

Según un estudio del INE (2012) el pasado año el 17,4% de la población española tenía más de 65 años y casi una quinta parte de ellos son mayores de 80 años. La proyección hacia 2049 nos muestra que habrá un 31,9% de españoles que se encuadren en la tercera edad, concretamente 15.325.275 y que más de la tercera parte serán octogenarios y en adelante. Por lo tanto España tendrá cada vez una población más envejecida a la que habrá que atender y proporcionar calidad de vida.

TERCERA EDAD & EJERCICIO FÍSICO: RETOS Y POSIBILIDADES



MANEL VALCARCE

Máster en Administración y Dirección del Deporte. Ldo. Ciencias Actividad Física y el Deporte. Colegiado 8709. Diplomado en Ciencias Empresariales. Director Gerente Valgo Investment. manelv@valgo.es / www.valgo.es



FRANCISCO JOSÉ LÓPEZ VIDAL

Graduado en CCAFYD. Diplomado en Educación Física.

Es obvio que la práctica de actividad física en la tercera edad ofrece numerosas mejoras físicas y psíquicas. Puede ser el elemento de prevención de las enfermedades más comunes a estas edades, reductor de factores de riesgo de la enfermedad coronaria, respecto al estado de ánimo disminuye la ansiedad y la depresión y mejora la autonomía y la autoestima. En general consigue que las actividades cotidianas no se conviertan en una barrera que frene la independencia de las personas. Orientado a los mayores, el ejercicio no va a quitar años, pero sí va a ayudar a llevarlos mejor, pues el envejecimiento es más rápido cuanto más sedentario se sea.

Hay estudios que verifican los beneficios del ejercicio físico en los mayores y su positiva repercusión en lo referente a la sanidad. **“Cada euro invertido en actividad física evita hasta 15 euros de gasto sanitario”** (Terrados, 2013). Este ahorro económico mediante la actividad física ayuda a la sostenibilidad del sistema sanitario.

En un estudio de sanitas se lleva a cabo la demostración de que el ejercicio físico aplaza la dependencia, se hace mediante un programa basado en ejercicios de resistencia,

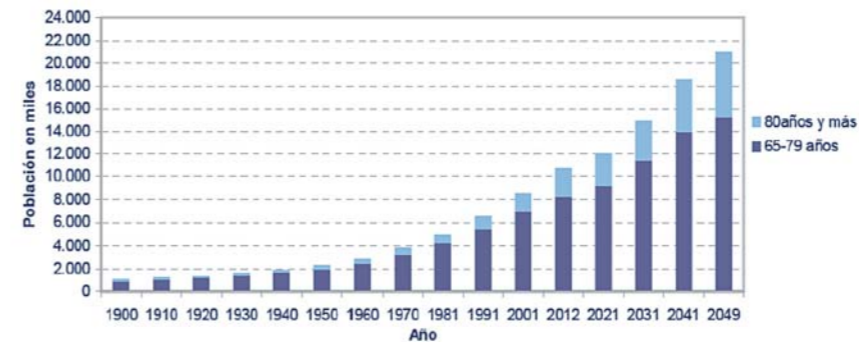
aguante, flexibilidad, equilibrio, memoria, comunicación y relajación. Un estudio realizado por el Servicio de Neurología del Hospital 12 de Octubre de Madrid tiene como conclusión que el ejercicio físico del presente aleja el Alzheimer del futuro, enfermedad más propia en la tercera edad. Son numerosos los estudios que se realizan cada año y que avalan la práctica deportiva en mayores para crear una mejora global del sistema social y económico en el que repercuten.

RETOS y POSIBILIDADES:

Nuestro propósito como objetivos está en los resultados, estos se deben traducir en beneficios saludables. Principalmente nuestros usuarios han de ser conocedores de la ayuda que les aporta el ejercicio físico, de ahí nuestra primera tarea, **conciencia**, para que así sepan el alcance de lo que perseguimos. Para ello hay que transmitir conocimientos teórico-prácticos y seguridad de forma profesional. Para esto último nos vemos inmersos en nuestra segunda tarea, **trabajar**;

¿Cómo?

Vamos a trabajar con programas de ejercicios que engloben las cualida-



des físicas básicas, esenciales para la mejora en su totalidad del bienestar físico de nuestros mayores para su día a día. Y con las siguientes características:

- a) Han de ser sencillos, de fácil comprensión y realización. Acordes a sus necesidades.
- b) Han de estar basados en la calidad más que en la cantidad
- c) Que sean motivantes y atractivos, siempre pensando en los intereses y necesidades de las personas mayores.
- d) Que potencien la relación y la comunicación
- e) Han de ser variados
- f) Principio de adaptación: Que estén adaptados a las necesidades del grupo y de cada alumno, para que todos puedan participar.

Se trabajará en grupo siempre, de esta forma añadimos el valor de la sociabilización y compañerismo entre nuestros usuarios, así como las

ayudas y superación en las diferentes prácticas.

¿Quién?

Incidir en que deben ser profesionales los encargados de llevar a cabo esta tarea. Conocedores previamente de la influencia y repercusión del trato humano con la población de la tercera edad.

¿Qué recursos materiales??

Podemos realizar programas completos sin que aparezca ningún tipo de material. Para otros programas utilizaremos implementos de uso sencillo, con bajo peso, así como: picas, balones de foam, esterillas, cuerdas, cañas o pañuelos.



¿Dónde?

Gimnasios y Centros Fitness: Incluir el programa de clases colectivas, una específica para mayores y adaptada a grupos diferenciados por grado de dependencia.

Instalaciones y Clubs Deportivos: Añadir como servicio deportivo especializado a la tercera edad un programa de ejercicio físico interno en las escuelas deportivas.

Asociaciones y Comunidades: Generar un clima deportivo-saludable entre los mayores que residan en una misma comunidad. Trabajar con ellos en zonas verdes o salas donde seamos capaces de adaptarnos a las circunstancias que nos encontremos

“SE VE, PERO NO SE TOCA”

A pesar de ser conocedores de la actualidad social española, un país que envejece por días y que esto va ligado al aumento en gastos de fármacos, no se utiliza una medida eficaz para que nuestros mayores vivan en mejores condiciones y su salud sea óptima para no necesitar un tratamiento farmacológico tan elevado. Por ello tenemos que dar un paso al frente y actuar en lo que estamos viendo que es necesario, hacer lo que somos capaces al igual que otros teniendo la capacidad y también el mando no hacen surgir el efecto para transformarlo en multitud de aspectos positivos. 📺

Años*	Total España	65 años y más		65-79 años		80 años y más	
	Absoluto	Absoluto	% respecto al total	Absoluto	% respecto al total	Absoluto	% respecto al total
2012	47.212.990	8.221.047	17,4%	5.729.347	12,1%	2.491.700	5,3%
2021	47.111.888	9.221.878	19,6%	6.456.179	13,7%	2.765.699	5,9%
2031	47.600.362	11.450.819	24,1%	8.027.182	16,9%	3.423.637	7,2%
2041	47.959.400	14.020.292	29,2%	9.517.427	19,8%	4.502.865	9,4%
2049	47.966.653	15.325.273	31,9%	9.680.933	20,2%	5.644.340	11,8%

Soluciones a tu medida



- Cursos de formación
- Asesoría en marketing, web y comunicación
- Asesoría y formación en Gestión
- Desarrollo de eventos
- Implantación servicio Entrenamiento Personal: www.trainingsolution.es



Próximos Cursos



más información e inscripciones: