# Envejecimiento productivo

CHILE

## ADULTOS MAYORES EN MOVIMIENTO

### REDACCIÓN

El Ministerio del Deporte, a través del Instituto Nacional de Deportes, desarrolla diversas iniciativas dirigidas a toda la población, en todo el curso de vida, diseñadas en función de sus necesidades e intereses, las que se registran en una Encuesta de Satisfacción. En este eje se realizan acciones que buscan mejorar la calidad de vida de las personas, especialmente de los sectores más vulnerables, contribuyendo a disminuir el sedentarismo y la inactividad física de la población chilena, así como a potenciar la participación de la comunidad en instancias deportivas y recreativas.

“Mayores en movimiento” es una de esas iniciativas, que tiene como objetivo fomentar en la población adulta mayor un envejecimiento activo a través de la práctica de actividades físicas y deportivo recreativas que contribuyan a su bienestar general. Las actividades se desarrollan a través de talleres y eventos deportivos recreativos, dirigidos a hombres y mujeres desde los 60 años,



Fundación Amanoz (Chile)

preferentemente autovalentes. Las actividades se ajustan a las condiciones físicas de la población, siendo las disciplinas de gimnasia tradicional, caminatas, gimnasia acuática, tai chi, senderismo y pilates las más demandadas. Durante 2015 se benefició a 27.443 personas en las quince regiones del país.

### Gimnasia con coreografías

Dentro del programa “Adulto Mayor en Movimiento”, se está realizando por todo el país el evento “Interregional de Coreografías”, en el que hombres y mujeres mayores vibran con gimnasia y baile. En esta actividad destacan por su éxito de participación las efectuadas en el Gimnasio de la Escuela Inés Gallardo en Llanquihue; en el Gimnasio del Liceo Comercial de Osorno, y en Río Negro, que congregaron a más de 200 adultos mayores en modalidades de la actividad que denominaron “Primer Encuentro Deportivo Recreativo del Adulto Mayor”.

Las actividades congregaron a grupos de adultos mayores que asisten permanentemente a talleres de baile entretenido y gimnasia localizada, así como entidades deportivas de adultos mayores, que realizaron diferentes coreografías preparadas para este primer encuentro deportivo recreativo ◀◀



Ministerio de Deportes de Chile

► [Enlace a la fuente](#)

# Envejecimiento productivo

ARGENTINA

## SE FOMENTA EL EJERCICIO FÍSICO DE MAYORES EN **ESPACIOS PÚBLICOS**

El Ministerio de Desarrollo Social ha lanzado el Programa denominado “Mayores en Movimiento”, una iniciativa que implica la participación de 130 organizaciones que trabajan en la temática de personas de edad. Así, esta propuesta fomentará acciones y actividades deportivas, socioculturales y recreativas en espacios públicos -plazas, parques y diversas zonas verdes- para el esparcimiento pleno de todos los adultos mayores.

### REDACCIÓN

Uno de los objetivos primordiales del Programa “Mayores en Movimiento” es plasmar un trabajo coordinado desde el Ministerio de Desarrollo Social con municipios locales, generando mayores espacios para la participación y expresión plena de los adultos mayores, propiciando así una vejez activa con cumplimiento de la Ley provincial N° 4.964 de Promoción, Ayuda y Protección de las Personas de la Tercera Edad.

Esta iniciativa fomenta una vejez más activa, saludable, con prácticas físicas que también influyan en una mayor interrelación entre pares, teniendo en cuenta además, que actualmente un 54 por ciento de la población de personas de edad realizan actividades deportivas. Desde Desarrollo Social se destaca la importancia de abarcar a toda la franja poblacional de personas de edad, y estableciendo los espacios de participación adecuados. En la región existen 120.000 adultos mayores, por lo que se hace necesario que adquieran un mayor y mejor ámbito de organización desde el Estado junto a las organizaciones que abarcan centros de jubilados, de pensionados, clubes de días, entre otros.



En este sentido y respecto a los espacios que contengan a los adultos mayores, se llevarán a cabo acciones de mejoramiento integral en las 29 instituciones para adultos mayores que funcionan desde Desarrollo Social en toda la región.

Estas políticas públicas implican un compromiso y una labor articulada con las diversas organizaciones que trabajan en la contención de adultos mayores y los municipios de todas las localidades de la provincia, generando mayor ampliación de derechos integrales ◀◀

► [Enlace a la fuente](#)

# Envejecimiento productivo

URUGUAY

## JUEGOS Y BAILES EN EL II ENCUENTRO NACIONAL DE ADULTOS MAYORES

Practicar actividad física a través del ocio es un buen logro

### REDACCIÓN

Acceder a un envejecimiento saludable a través de la práctica de ejercicio físico es una de las premisas del Área de Deporte Comunitario de la Secretaría Nacional del Deporte. En este marco, más de 500 adultos mayores de todo el país participaron del II Encuentro Nacional de Adultos y Adultos Mayores, porque “somos conscientes que practicar actividad física mejora la calidad de vida de las personas”, recordó el subsecretario del Deporte, Alfredo Etchandy.

Desde la Secretaría de Comunicación Institucional explican que los programas que lleva a cabo la Comisión del Adulto Mayor en las Plazas de Deportes permiten que todas las personas, sin importar su edad, tengan la oportunidad de realizar ejercicio y practicar actividad física. Por segundo año consecutivo, este Encuentro Nacional de Adultos y Adultos Mayores ha logrado que se realicen actividades y ejercicio físico a través del ocio, del folklore, de juegos, y en definitiva de diversión; de hecho “una de las premisas con las que se trabaja en estos programas es demostrar que la actividad física y el deporte son prácticas que debemos llevar adelante durante toda la vida y permiten acceder a un envejecimiento saludable”, argumenta el responsable del Área de Deporte Comunitaria, Miguel Blasco.

Por otra parte, en el encuentro participan grupos que realizan actividades en las Plazas de Deportes y Servicios de Montevideo y del interior del país (más de 60), con el objetivo



LA ACTIVIDAD FÍSICA  
IMPULSA EL RETO DE APRENDER A  
ENVEJECER... Y CON ALEGRÍA



de realizar una muestra de recreativa de lo realizado durante todo el año, que preparan junto con los profesores de educación física. De este modo se está impulsando el reto de “aprender a envejecer” y vivir con alegría, comprometidos con apostar a mejorar nuestra calidad de vida, reflexiona Blasco ◀◀

► [Enlace a la fuente](#)

# Envejecimiento productivo

CUBA

## EN MARCHA PLANES DE **ACTIVIDAD FÍSICA PARA ENVEJECER MEJOR**

A finales del siglo XX, el 18% de los cubanos eran mayores de 60 años y ya se vaticinaba que esta cifra aumentaría. Desde entonces, un gran número de investigadores y especialistas cubanos trabajan para lograr mejorar la calidad de vida de nuestros adultos mayores.

### REDACCIÓN

Este es el caso del Máster en Ciencias de la Cultura Física y el Deporte, Jesús Fernández González, quien propuso en 2013 la creación de una herramienta capaz de medir la capacidad física de las personas de la tercera edad. Con su método es posible evaluar, planificar y encaminar el plan de ejercicios y actividades que verdaderamente necesitan para que los adultos mayores recuperen y/o mantengan las funciones motoras.

Para evaluar la condición física de los adultos mayores, el test cubano enfocó los ejercicios en los sistemas que más influyen en su movilidad: el músculo-esquelético, el nervioso, el cardiovascular y el respiratorio. Siete pruebas constituyen la propuesta: sentarse y levantarse de una silla en 30 segundos equis cantidad de veces (fuerza en miembros inferiores); flexiones de brazos en 30 segundos en otra cantidad de veces (fuerza en miembros superiores); levantarse, caminar y volver a sentarse en determinados segundos (agilidad y equilibrio).

También flexión del tronco en una silla varios centímetros (flexibilidad); realizar dos minutos de marcha con equis cantidad de pasos (resistencia); juntar las manos tras la espalda con la menor cantidad de centímetros de diferencia (flexibilidad); y andar varios metros durante seis minutos (resistencia).

Al aplicar la prueba en 21.634 habitantes de 21 municipios y siete provincias (Pinar del Río, La Habana, Cienfuegos, Sancti Spíri-



Pablo Pasgar

tus, Ciego de Ávila, Las Tunas y Santiago de Cuba), se elaboró la Norma cubana para evaluar la condición física del adulto mayor que rige el Programa del Adulto Mayor en el país.

### Resultados aplicables

Los resultados de esta evaluación aportan la información necesaria para la planificación de ejercicios específicos en actividades encaminadas a mejorar la condición física y las actividades de la vida diaria y deportiva de los adultos mayores de 60 años.

El investigador continúa en la actualidad analizando los resultados en una población mayor y luego de aplicados los ejercicios ya propuestos en esta primera fase del estudio ◀◀

► [Enlace a la fuente](#)



Fotos: Pablo Pasgar

## ¡ES HORA DE VIVIR DE OTRA MANERA!

Brasil sigue desarrollando el **Programa de Vida Saludable** puesto en marcha en 2012. Bajo el lema "É tempo de viver diferente!" ("¡Es hora de vivir de otra manera!"), se busca crear oportunidades para el ejercicio físico, las actividades culturales y de ocio para los ciudadanos de edad avanzada, que estimulan la interacción social, la formación de líderes de la comunidad, la investigación y socialización del conocimiento, contribuyendo a que el deporte y la recreación sean de todos los públicos.

