

El deporte en ancianos es imprescindible durante el confinamiento, según Serviasistente

La gente está acostumbrada a tener un ritmo de vida, unas costumbres y una actividad que si no se realizan pueden transmitir cierta pérdida de libertad. Las personas que más lo sufren son los ancianos, pero llevar con tranquilidad el encierro en casa es muy fácil si se tiene una rutina. Es importante que aunque las personas mayores hayan perdido sus paseos y sus hábitos de moverse a diario no pierdan la costumbre de hacer algo de gimnasia activa diaria

Un estudio del Departamento de Educación Física y Deportiva de la Universidad de Málaga del año 2018 que analiza los hábitos deportivos de las personas mayores demuestra que el 33,3% de las personas de entre 65 y 70 años realizan actividades deportivas de forma más o menos frecuente y que a partir de los 80 años no realizan ninguna práctica deportiva. Es muy importante incorporar el deporte al estilo de vida de las personas mayores tanto con una finalidad divertida y de entretenimiento como un hábito saludable.

Un reciente estudio liderado por el profesor Peijie Chen de la Universidad de Shanghai de China remarca la necesidad de hacer deporte durante el encierro para que la estancia prolongada no lleve a conductas sedentarias y malos hábitos. Además, los hábitos de compra de las personas durante esta época han cambiado. Las preferencias ya no son productos “real food”, es decir alimentos naturales, sino los alimentos ultra-procesados y no perecederos. El consumo excesivo y a largo plazo de estos alimentos provocan enfermedades cardiovasculares, diabetes y cáncer. Por estos motivos, hay una razón sólida para que las personas mayores se mantengan saludables y mejoren su sistema inmunitario comiendo sano y manteniéndose activos.

Serviasistente recomienda hacer una rutina deportiva combinada que incluya el fortalecimiento, las actividades que mejoran el equilibrio y el control y los ejercicios que mejoran el estiramiento. Algunos ejercicios que se pueden realizar en el hogar son caminar por casa, subir las escaleras, ponerse en pie levantándose de la silla y sentándose (hacer sentadillas con un apoyo), hacer abdominales y si el cuerpo lo permite, flexiones (con el apoyo de las rodillas). Estos ejercicios mejoran el fortalecimiento de los músculos.

Por último, es importante destacar que hay más actividades muy interesantes que los mayores pueden realizar. Por ejemplo Taichi tradicional, ejercicios de Yoga y Pilates. Estas actividades deportivas no se realizan en equipo y tampoco requieren mucho espacio en casa o herramientas. Es importante facilitar estas actividades a las personas mayores y enseñarlas a realizarlas a través de Internet, la televisión, vídeos de salud y ejercicio, etc. 30 minutos de actividad deportiva suave es muy recomendable para las personas mayores, siempre teniendo en cuenta las limitaciones físicas.

Datos de contacto:

Serviasistente
911 279 394

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Sociedad](#) [Entretenimiento](#) [Otros deportes](#) [Personas Mayores](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>