



Mujeres Mayores y Actividades Físicas

INTRODUCCIÓN

“Los beneficios del ejercicio regular y la actividad física contribuyen a un estilo de vida más saludable e independiente para los y las mayores, mejorando ampliamente sus capacidades funcionales y calidad de vida.”

(American College of Sport Medicine, 2001)

Actualmente, sabemos que la práctica regular de actividad físico-deportiva genera, para quien la realiza, beneficios físicos, psíquicos, afectivos y sociales. Y, sin embargo, en muchos casos, es un ámbito que tenemos dificultades para integrar en nuestra vida.

El deporte y la actividad física son prácticas totalmente aceptadas y valoradas positivamente en nuestra sociedad; pero se generan desigualdades entre hombres y mujeres, ya que el rol femenino asociado a la actividad deportiva está estereotipado, y muchas veces, alejado de su realidad; lo que no facilita nuestra inclusión.

Si bien es cierto que en los últimos años se han producido avances, todavía existen aspectos a mejorar.



Según el Instituto Nacional de Estadística (INE) en el año 2019 en España, las mujeres representamos el 51% de la población total. Más de 9 millones de personas tienen 65 o más años, formando el 19,3% de la población total (de este grupo son mujeres el 56,8%, representando el 10,9% sobre la población total). Es decir, las mujeres somos mayoritarias en la vejez y esta principalidad es aún más acentuada cuanto más avanzada es la edad.

Las previsiones de este organismo para el año 2065 son que la población de 65 y más años será del 34,6% (siendo mujeres el 55% de este grupo y el 19% sobre la población total). La estructura por edad de la población española está cambiando rápidamente, en consonancia con lo que ocurre en nuestro entorno (España se encuentra ligeramente por debajo de la media de la Unión Europea (19,4%), siendo Italia (22,3%), Grecia (21,5%), Alemania (21,2%), y Portugal (21,1%) los países más envejecidos, como consecuencia del mayor peso que va teniendo la población mayor sobre la más joven en las últimas décadas. Este cambio es resultado de dos tendencias que discurren en paralelo: por un lado, las tasas de natalidad permanecen en niveles bajos y, por otro lado, la esperanza de vida es mayor que hace unos años.



La esperanza de vida de las mujeres ha aumentado y comparativamente ha mejorado nuestra calidad de vida respecto a épocas anteriores, situación a la que ha contribuido, junto con otros factores, la participación en actividades físico-deportivas.

Sin embargo, no hay que olvidar que, a pesar de la mayor esperanza de vida, las mujeres tenemos más riesgo de padecer enfermedades que producen situaciones de dependencia (el 64,75% de las personas que reciben prestaciones de la Ley de Dependencia son mujeres). Si bien, muchas de estas situaciones de dependencia son evitables si se mantienen hábitos saludables, como es el ejercicio físico regular.

Por tanto, consideramos que se debe prestar especial atención y responder a las características, capacidades y necesidades particulares de las mujeres mayores para que sean también protagonistas de la sociedad en la que vivimos. Tenemos derecho a una vejez saludable y gratificante.

La imagen social del envejecimiento contempla a las mujeres mayores como personas sin un rol destacado que desempeñar, influyendo en la percepción que tie-



nen de sí mismas, a pesar de que esta representación responda en estos momentos a un mito. Lo cierto es que a partir de los 65 años nos sentimos con ganas y posibilidades de hacer muchas cosas.

Hacernos mayores debe ser entendido como una etapa más del ciclo vital, en la que se producen una serie de cambios físicos y mentales que se manifiestan externa e internamente: notamos la vista cansada, se acentúan las arrugas, nos sentimos con menos fuerza, tenemos mayor rigidez, etc.

Sin embargo, en la vejez podemos dedicarnos a aprender cosas nuevas, ya que disponemos de más tiempo para nosotras mismas. Es importante mantener una actitud positiva y, tal y como ya señalaba José M^o Cagigal en 1981, es un momento para el aprendizaje: aprender a ser una misma, a saber vivir con nosotras mismas y a conocer tal y como somos en realidad.

Hacernos mayores ha de ser algo natural, gradual y dinámico. Aunque somos conscientes de que conlleva consecuencias tanto en la vida familiar como en la personal, que pueden alterar nuestro estilo de vida y la ocupación del tiempo libre.