### REDACCIÓN

El Programa de Vida Saludable, que se desarrolla a través de la Secretaría Nacional de Deportes, de ocio y la inclusión social (Snelis), del Ministerio de Deportes, tiene como fin democratizar el ocio y el deporte recreativo, priorizando el papel de las personas adultas mayores, desde la perspectiva de la emancipación humana, la mejora de la diversidad cultural local y el desarrollo comunitario. Para ello, los objetivos principales son:

- **Orientar** las acciones para las personas predominantemente de 60 años en los núcleos de los deportes y del ocio;
- **Fomentar** la gestión participativa entre los actores locales que participan;
- **Ser guía** de entidades para estructurar y llevar a cabo las políticas públicas de ocio y el deporte para las personas mayores;
- **Promover** la educación continua de los trabajadores sociales de ocio y el deporte recreativo, líderes comunitarios, políticos y otros socios activos en la esfera

pública, preparado de acuerdo con la población de edad avanzada; implementando políticas locales para ella;

- **Impulsar** la organización colectiva de eventos recreativos y deporte recreativo para involucrar a la población local, además del núcleo.
- **Reconocer** las cualidades de la cultura local en la apropiación del derecho al ocio y el deporte recreativo.

Estos objetivos se articulan bajo el eje central de la implantación de actividades recreativas y centros de recreación deportivas, en las diversas regiones de Brasil, con actividades sistemáticas y no sistemáticas de ocio y deporte recreativo, para garantizar el derecho al ocio para personas mayores (sobre todo a partir de 60 años, incluyendo las personas con discapacidad).

El número de beneficiarios actuales son de 200 personas por núcleo ◀◀

► [Enlace a la fuente](#)

## A debate

ECUADOR

# ACUERDO INTERMINISTERIAL PARA EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Se organizarán encuentros deportivos nacionales para mayores

### REDACCIÓN

Lograr una vejez activa y digna para los adultos mayores es un proceso dinámico, técnico y sistemático que concentra los esfuerzos del Gobierno Nacional desde hace cinco años. El Ministerio de Inclusión Económica y Social, junto a otras 11 entidades estatales han marcado este año un hito a favor de los adultos mayores, con la firma del Acuerdo Interministerial para la Promoción del Envejecimiento Activo.

El documento firmado por las Carteras de Inclusión Económica y Social, Salud Pública, Educación, Cultura, Turismo, Deporte, Transporte y Obras Públicas, Justicia y Relaciones Laborales; el Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social, el Servicio de Rentas Internas y el Municipio de Quito concentra una serie de políticas públicas que revalorizan a los 940.905 adultos mayores que tiene el Ecuador y orienta acciones a favor de una vejez digna.

Los acuerdos se transforman en acciones a favor de los adultos mayores.

De este modo, el Ministerio de

Deporte organizará encuentros deportivos nacionales, atendiendo a la necesidad de involucrar a los adultos mayores en el mundo de la actividad física y de una alimentación adecuada “para ayudarles a atemperar los cambios tanto físicos como biológicos que experimentan al envejecer”, según explica el deportólogo Pablo Cisneros.

Sobre la actividad física, Juan Naranjo, también deportólogo, recomienda ejercitarse todos los días entre 30 y 40 minutos. La práctica de algún deporte ayuda a fortalecer el sistema óseo, los mantiene activos, mejora su estado anímico, incrementa la circulación, la coordinación y elasticidad. Además, una determinada actividad física en los adultos mayores es vital “porque ayuda a liberar dopaminas, conocidas como las hormonas de la felicidad”.

### Habitat III: espacios para todos

Por otra parte, la ciudad de Quito ha acogido la Tercera Conferencia de las Naciones Unidas sobre vivienda y desarrollo (Hábitat III), en la que, entre otros, se han debatido aspectos sobre la convivencia intergeneracional en las ciudades y cómo las ciudades deben dar respuesta a las necesidades de las personas mayores.

En este aspecto, y en referencia al deporte, Ecuador aporta su parte con los “Centros Activos”, incluidos en el Programa “Actívate Ecuador”; se trata de instalaciones y espacios públicos para que los ciudadanos hagan deporte de manera gratuita, especialmente los adultos mayores ◀◀

► [Enlace a la fuente](#)



## A debate

PERÚ

# CAPACITAN A **PERSONAL SANITARIO** PARA ESTIMULAR EJERCICIO FÍSICO EN MAYORES

El Ministerio de Salud (Minsa) ha capacitado a los profesionales de Salud de los Centros del Adulto Mayor (CAM) y de los establecimientos de Salud del primer nivel de atención, con el fin de promover la actividad física y la alimentación saludable en las personas de la tercera edad.

### REDACCIÓN

Esta iniciativa se viene realizando desde que se celebrara el “Día Mundial de la Actividad Física”, el pasado 6 de abril. La directora ejecutiva de Atención Primaria de Salud y Gestión Territorial en Salud, Rosa Pretell destaca que “el personal de Salud juega un rol importante en la atención a los adultos mayores, ellos brindan consejería sobre la importancia



### EL PERSONAL DE SALUD JUEGA UN ROL IMPORTANTE EN LA CONSEJERÍA SOBRE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN MAYORES

de la actividad física y la alimentación saludable sin excesos y sobre el amor expresado en la familia. Todas esas acciones son reflejo del servicio que muestran a lo largo de su trayectoria profesional y que contribuyen a mejorar los indicadores sanitarios”.

Resaltó además que estas capacitaciones fortalecen las competencias del personal de salud para brindar el soporte físico, mental y social de las personas adultas mayores en los establecimientos de salud.



Educa.net

El taller, organizado por la Dirección General de Intervenciones Estratégicas en Salud Pública, insta al personal de Salud para que realice abogacía con las autoridades municipales con el fin de crear programas y proyectos que contribuyan a mejorar la salud física, como la construcción de parques, vías peatonales, parqueos para bicicletas, ciclovías, y que además se amplíe la seguridad para que la población pueda realizar actividad física.

En la iniciativa participan expositores del Instituto de Geriátrica y Gerontología del Cayetano Heredia y representantes del Instituto Peruano del Deporte (IPD).

El Minsa recomienda que los adultos mayores acumulen un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada (ejercicios, caminatas, tai chi u otras actividades al aire libre como la jardinería), dependiendo de su estado de salud: “Esta práctica regular contribuye a presentar tasas más bajas de mortalidad”, asegura.

Asimismo, invita a realizar pausas activas durante la mañana, al mediodía y la tarde para aumentar la productividad de la persona ◀◀

► [Enlace a la fuente](#)

## A debate

PARAGUAY

La Secretaría Nacional de Deportes está desarrollando con éxito un curso de capacitación sobre “Actividad Física de Adultos Mayores”, dirigida a instructores y profesionales de la Educación Física

# CURSO DE CAPACITACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA ADULTOS MAYORES

### REDACCIÓN

Esta actividad de capacitación también se realiza a través del programa social de la Secretaría Nacional de Deportes (SND) enfocado a la población adulta mayor; el trabajo es realizado en conjunto con el Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social.

Participan de esta actividad profesionales de la ciudad de Coronel Oviedo, del Instituto de Previsión Social, profesionales nivel Central, personal de la Secretaría Nacional por los Derechos de las Personas con Discapacidad (SENADIS), alumnos de la Universidad Autónoma de Asunción y grupo de la Escuela Nacional de Educación Física.

La actividad se realiza con el objetivo de capacitar a los estudiantes y profesionales del deporte, sobre temas generales de la actividad física orientado a los adultos mayores. El mencionado espacio se propicia en el marco del convenio firmado entre ambas instituciones y se realizará a través del programa Nacional de Capacitación y desarrollado por medio del proyecto, capacitación actividad física Grupo de Adultos Mayores. La Doctora Mirta Estela Ortiz, quien es la disertante en esta actividad explica: “realizamos este curso dirigido a profesionales del área de la Salud, como médicos, nutri-



snd.senatics.gov.py

cionistas, profesores de educación física y gente interesada en este tema; lo que buscamos es mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, las personas que asisten a este curso ya tienen experiencia, y queremos potenciar y acrecentar el conocimiento de los profesionales”.

Respecto a la actividad física en adultos mayores, la Doctora Ortiz apunta a que “es protectora y eficaz en el tratamiento de enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardiovasculares; protege contra algunos tipos de cáncer, mejora la osteoporosis, previene las caídas y además controla el peso corporal y la diabetes. Lo más importante es que se descubrió que mejora la capacidad cognitiva, así como la capacidad de retener datos, la memoria reciente”. En el curso también participó el profesor Gilberto Ortega, de la SENADIS, quien explicó que la actividad física como la equilibrada



LO QUE BUSCAMOS CON ESTE CURSO ES MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES; LOS ASISTENTES YA TIENEN EXPERIENCIA, POR LO QUE QUEREMOS POTENCIAR EL CONOCIMIENTO DE LOS PROFESIONALES

## A debate

PARAGUAY

alimentación en los adultos mayores son fundamentales para mejorar sus condiciones de vida. De este modo, hizo hincapié en la necesidad de una asistencia integral a esa edad, con actividades físicas, arte, danza, teatro, conforme a las condiciones físicas de cada persona. Igualmente se puso énfasis en la necesidad de acompañar con un plan de nutrición adecuado para conseguir el bienestar necesario para mejorar las condiciones de vida.

Por otra parte, en el curso se enfatizó en la necesidad de incluir a todas las personas en las actividades físicas, dependiendo de sus condiciones de salud, porque para cada una de ellas hay actividades específicas”, según



comentó el profesor Ortega, quien añadió que “en SENADIS nosotros tenemos mucha experiencia con estas actividades con las personas adultas mayores, porque siempre trabajamos de esa manera, de acuerdo a la capacidad particular de cada una de ellas”.

En la jornada de capacitación participaron varios profesionales como profesores de educación física, médicos, nutricionistas, kinesiólogos, tanto del sector público como privado ◀◀

► [Enlace a la fuente](#)

## ENCUENTRO NACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA ADULTOS MAYORES

La Secretaría Nacional de Deportes organizó el pasado mes de octubre –Día del Adulto Mayor– el **III Encuentro Nacional de Adultos Mayores**, con el objetivo de impulsar las actividades físico-recreativas como una alternativa de adaptación a los cambios y pérdidas sociales durante la vejez, ya que a través de su desarrollo se crean nuevas motivaciones permitiendo establecer un nuevo estilo de vida, haciendo que estas personas tengan una existencia más agradable y productiva mediante el auto desempeño, integración social y la autovaloración.

