



**Recomendaciones
prácticas para la
realización de
actividad física
para adultos
mayores de 65 años**

**PARA MÁS INFORMACIÓN
ACCEDER A:**



**Guía de actividad
física para la
población
uruguaya**

Escanea el código QR
y accede a la guía online.



**Manual de
Calistenia**

Escanea el código QR
y accede al Manual
de Calistenia



**Manual para el
uso de Gimnasios
al aire libre**

Escanea el Código QR y
accede al Manual de
Gimnasios al aire libre

**Todo movimiento
cuenta**
Muévete y vive feliz



Ministerio
**de Salud
Pública**



Secretaría Nacional
del **Deporte**



Comisión Honoraria para la
Salud Cardiovascular



**Cátedra de Medicina
del Ejercicio y Deporte**
HOSPITAL DE CLÍNICAS "Dr. Manuel Quintela"

CONCEPTOS GENERALES

¿Qué es actividad física?

Actividad física: todo movimiento corporal intencional, voluntario. Incluye al deporte, al ejercicio, a las actividades de la vida diaria y las recreativas.



¿Qué significa ser activo?

Una persona activa es la que logra alcanzar los minutos de actividad física recomendados para cada edad.



¿Qué significa ser sedentario?

Una persona sedentaria es la que pasa varias horas al día en reposo o realizando actividades de poco o nulo movimiento o de bajo gasto de energía.

RECOMENDACIONES

Alcanzar en la semana un mínimo de 150 a 300 minutos de actividad aeróbica moderada. (1 minuto intenso equivale a 2 minutos moderados).

Cada minuto suma beneficios. Si se superan estos rangos, se obtienen beneficios adicionales.

Las personas mayores, aún con movilidad reducida, deben incorporar ejercicios de fuerza y del tipo multicomponente que potencien el equilibrio y la coordinación, al menos 3 veces a la semana para mejorar la capacidad funcional y evitar caídas.

Si se siente dolor con algún tipo de actividad física, discontinuarla y consultar al médico para adecuar el ejercicio.

Promover la hidratación adecuada: antes, durante y después del ejercicio físico, en las personas mayores es especialmente relevante.

EJEMPLOS DE ACTIVIDADES

Los deportes grupales, así como participar de excursiones, paseos y actividades recreativas en esta etapa de la vida pueden ser muy recomendables si se está adaptado para ello. Siempre consultar al médico para adecuar los programas de ejercicio.

Incluir al menos 2 veces por semana ejercicios de fortalecimiento para grandes grupos musculares, como pararse de una silla, levantar, traccionar o empujar objetos, con cargas moderadas.

Incluir al menos 3 días semanales de realización de actividades de coordinación y equilibrio, del tipo de circuitos multicomponente como desplazarse en puntas de pie, agachados; lanzar-recibir, patear, slalom entre conos, equilibrio en 1 pie, con variabilidad de los estímulos y combinaciones

Caminar y pasear a ritmo ligero, subir y bajar escaleras, realizar tareas domésticas, desplazarse de forma activa en bicicleta, caminando, realizar natación, hidrogimnasia, clases de baile, jardinería, integrar un equipo deportivo, son ejemplos. Comenzar un programa en función de sus posibilidades solicitando asistencia de ser necesario.