



G. Guillermo Silva R.

Vejez y deporte

El envejecimiento es una fase de la vida caracterizada por los cambios fisiológicos y cognitivos que afecta la calidad de vida de las personas mayores. Los estudios demuestran que el espíritu puede quedar activo y “joven” si es estimulado por una actividad física regular y un apoyo psicológico si es necesario. Basta recordar el adagio latino: “mens sana in corpore sano” (mente sana en cuerpo sano). Sin embargo, éstas no reciben suficiente educación al respecto sin motivarlas adecuadamente, por lo que muchas no han desarrollado este comportamiento o estilo de vida activo.

La práctica regular de un deporte y actividad física en la vejez son herramientas claves y eficaces para preservar la independencia, autonomía y la salud integral. Los especialistas recomiendan actividad aeróbica o de resistencia (caminar a buen ritmo, nadar, bailar, manejar bicicleta, tenis de mesa, pickleball, otros), entrenamiento de fuerza o musculación (al menos 2 o 3 veces por semana trabajando los principales músculos), también equilibrio y flexibilidad (ejercicios específicos de estabilidad, así como estiramientos varias veces por semana para mantener la movilidad articular; a esto se agrega yoga, tai chi, etc.).

Nunca es tarde para empezar a cuidarse y hacer ejercicio, sin importar la edad que se tenga, ya que en general todas las personas obtienen excelentes beneficios. Permanecer físicamente activos, realizando un deporte de manera regular, previene y retrasa algunas enfermedades como la disminución de la función cognitiva estimulando la regeneración cerebral, evitando complicaciones (discapacidades) que pueden sobrevenir en todo momento. La inactividad física y el sedentarismo ocasionan enormes perjuicios para la salud.

Algunas recomendaciones para comenzar y mantener una rutina deportiva efectiva y segura son: elegir actividades que se disfruten (diviertan y motiven), iniciar poco a poco con ejercicios suaves y aumentar gradualmente la intensidad

y duración, variar los ejercicios para evitar el aburrimiento y escuchar a nuestro cuerpo para no ir más allá de los límites. Si conseguimos practicar un deporte y realizar ejercicios durante un tiempo determinado (1 o 2 meses), es muy probable que en el futuro se adapte el ejercicio como un hábito o estilo de vida.

Tener siempre presente que la actividad física y el deporte son una combinación esencial para preservar la salud y la vitalidad del espíritu en las personas mayores.

G.S.

13/10/2026

Bibliografía (Referencias):

<https://fiapam.org/wp-content/uploads/2013/07/WEB-GUIA-MASP.pdf>



La actividad física en los adultos mayores

Es importante para mantener una vida saludable, activa y plena.

porque:

1. BENEFICIOS FÍSICOS

- Fortalece músculos y huesos.
- Mejora la salud cardiovascular.
- Aumenta el equilibrio y la flexibilidad.
- Ayuda a mantener un peso saludable.
- Previene enfermedades crónicas y mejora el sistema inmunológico.

2. BENEFICIOS EMOCIONALES Y MENTALES

- Reduce el estrés, la ansiedad y los síntomas de depresión.
- Mejora la memoria, la atención y la concentración.
- Aumenta la autoestima y la sensación de bienestar.
- Favorece un mayor descanso y más energía diaria.

3. BENEFICIOS SOCIALES

- Fortalece la confianza y el trabajo en equipo.
- Fomenta vínculos de amistad y apoyo.
- Disminuye la sensación de soledad y aislamiento.
- Promueve la participación activa en la comunidad.

¡Nunca es tarde para moverse!
La actividad física es una inversión en salud, independencia y calidad de vida.

MOVERSE HOY, VIVIR MEJOR MAÑANA.

Beneficios del Ejercicio Físico al Aire Libre

1. Mayor exposición a la vitamina D.
2. Mejora del estado de ánimo.
3. Aumento de la energía.
4. Variación en el entrenamiento.
5. Mejora de la calidad del sueño.
6. Conexión con la naturaleza.
7. Menor percepción del esfuerzo.
8. Sociabilización.

#SoyEjerciciosAlAireLibre CCH