Unos 500 Adultos Mayores del Departamento Central e Interior del País



participaron del evento, cuya misión principal es generar una política nacional, a través de un programa de impacto como agente de prevención, promoción y protección de la salud de la población adulta mayor, a través de la práctica de actividades físicas recreativas. Dentro de estas celebraciones, la Secretaría Nacional de Deportes llevó a cabo también el **II Encuentro**

**Nacional de Actividad Física y Recreativa para Adultos Mayores**, en conjunción con el Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social, la Gobernación del Departamento Central y la Municipalidad de Asunción entre otras. Acudieron personalidades y organizaciones de adultos mayores de diferentes zonas del país ◀◀

► [Enlace a la fuente](#)

## A debate

PANAMÁ



Pablo Pasgar

# ENTRENADORES Y MÉDICOS SUPERVISARÁN EL DEPORTE DE LOS ADULTOS MAYORES

### REDACCIÓN

Con la misión de promover la actividad física de manera científica y bajo el control médico en las personas de la tercera edad, el Instituto Panameño de Deportes (Pandeportes) y la Caja de Seguro Social (CSS) han puesto en marcha el proyecto “Actividad Física para Adultos Mayores”. La iniciativa, gratuita y abierta a todos, tiene como finalidad mejorar la calidad de vida en los adultos mayores, a través del deporte, para evitar enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión, obesidad, entre otras.

La doctora Yesika Jiménez, coordinadora del proyecto y encargada del control médico de los adultos, indicó que en la actividad participan diferentes grupos de la tercera edad como la Asociación de Jubilados de la CSS y residentes del corregimiento de

Juan Díaz. Entre las actividades, se practicarán tai-chi; natación, aeróbicos Pabulo Pavilo; o preparación física que contarán con evaluación médica.

Por su parte, Ana de Girón, directora técnica de Deportes y Recreación de Pandeportes, mencionó que la institución va encaminada a desarrollar estos tipos de programas para todas las edades desde los niños, jóvenes y ahora con los adultos mayores: “Vemos todos los días a personas de la tercera edad que se ejercitan sin ninguna supervisión de un entrenador, ni de la verificación médica, por lo que es un peligro para su salud”, comentó de Girón.

Las actividades de este proyecto se iniciaron con una charla general y la presentación del horario de clases, donde estuvieron miembros de la Asociación de Jubilados de CSS, y entrenadores de Pandeportes que aportarán sus conocimientos a las personas de la tercera edad. ◀◀

► [Enlace a la fuente](#)

ENTRENAR SIN LA VALORACIÓN DE PROFESIONALES ES UN PELIGRO PARA LA SALUD DE LAS PERSONAS DE EDAD

## A debate

EL SALVADOR

# CONVIVIO DEPORTIVO DE MAYORES PARA APRENDER A EJERCITARSE

“Deporte Somos Todos”, eslogan de una política integradora

### REDACCIÓN

Con juegos recreativos, actividades culturales y bailes se ha celebrado en la localidad salvadoreña de Ayutuxtepeque el “Convivio Deportivo del Adulto Mayor”, en el cual participaron unas 500 personas, provenientes de 20 municipios de 10 departamentos del país. El convivio se efectuó en las instalaciones de Ciudad Inclusiva Deportiva de la localidad.

La actividad, organizada por el Instituto Nacional de los Deportes de El Salvador (INDES) en coordinación con la Secretaría de Inclusión Social, busca brindar mayores oportunidades así como atención a las personas adultas mayores del país, a través de la actividad física, la recreación y la cultura.

La iniciativa fue presidida por el presidente del INDES, Jorge Alberto Quezada, y la licenciada Nadia Soudy, en representación de la Secretaría de Inclusión Social, quienes compartieron momentos agradables con los adultos mayores.



“Tengan la seguridad, que como INDES, vamos a estar de cerca para acompañarles, y propiciarles una buena calidad de vida, por eso los incentivamos a practicar la actividad física; estar ocupados es muy importante”, señaló el profesor Jorge Quezada, quien destacó que desde la institución que dirige se retoma el eslogan “Deporte Somos Todos”, para incluir y tener una política integradora, desde la niñez hasta el adulto mayor. Por su parte, la licenciada Nadia Soudy se mostró sorprendida y complacida al ver una gran cantidad de personas participando en el Convivio, y destacó las políticas conjuntas que se vienen desarrollando, a través del Gobierno, para brindarles mayores oportunidades a los adultos mayores, que antes no tenían; en ese sentido subrayó que el deporte y la actividad física estén a disposición de todos los sectores de la sociedad ◀◀

► [Enlace a la fuente](#)





## EJERCICIO Y LONGEVIDAD: ASPECTOS CLAVES EN LA SALUD Y EN LA SOCIEDAD

Profesionales de distintas disciplinas analizan la importancia del ejercicio físico y el deporte para envejecer con calidad

### REDACCIÓN

Concienciar de la importancia de la realización de ejercicio físico moderado por parte de las personas mayores, y de sus beneficios tanto para la salud como para favorecer el pleno desarrollo de sus relaciones sociales, ha sido el principal objetivo de las jornadas “Aspectos clave en el fomento de la actividad física en las personas mayores”, organizada por el Instituto de Mayores y Servicios Sociales (Imserso) en Madrid (España).

