Publicado en Madrid el 29/10/2019

# ["El deporte en las personas mayores es la pieza clave para mantenerse saludable", aseguran en Serviasistentes](http://www.notasdeprensa.es)

## Desde Serviasistentes, análizan los niveles de esfuerzo y ejercicio físico recomendados para personas a partir de 65 años

 Actualmente casi un 20% de la población española está compuesto por personas de más de 65 años de edad. No cabe duda de esta parte de la población es la más numerosa actualmente y eso es gracias a los avances médicos y conocimientos progresivos de los que se disponen actualmente. ¿Cuáles son los beneficios físicos de realizar ejercicio constante y rutinario en las personas mayores?Una buena rutina de entrenamiento deportivo especializado para personas mayores puede ayudar a mejorar su calidad de vida y a mantenerse ágil y saludable. Evitar el sedentarismo y la inmovilidad retrasa la aparición de enfermedades crónicas como la obesidad o diabetes que con el tiempo pueden provocar dependencia o pueden resultar algo limitador en el día a día. Según la OMS “los adultos mayores inactivos o con enfermedades limitantes verán mejorada también su salud en alguna medida si pasan de la categoría and #39;sin actividad and #39; a la de and #39;cierto nivel and #39; de actividad.” Por esa razón Serviasistentes quiere dar algunas ideas de cómo mantener la forma física y la salud teniendo en cuenta las limitaciones que puede suponer la edad y las enfermedades. Para empezar, hay que realizar una planificación según el perfil de la persona: su edad exacta, sus enfermedades y limitaciones, sus gustos o preferencias a la hora de realizar prácticas deportivas, el deporte que realizaron anteriormente y en qué entorno van a entrenar. “Las actividades físicas organizadas en grupo pueden ser altamente positivas para la psicología de la persona mayor, incrementando su actividad física y mejorando la frecuencia con la que se realizan”, explica Alberto Pérez Orbea, especialista en terapia física para personas mayores y con discapacidades. Una de las actividades físicas que más realizan las personas de edad avanzada son el senderismo, ciclismo y andar. Realizarlo en pequeños grupos podría resultar entretenido y una buena terapia social. Por otra parte, en muchas ocasiones, se organizan muchas actividades gratuitas a nivel municipal en lugares como polideportivos y casas de cultura como, por ejemplo, yoga, pilates, natación y actividades de mantenimiento. De la misma manera hay muchas asociaciones de jubilados que ofrecen realizar actividades deportivas como Tai-Chi, baile y actividades de psicomotricidad. La clave es tener voluntad y motivación. Pero, ¿qué ocurre con aquellas personas que tienen más limitaciones físicas y de edad más avanzada? Aquellas actividades que puedan suponer un pequeño esfuerzo físico rutinario pueden ser una buena manera de mantener la forma física y la salud. Por ejemplo, evitar el transporte público o subir escaleras, etc. La dependencia física o las limitaciones que puedan tener las personas de edad avanzada no impiden que se realicen actividades físicas. Sin embargo, éstas deberán ser controladas y adaptadas de manera que se ajusten a sus necesidades. En definitiva, la edad no es un impedimento para realizar prácticas deportivas positivas para la salud, siempre y cuando se eviten los comportamientos competitivos y se haga de forma regular y constante, pero con moderación.

**Datos de contacto:**

Serviasistentes

Serviasistente , Gran Vía, 6 28013 Madrid

 915 227 148

Nota de prensa publicada en: [https://www.notasdeprensa.es/el-deporte-en-las-personas-mayores-es-la-pieza](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorias: Nutrición Sociedad Otros deportes Personas Mayores



[**http://www.notasdeprensa.es**](http://www.notasdeprensa.es)