



COLABORAN:



Fundación General de la Universidad de Salamanca – Fundación Reina Sofía – Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad

II ENCUENTRO DE INVESTIGADORES 'INVESTIGACIÓN Y ENVEJECIMIENTO: RESPUESTAS PARA DAR CALIDAD A LA VIDA'

La conexión de ejercicio físico y la calidad de vida de las personas mayores

Ana Certo¹; Ana Galvão², Gorete Batista³

Introducción

La inactividad física ha sido reportado como un factor determinante de daño crítico a la calidad de vida en la vejez. La práctica de actividad física regular es mencionado como un componente esencial de una buena calidad de vida.

Objetivo:

- Conocer la influencia que ejercen los medios de transporte para la vida de los ancianos.

Metodología:

- Se trata de un estudio cualitativo, basado en el análisis de la literatura científica publicada. Con este fin, hemos utilizado las bases de datos B-sobre, LILACS y SciELO. Las palabras clave utilizadas para artículos de investigación fueron: (i) "ejercicio físico"; (ii) "calidad de vida"; (iii) "ancianos"; (iv) "salud". Criterios de inclusión: evidencia científica sólo en las personas de edad; artículos científicos en el intervalo de tiempo entre 2008 e 2014.



Resultados

Autores / Título (años)	Resultados
- Daniel, V. O., Bertolini, S. M. M. G., Júnior, M. J. - La calidad de vida de los profesionales de más edad de diferentes modalidades de ejercicio (2014)	El peso proporciona mejores beneficios en la calidad de vida las personas mayores, en comparación con los ejercicios realizados en las academias de la tercera edad y aeróbic acuático.
- Alcântara1, A. R. , Cabral2, H. M. A., Freire, N. L. L., Pereira, L. G. F., Rocha, G. M., Torres, M. V. - Análisis comparativo de la calidad de vida entre los profesionales de edad y no practicar la actividad física en Teresino-Piauí (2014)	Los resultados mostraron una disminución estadísticamente significativas practicantes muestras de diferencia y no físicamente activo, y el primer tenían niveles más altos de calidad de vida. Estos resultados nos permiten sugerir que posiblemente atribuible a la actividad física y sus efectos sobre el funcionamiento, la vitalidad, aspectos físicos, dolor, aspectos generales de los mejores niveles de calidad de vida de la salud y la salud mental.
- Paiva, T. D., Santos, C. F., Silva, E. M., Silva, E. R., Silva, K. R., Borrachine, S. O. F. - El ejercicio resistido y la salud de la persona mayor (2012)	El sedentarismo constituye un factor de riesgo que contribuyen a la aparición y evolución de las enfermedades crónicas, y por las limitaciones que la edad trae, la apelación al anciano a una vida sedentaria, pero debe ser combatido a través de actividades prácticas y ejercicios físicos. Especialmente para los ejercicios de la tercera edad, de resistencia son muy importantes porque ayudan en la reducción de la disminución de la fuerza muscular, que están relacionados con el envejecimiento.
- Frade, A. C., Silva, Gonçalves, E., Magdalon, J., Paiva, L., Liberali, R. - Perfil de la calidad de vida de los profesionales de la tercera edad de la actividad física en un gimnasio en enero haría (2011)	Mostró la ausencia de diferencias significativas en los componentes de "dolor" y "vitalidad" se puede explicar por el hecho de que la muestra se compone de profesionales de la actividad física regular de edad avanzada, que ha demostrado ser beneficioso para la población de edad avanzada en general. Estos datos refuerzan la expansión de los programas de actividad física para esta población y es una buena estrategia para mantener físicamente activo ancianos minimizando la pérdida funcional provocado por el proceso de envejecimiento.
- Híkaró, J., Divina, T., Batista, D., Abreu, B. K. J., Cristina, T. - La actividad física y la calidad de vida en la vejez (2011)	La práctica de actividad física en la tercera edad se ha convertido en un fenómeno cada vez más común. Esto se debe a que la actividad física mejora la calidad de vida en la vejez.
- Silva, P. - La influencia de la actividad física en la calidad de vida de personas mayores (2011)	El nivel de actividad física habitual para Ancianos tiene una correlación positiva con las dimensiones de la CVRS, salvo en el ejercicio emocional dimensión. La práctica del deporte tiene una correlación positiva con la CVRS en todas sus dimensiones.
- Tatiane Dias Casimiro Valença - La actividad física de importancia en la vejez - una revisión de la literatura (2008)	El estudio demuestra que la unanimidad en lo que se refiere a los ejercicios físicos de forma focalizada y supervisada por los profesionales como una forma de mejorar la calidad de vida de las personas mayores.

Resultados:

La edad de las personas mayores es una conexión negativa a la calidad de vida en las dimensiones: función física, desempeño social, salud general y vitalidad, por lo tanto, el aumento de la edad se asocia con una disminución de la calidad de vida en estas dimensiones.

- El nivel de actividad física de las personas mayores tiene una correlación muy positiva con la calidad de vida en varias dimensiones de función física, el rendimiento físico, dolor corporal, salud general, vitalidad, función social y salud mental, es decir, cuanto mayor sea el nivel de actividad física habitual, mejor CVRS presentan los ancianos en estas dimensiones.

Conclusión:

La práctica regular de la actividad deportiva tiene un papel clave en la calidad de vida de personas mayores de esta manera, aquellos con los deportes tienen una mejor calidad de vida a diario en todas las dimensiones, para aquellos que no tienen los deportes.

Referencias

- Alcântara, A. R. , Cabral2, H. M. A., Freire, N. L. L., Pereira, L. G. F., Rocha, G. M., Torres, M. V. (2014) Análisis comparativo de la calidad de vida entre los profesionales de edad y no practicar la actividad física en Teresino- Piauí, *Revista Eletrônica Gestão & Saúde* ISSN: 1982-4785
- Daniel, V. O., Bertolini, S. M. M. G., Júnior, M. J. (2014) Qualidade de vida de idosos praticantes de diferentes modalidades de exercício físico, *ConScientiae Saúde*, vol. 13, núm. 2, pp. 187-195, Brasil
- Frade, A. C., Silva, Gonçalves, E., Magdalon, J., Paiva, L., Liberali, R. (2011) Perfil da qualidade de vida de idosos praticantes de atividade física em uma academia no ría de janeiro, *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, v. 5, n. 26.
- Híkaró, J., Divina, T., Batista, D., Abreu, B. K. J., Cristina, T. (2011) Atividade física e qualidade de vida na terceira idade, *Colégio Militar de Goiás – Educação Física*
- Paiva, T. D., Santos, C. F., Silva, E. M., Silva, E. R., Silva, K. R., Borrachine, S. O. F. (2012) El ejercicio resistido y la salud de la persona mayor . *Revista Digital. Buenos Aires, año 17, nº 167*
- Silva, P. (2011) A influência da atividade física na qualidade de vida do idoso, II CMER da ESEV. Acedido a 4 janeiro 2015, em: <http://repositorio.ipv.pt/bitstream/10400.19/1676/1/SILVA%20Paulo%20Jose%20Pereira%20-%20Influ%C3%Aancia%20da%20atividade%20f%C3%AADsica%20na%20qualidade%20de%20vida%20do%20idoso.pdf>
- Tatiane Dias Casimiro Valença (2008) Importância da atividade da física na terceira idade – um revisão d literatura, *fisioweb*. Acedido a 5 janeiro 2015, em: http://www.wgate.com.br/conteudo/medicinaesaudefisioterapiavariadas/terceira_idade_tatiane/terceira_idade_tatiane.htm