En el encuentro participaron expertos y profesionales de múltiples disciplinas, así como personas adultas mayores que aportaron sus experiencias como deportistas y habituales del ejercicio y actividad física, en la que quedó demostrado que la edad no es un impedimento para lograr metas.

La promoción de ejercicio físico regular es, por tanto, una de las principales estrate-

gias “no intervencionistas” con la que cuentan las Administraciones Públicas. Está demostrado que reduce el riesgo de aparición de enfermedades cardiovasculares y es un instrumento eficaz en la prevención de ciertos tipos de cáncer, entre otros beneficios ya expuestos en los programas de este Boletín.

### La experiencia cuenta

Como demostración práctica de que el deporte es eje fundamental para un envejecimiento activo, destaca el testimonio de Manuel Cruces, “Panorámix”, médico dermatólogo y triatleta, de 72 años, dedicado todo su vida a la actividad física, y especialmente al deporte de alto nivel que comenzó a practicar a los 45 años. A través de una disciplina tan dura como el triatlón, Cruces puso de manifiesto todos los beneficios vi-

## A fondo

### Ejercicio y Longevidad

tales (físicos y psíquicos) derivados de un ejercicio constante, exigente, y que combina disciplinas tan variadas como la natación, el ciclismo y el atletismo.

Manuel Cruces transmite un mensaje de esperanza y de valentía a todos los mayores, ya que sólo afrontando adversidades tan dolorosas, como un accidente que estuvo a punto de costarle la vida, se puede llegar a entender el sacrificio y el espíritu de superación diarios a través del deporte.

#### Medidas adoptadas

Desde el punto de vista de las Administraciones Públicas, los expertos pusieron de manifiesto que la inactividad física de la población supone un gasto para el Estado de un 10% más del que se daría en el caso de un ejercicio moderado habitual. Los datos reflejados también pusieron sobre la mesa una tendencia calificada de “inquietante”: El índice de comportamiento sedentario (ICS) es significativo en las distintas franjas de población por edad, pero especialmente elevado en los mayores de 65 años, muy lejos de la recomendación aportada por



ESTÁ AUMENTANDO EL NÚMERO DE ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS SIN ÁNIMO DE LUCRO PARA MAYORES, TAMBIÉN LLAMADAS “GERONTOGIMNASIA”



Equipo deportivo masculino en el Encuentro de Jalisco (México)

la OMS de al menos 150 minutos a la semana de actividad física moderada.

Ante las cifras mostradas, funcionarios públicos aportaron la necesidad de poner en común distintas medidas y programas de impulso de actividad física en personas mayores en diferentes Entidades de ámbito local, “que son quienes realmente ejecutan esta competencia”. En este sentido, se puso de manifiesto que aumenta el número de ciudades que organizan diferentes actividades físico-recreativa, sin ánimo de lucro, dirigidas específicamente a las personas adultas mayores, y que ya se denomina en algunos sectores como “gerontogimnasia”. Asimismo, en algunas ciudades, como Zaragoza, se ha lanzado la innovadora “Zaragozanda”, para recorrer culturalmente la ciudad caminando.

#### La parte lúdica

Durante la jornada, también se enfatizó en la importancia de la parte lúdica y de diversión que acompaña a los beneficios para la salud de la práctica de toda actividad deportiva. Si el ejercicio viene acompañado de entretenimiento, la práctica será más frecuente y mayor la liberación de endorfinas para obtener sensaciones placenteras. Es el caso de los bailes -regionales, de salón, zumba, etc.- los juegos de mesa, como el ajedrez, el ping-pong; la pesca, etc. que forman buena parte de la programación de los encuentros deportivos para adultos mayores de muchas ciudades, como se puede comprobar en las páginas de este Boletín.

En definitiva, todas las actividades encaminadas a hacer ejercicio, conllevan beneficios para la salud en general pero para potenciar la función cognitiva y psicosocial, en particular, mejora que todos los profesionales destacan, porque la actividad físi-



## A fondo

### Ejercicio y Longevidad

ca se traduce en mejores neuronas, ya que mejora sensiblemente la actividad que desarrolla el hipocampo y la memoria.

En este sentido, otra de las cuestiones que se analizaron pasan por conseguir interiorizar, en las personas adultas mayores que realizan una actividad física, la sensación de no correr peligro, ya que ello hace que se lancen con más facilidad a la búsqueda de nuevos retos, incluso entre las personas que cuentan con alguna discapacidad.

