



**Mi Universidad**

## **SUPER NOTA**

*Nombre del Alumno: Daniela Miceli Sandoval*

*Nombre del tema: Actividad física en el adulto mayor*

*Parcial: II*

*Nombre de la Materia: Submódulo II*

*Nombre del profesor: María José Hernández Méndez*

*Nombre de la Licenciatura: Bachillerato En Enfermería*

*6 semestre*

# ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR

*El ejercicio físico en la tercera edad ayuda a prevenir enfermedades y contribuye a mantener la independencia motora y sus beneficios sociales, afectivos y económicos. La magnitud de estos factores en las personas de sesenta años y más conduce a disminuir o a perder la autonomía física para realizar las actividades básicas cotidianas. Por este motivo, es prioritario el ejercicio físico constante y progresivo, la ingesta de nutrientes adecuados y los estímulos que contrarresten los efectos del declive orgánico.*



## BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

- Conserva y mantiene la fuerza para poder seguir siendo independiente y libres de discapacidad.
- Mejorar la coordinación, postura, equilibrio, y disminuye el riesgo de caídas.
- Previene enfermedades cardíacas, diabetes, hipertensión, sobrepeso, artrosis, osteoporosis.
- Favorece la función digestiva.
- Mantiene la masa muscular.
- Mejora la calidad del sueño.

## EJERCICIOS QUE PUEDE REALIZAR UN ADULTO MAYOR

- **CALENTAR:** Los ejercicios de estiramientos evitan lesiones y suben temperatura (Tomar las puntas de los dedos y estirar el brazo entre 20 y 30 seg).
- **CAMINAR:** Ayuda a la salud del corazón.
- **NATACIÓN.** Ayuda a la respiración y trabaja la mayoría de los músculos.
- **BAILAR:** Cuando se realiza esta actividad se involucran movimientos sucesivos y se gana coordinación.

## BENEFICIOS PSICOLÓGICOS AL REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR

- Favorece la integración del esquema corporal, mejora el estado de ánimo y el bienestar general al conservar más ágiles y atentos los sentidos.
- Incrementa la calidad del sueño al disminuir la ansiedad, el insomnio y la depresión.
- Incrementa los sentimientos de competencia y auto eficacia.
- Disminuye la sintomatología somática; mejora la capacidad para el autocuidado.
- Incrementa el autocontrol, la capacidad de solidarizarse, la autonomía y el manejo adecuado de la realidad práctica.

## PREVENCIÓN

La actividad física no es recomendada en adultos que presenten enfermedades como: artritis, osteoartritis, obesidad, diabetes, ya que en vez de ayudar puede perjudicar más.

