

ACTIVIDAD FÍSICA Y LA EDAD



El **envejecimiento saludable** consiste en desarrollar y mantener a edades avanzadas la capacidad funcional que hace posible el bienestar.



¿A QUÉ NOS REFERIMOS CUÁNDO HABLAMOS DE ACTIVIDAD FÍSICA?

La actividad física es el conjunto de movimientos que realizamos en la vida diaria incluyendo trabajo, recreación, ejercicio y actividad deportiva.

A medida que **cumplimos años se produce una reducción de la funcionalidad de los músculos**, que afecta a la capacidad de adoptar posturas extremas, realizar repeticiones y aplicar fuerza.

CON LA EDAD PRINCIPALMENTE SE PRODUCE:



Pérdida de la elasticidad muscular.



Distensión creciente de los tejidos de sostén muscular (**pérdida de la tonicidad muscular**).



Pérdida progresiva de la fuerza muscular y de la vitalidad.



Pérdida de la agilidad y capacidad de reacción refleja.



Movilidad articular limitada y disminución de la elasticidad de los ligamentos.

A LOS 60 AÑOS SE REDUCE UN 25% LA FUERZA MUSCULAR CON RESPECTO A LOS 20.



LOS EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO Y DE FORTALECIMIENTO MUSCULAR, favorecen la elasticidad, flexibilidad y tonificación para prevenir lesiones y molestias derivadas de la actividad laboral.

OBJETIVOS PRINCIPALES DE LOS EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD



- Flexibilizar aquella musculatura que debe trabajarse para cumplir su función de soporte correctamente.
- Ayudar a relajar la musculatura sobrecargada.
- Aumentar o recuperar el rango de movilidad articular.
- Evitar lesiones a nivel de tendón-musculo como cervicalgias, dorsalgias, lumbalgias, tendinitis...
- Mejorar la recuperación después del ejercicio físico, a nivel laboral y en la vida cotidiana.
- Mejorar la coordinación de movimientos.

PAUSA ACTIVA

Consiste en tomar breves descansos a lo largo la jornada laboral para realizar diferentes tipos de **ejercicios de estiramiento durante** un periodo de **5 a 10 minutos** aproximadamente.

Realizando los ejercicios de estiramiento en las pausas activas:



Disminuimos sobrecargas musculares que vienen de posturas en el trabajo.



Prevenimos la aparición de lesiones osteomusculares en el tiempo.

PAUTAS PARA REALIZAR LOS ESTIRAMIENTOS, ¿CÓMO ME ESTIRO?:

- Garantizar la correcta colocación y posicionamiento del cuerpo al iniciar el ejercicio.
- La tensión que se nota al iniciar el estiramiento aumenta progresivamente hasta el momento en que aparece el dolor. Se debe de prolongar el ejercicio hasta justo antes de que aparezca el dolor.
- Debe mantenerse el estiramiento en el punto justo en el cual se aprecia la máxima tirantez (sin tirones), pero sin percibir sensación dolorosa, durante 10-20 segundos.
- Volver suavemente a la posición inicial, sin interrumpir en ningún momento la respiración.
- Es clave durante el ejercicio acompañarlo con una respiración suave y relajada. Primero inspiramos y durante la espiración iremos hacia el estiramiento máximo



ASESORÍA DE PREVENCIÓN
prevencion@mutualia.eus

Plan General de actividades preventivas de la Seguridad Social



GOBIERNO
DE ESPAÑA
MINISTERIO
DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL
Y MIGRACIONES

SECRETARÍA DE ESTADO
DE LA SEGURIDAD SOCIAL
DIRECCIÓN GENERAL
DE LA SEGURIDAD SOCIAL