#### Relaciones sociales

En lo que respecta a otro beneficio que reportan el deporte, el ejercicio y la actividad física, se encuentra las relaciones sociales; los profesionales remarcan que la depresión y la “soledad social” se incrementan con la inactividad física, y que muchas enfermedades biológicas se derivan de este tipo de situaciones. De este modo, a través de experiencias personales, se demostró cómo la actividad física ha mejorado las condiciones individuales y sociales de las personas mayores que han practicado actividades deportivas específicas y otras consideradas “innovadoras” para las personas de edad. Entre ellas se expusieron las que están teniendo más éxito actualmente, como el “Nordic Walking” (marcha nórdica), en la que entran en acción aproximadamente el 90 % de los músculos; o bien el “Cachibol”, denominado el “deporte de la eterna juventud” por su carácter lúdico, y readaptado con posterioridad al voleibol, mucho más conocido internacionalmente.

Hay modalidades deportivas para todos los gustos, capacidades y “terrenos”, eso sí, hay que ejercitarlas, y si se acompaña de una alimentación adecuada, el envejecimiento saludable está asegurado **◀◀**



OTRO BENEFICIO IMPORTANTE DE LA ACTIVIDAD FÍSICA SON LAS RELACIONES SOCIALES, QUE COMBATEN LA SOLEDAD Y EL AISLAMIENTO



#### DE INTERÉS

✓ La diferencia entre Actividad Física, Ejercicio Físico y Deporte está en que la primera comprende simplemente cualquier tipo de actividad muscular o movimiento, lo que incluye pasear, actividades del hogar, ir a sacar al perro, montar en bicicleta, tirar la basura, cuidar el jardín... no obstante, sí podemos clasificarla por intensidad y volumen.

El segundo implica una programación y diseño previo en forma de sesión. Lleva pautado un volumen e intensidad concretos para cada actividad dentro de la sesión con una progresión específica, por ejemplo, 3 veces por semana durante 1 hora.

El Deporte, en cambio, es cuando esa actividad física lleva implícita una normativa o reglamento cerrado.

✓ El ejercicio físico incrementa el umbral del dolor y nos hace más resistentes. Al segregarse endorfinas, tras la práctica experimentaremos sensaciones placenteras, con lo que el dolor puede incluso llegar a desaparecer. Es un excelente ansiolítico y antidepresivo.

✓ Es tan importante la relación entre ejercicio y desarrollo cognitivo, neurogénesis, y prevención de demencia y alzheimer, que muchos de los fármacos que se están probando se basan en tratar de reproducir los mecanismos neurofisiológicos que induce el ejercicio físico.

✓ Hacer deporte en cualquiera de sus modalidades eliminar barreras de participación en actividades físicas.

✓ El sentimiento de autoeficacia y competencia nos hace más funcionales físicamente, lo que conlleva bienestar y felicidad.

## Red Iberoamericana sobre Adultos Mayores\_

### [Participa]

La red iberoamericana de organismos e instituciones especializadas en adultos mayores busca poner en contacto a todos los agentes clave del sector para facilitar el trabajo en red.

Casi 150 instituciones participan ya en esta red formada por instituciones académicas, organismos públicos y entidades que trabajan en el ámbito de los adultos mayores y que desean utilizar esta forma de coordinación para intercambiar buenas prácticas.

La red está abierta a instituciones públicas de países iberoamericanos, organismos internacionales, organizaciones del tercer sector, instituciones académicas y empresas que trabajen activamente en este ámbito.

Se trata de una de las acciones del “Programa Iberoamericano de Cooperación sobre la Situación de los Adultos Mayores en la Región”, que pone a disposición de la red un espacio virtual de trabajo, donde pueden intercambiar información sobre convocatorias, publicaciones, foros de debate, archivos de documentación, tablón de anuncios, etc.

### Para participar en la Red,

Sólo hay que completar la solicitud que encontrarán en [www.oiss.org](http://www.oiss.org)



## ● Las personas que practican deporte tienen menos posibilidad de desarrollar la enfermedad de Alzheimer

Según un estudio publicado en "*Mayo Clinic Proceedings*", las personas mayores, entre 70 y 80 años, que han sido físicamente activas durante cinco años previos, tienen una posibilidad un 40% menor de desarrollar Alzheimer en comparación con las personas sedentarias.

Los investigadores Helios Pareja y Alejandro Lucía, de la Universidad Europea de Madrid, autores del estudio, llevaron a cabo un análisis que incluían a 10.615 sujetos y determinaban si una persona era activa o no según las recomendaciones de la OMS (Es decir, si rea-



lizaba 150 minutos o más de actividad física de intensidad moderada-intensa por semana). Los resultados positivos (el 40% de menos riesgos) se deben a que, según el estudio, "la contracción continua de los músculos libera sustancias a la sangre que son recogidas por el cerebro, el cual modula su propia protección y reparación" ◀◀

▶ [Enlace a la fuente](#)



Pablo Pasgar

## ● Evitar el sedentarismo previene el riesgo de padecer fragilidad y posterior dependencia

Un trabajo desarrollado desde la Universidad de Castilla-La Mancha (UCLM) por el joven investigador Asier Mañas Bote ha demostrado que romper el sedentarismo introduciendo breves periodos de actividad favorece el envejecimiento saludable y previene el riesgo de padecer fragilidad y posterior dependencia. El autor del estudio, presentado este verano en Viena, ha sido galardonado con el Premio al Mejor Joven Investigador Europeo en Ciencias del Deporte.

El estudio parte de la hipótesis de que los riesgos para la salud por inactividad se pueden reducir, bien eliminando el sedentarismo o bien incluyendo breves periodos de actividad física entre las horas que permanecemos inactivos. "Una persona que permanece inactiva ocho horas seguidas tiene peor pronóstico que alguien que está inactivo doce sumando periodos más breves", asegura.◀◀

▶ [Enlace a la fuente](#)

### ● La OMS reconoce la inactividad física como el cuarto factor de mortalidad



Ministerio Deporte Chile

La Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoce al sedentarismo como el cuarto factor de riesgo de mortalidad, siendo el causante directo del 6% de las muertes globales. Por causa directa, la inactividad física produce el 30% de infartos y anginas de pecho.

A pesar de estos datos, todavía existe un 60% de la población mundial sedentaria. Los beneficios de la actividad física existen en todas las edades. Así, un estudio presentado en el último Congreso Europeo de Cardiología re-

vela que en el ejercicio físico moderado en personas mayores de 65 años disminuye la mortalidad cardiovascular en un 50%. Sin embargo, aunque el efecto beneficioso del ejercicio es evidente, profesionales médicos de la OMS avisan de que, aquellas personas que padezcan algún tipo de enfermedad cardiovascular, deben consultar previamente con su médico qué tipo de deporte, y en qué intensidad, pueden practicar. Además, todos aquellos que deseen empezar una actividad intensa deben realizarse un chequeo médico previo que descarte cualquier posible enfermedad". ◀◀

► [Enlace a la fuente](#)

### ● Unos 5.000 adultos mayores celebran sus Juegos Olímpicos en España

Cerca de 5.000 residentes en 37 residencias de Sanitas Mayores repartidas por toda la geografía española, han festejado la clausura de los Juegos Olímpicos en los que han competido el pasado verano, coincidiendo con las Olimpiadas de Río de Janeiro. "Un verano olímpico" ha medido las habilidades deportivas de los adultos mayores, que han competido en cinco disciplinas: lanzamiento, puntería, pesca, bolos y tiros a puerta.

Se trata de una iniciativa llevada a cabo por el Grupo Sanitas Mayores para promover la práctica de actividad física y de deporte, pilares de un envejecimiento saludable y feliz. Así lo estima el 69% de los encuestados en el estudio "Actitudes hacia el envejecimiento", realizado por Bupa, matriz de Sanitas, que considera que un buen es-



tado de forma es un aspecto esencial para ser feliz en la vejez.

Las 37 residencias de Sanitas disputaron sus propias pruebas deportivas con el tradicional encendido de la llama olímpica y el medallero en la clausura de los juegos. Los resultados han sido educativos y beneficiosos ◀◀

► [Enlace a la fuente](#)



## 🌐 Investigación: "Actividad física y salud en el adulto mayor de seis países latinoamericanos"

▶ [Enlace a la publicación en PDF](#)

Se trata de un artículo de investigación publicado en la Revista Ciencias de la Actividad Física, en el que estudia la situación de los adultos mayores en seis países iberoamericanos (Chile, México, Cuba, Colombia, Brasil, Argentina y Venezuela), así como el conocer la relación de calidad de vida y salud que el ejercicio físico provoca en este grupo etario y cómo es percibido por ellos mismos.



## 🌐 Libro: "Envejecimiento saludable: consejos para promover la actividad física"

▶ [Enlace a la publicación en PDF](#)

Editada por la Fundació Agrupació Mútua y el Institut de L'Envel·liment de la Universitat Autònoma de Barcelona, esta publicación ofrece información práctica para promover la actividad física entre las personas mayores, bajo el lema "Moverme me va bien y me hace sentir bien."



## 🌐 Asociación ASIAL: nueva edición del Festival y las Olimpiadas Senior

▶ [Enlace a la Fuente](#)

La Asociación de Seniors Internacional (ASIAL) organiza anualmente el Festival Internacional Senior (SIF), en cuya secciones tiene cabida las Olimpiadas Senior, que cada año se celebran en una localidad distinta. En 2016 se han disfrutado en Almería (al Sur de España), con un éxito de participación internacional bastante alto y positivo.

## 🌐 Guía para aumentar los niveles de actividad física

▶ [Enlace a la publicación en PDF](#)

Esta guía, editada por la OMS, pretende ayudar a los Estados Miembros y a otras instancias interesadas en el desarrollo y aplicación de un plan nacional de actividad física. La publicación distingue el ejercicio de la actividad física, entendiendo que esta última es una necesidad social, no solo individual. Por lo tanto, exige una perspectiva poblacional, multisectorial y multidisciplinaria.





ARGENTINA • BRASIL • CHILE  
ECUADOR • ESPAÑA • MÉXICO  
PARAGUAY • URUGUAY

Aunando esfuerzos  
para mejorar  
¡Contamos Contigo!

Programa Iberoamericano de cooperación sobre la situación de los adultos mayores en la región  
**ORGANIZACIÓN IBEROAMERICANA DE SEGURIDAD SOCIAL (OISS)**