

Las personas mayores hacen cada vez menos ejercicio

Una investigación liderada por la Universidad de Jaén desvela que la población mayor de 65 años no realiza suficiente actividad física. Los expertos resaltan la importancia de preservar el rendimiento físico para prevenir las consecuencias negativas del envejecimiento.

SINC

16/10/2018 08:00 CEST



Europa occidental tiene una de las poblaciones más envejecidas del mundo. / [Unplash](#)

El ejercicio físico en la población mayor permite prevenir o retardar alteraciones asociadas al envejecimiento, evitando con ello incapacidades y pérdidas de funciones. Sin embargo, los mayores de 65 años no hacen suficiente ejercicio.

Así concluye un estudio liderado por la Universidad de Jaén, que confirma que la población mayor de 65 años realiza cada vez menos actividad física. Los investigadores analizaron el ejercicio, limitaciones funcionales,

sobrepeso y obesidad, estado de salud autopercebido y problemas de salud crónicos en dicha población.

Ha crecido el porcentaje de mayores con dificultades graves para caminar 500 metros sin ayuda

Para ello, los expertos emplearon los datos de 12.546 personas, divididos en tres grupos de edad (65-74 años, 75-84 años y mayores de 85 años), procedentes de la Encuesta Europea de Salud en España (EHSS), realizada en 2009 y en 2014.

Los resultados, publicados en *The European Journal of Public Health*, apuntan que en 2014 los participantes mostraron peores valores de actividad física moderada y estado de salud autopercebido que en 2009.

“De 2009 a 2014, los niveles de actividad física de las personas mayores españolas han disminuido, mientras que el índice de masa corporal no ha aumentado”, explica a Sinc Pedro Ángel Latorre Román. Ese hecho está en consonancia con una peor percepción del estado de salud en 2014 y con un aumento de los niveles de enfermedad.

En 2014 el porcentaje de personas que mostraban enfermedades o problemas de salud crónicos era mayor que en 2009, así como el porcentaje de mayores con dificultades graves para caminar 500 metros sin ayuda y una gran limitación para subir y bajar 12 escaleras.

Según afirma el experto, “estos datos resaltan la importancia de incorporar programas de ejercicio en una etapa temprana de envejecimiento para preservar el rendimiento físico y prevenir las consecuencias negativas del envejecimiento”.

En España, la esperanza de vida es de 78,9 años para los hombres y 84,9 años para las mujeres

Prevenir las consecuencias del envejecimiento

Europa occidental tiene una de las poblaciones más envejecidas del mundo. En España, la esperanza de vida es de 78,9 años para los hombres y 84,9 años para las mujeres. Dado que el envejecimiento se ha asociado con fragilidad y limitación funcional, la promoción de actividad física regular es una de las principales medidas no farmacéuticas propuestas para las personas mayores.

De hecho, [numerosos estudios](#) han demostrado que en personas mayores, el ejercicio moderado reduce la mortalidad, disminuye el riesgo de demencia, tiene un efecto positivo en la prevención de patologías coronarias, reduce la presión arterial, previene accidentes cerebrovasculares, diabetes tipo 2 y caídas y mejora la calidad de vida.

Referencia bibliográfica:

Pedro A. Latorre-Román, José A. Laredo-Aguilera, Felipe García-Pinillos, Víctor M. Soto-Hermoso, Juan M. Carmona-Torres. 'Physical activity, weight and functional limitations in elderly Spanish people: the National Health Survey (2009–2014)'. *European Journal of Public Health*, 1–6. doi:10.1093/eurpub/ckx219

Motl RW, McAuley E. Physical activity, disability, and quality of life in older adults. *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America*. 2010; 21(2): 299-308.

Vogel T, Brechat PH, Lepretre PM, Kaltenbach G, Berthel M, Lonsdorfer J. Health benefits of physical activity in older patients: A review. *International Journal of Clinical Practice*. 2009; 63(2), 303-320.

Derechos: **Creative Commons**

TAGS

EJERCICIO | PERSONAS MAYORES | ENVEJECIMIENTO | DEPORTE |

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)