

# ACTIVIDAD FÍSICA EN NUESTROS MAYORES

**Autores:** Bernardo Torres Andrés, M<sup>a</sup> Nieves Molina Pérez-Aradros



## Introducción:

El sedentarismo es la falta de actividad física regular. Se considera uno de los cuatro factores de mayor riesgo de mortalidad en la población mundial. Duplica el riesgo de padecer enfermedad cardiovascular, diabetes tipo II y obesidad; asimismo, aumenta la posibilidad de sufrir hipertensión arterial, osteoporosis, cáncer de mama y colon, entre otros. Según la OMS se definen como inactivas aquellas personas que no realizan más de 90 minutos de actividad física a la semana. Un estilo de vida físicamente activo mejora las funciones cardiorrespiratorias, el sistema musculoesquelético, la salud psicológica y mental y el sistema inmunológico.

## Metodología:

Estudio descriptivo a 112 pacientes mayores de 65 años de una población rural que presenta una o más de las siguientes enfermedades crónicas: diabetes, HTA, dislipemia. Basándonos en las recomendaciones sobre actividad física para adultos mayores de 65 años, realizamos la siguiente pregunta: "¿Realiza 150 minutos semanales de actividad física moderada como caminar a paso ligero?"

## Conclusiones:

A pesar del esfuerzo del personal de enfermería por inculcar en todos los pacientes mayores de 65 años la importancia del ejercicio físico, hemos constatado que no ha dado el resultado esperado en casi un tercio de la muestra. Ahora nuestra labor tendrá que encaminarse en recabar más información para intentar averiguar las causas por las que no se ha conseguido para incidir sobre ellas. En nuestra opinión no se trata de una cuestión de falta de conocimientos, sino más bien falta de motivación para instaurar una rutina de actividad física a la que no están acostumbrados.

## Bibliografía

-Evaluación y seguimiento de la estrategia NAOS: conjunto mínimo de indicadores. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Madrid, 2013. Disponible:

<http://www.observatorio.naos.aesan.msssi.gob.es/web/indicadores/indicadores>.

-O.M.S. La actividad física en los adultos mayores. Fecha consulta 12/07/2015. Disponible en: [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_olderadults/es](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_olderadults/es)

## Objetivos:

Conocer la prevalencia de sedentarismo en los pacientes mayores de 65 años independientes para AVD (I.Barthel 100) que acuden a la consulta de enfermería en un Centro de Atención Primaria.

## Resultados:

El 70,5% de la muestra realizaba un nivel de actividad física recomendable, mientras que el 29,5% presentaba sedentarismo.

La presencia de sedentarismo fue mayor en el grupo de los hombres (43,90%) que en el de las mujeres (21,13%).