Es necesario un replanteamiento del rol que podemos desempeñar, en tanto en cuanto nos permita mantenernos integradas y motivadas en la realidad social.

La actividad físico-deportiva es una de las múltiples actividades que pueden dar respuesta a los objetivos de una vejez constructiva y enriquecedora, dado que la práctica adecuada incide positivamente en todos los aspectos de la persona: físicos, psíquicos, afectivos, creativos y sociales.

Con esta guía, escrita para las mujeres mayores de 65 años que quieren vivir en positivo este momento tan significativo, pretendemos fomentar la práctica físico-deportiva y el bienestar de las mujeres en esta etapa.

Antes de reflexionar y plantear distintos aspectos sobre este tema es importante aclarar algunos conceptos. A lo largo del texto hablaremos de **actividad físico-deportiva** refiriéndonos a cualquier actividad que de manera intencionada realizaremos para mantener o mejorar nuestra forma física, pudiendo ser planificada, organizada y/o reglada.



NUESTRA REALIDAD SOCIAL

Que las mujeres hemos estado y estamos discriminadas en el mundo del deporte y de la actividad física no es nada nuevo. Tanto a la hora de practicar, como de recibir premios, como el que tengan repercusión nuestros logros en la sociedad, siempre hemos ido varios pasos por detrás del deporte y de la práctica masculina.

Y no sólo eso, sino que cuando nos hemos incorporado lo hemos hecho a actividades que generalmente tienen poco que ver con nuestros intereses y necesidades, además de estar cargadas de estereotipos con los que nos cuesta mucho romper.

En ocasiones, acudimos a centros deportivos en los que se ofertan actividades que poco o nada tienen que ver con nuestras características. Actividades positivas cuando tenemos una buena forma física y hemos realizado ejercicio anteriormente pero que, en la mayoría de los casos, nos supone irrumpir en una actividad en la que ni nos sentimos a gusto, ni vemos que nuestra salud y condición física mejoren, sino todo lo contrario.



También hemos tenido que escuchar que el ejercicio físico no estaba hecho para nosotras, que *“es para gente joven”*, que *“mejor en casa y tranquilas”*, que somos mayores y *“ya no estamos para esos trotes”*.

Es inevitable recordar el papel que, como mujeres, se nos había reservado en el deporte cuando se iniciaron los juegos olímpicos modernos hace ya dos siglos: coronar a los vencedores y no ser coronadas.

El tiempo ha pasado y hemos hecho camino. Nos sigue costando llegar y que nos reconozcan nuestros méritos, pero hemos empezado un movimiento de cambio en el que vernos en salas de centros deportivos haciendo pilates, nadando en una piscina o recorriendo una ruta de senderismo, ya no es objeto de expectación o atrevimiento.

Y, como todas sabemos, no nos resulta nada fácil.

Se supone que con nuestra edad vamos a disponer de más tiempo libre. Sin embargo, a pesar de los avances sociales en términos de igualdad, las mujeres seguimos ocupándonos del trabajo doméstico y el cuidado de otras personas (nietas/os, familiares dependientes, etc.)



La **esperanza de vida** es uno de los principales indicadores que reflejan consecuencias de las políticas sanitarias, sociales y económicas de un país. Según datos del INE de 2018: la esperanza de vida al nacer es de 83 años (86 para las mujeres y 80 para los hombres). Este dato indica que las mujeres vivimos más años, pero con una salud más deteriorada. Así, padecemos en mayor medida enfermedades de carácter crónico (tensión alta o artrosis), somos más sedentarias y sufrimos más estrés físico y mental (depresión), producido por lo extenso de nuestra jornada laboral y el trabajo emocional que implica nuestro rol de cuidadoras. Además, desarrollamos patologías específicas por el hecho de ser mujeres.

Por tanto, es importante conocer la **esperanza de vida saludable**, otro indicador que pretende añadir una nueva dimensión a la cantidad de vida, midiendo también su calidad. Entre las personas de 65 y más años, las mujeres destacan por tener una esperanza de vida mayor que los hombres (23,6 sobre 19,4 años, según Eurostat: Healthy life years, 2016), pero la esperanza de vida saludable de las mujeres es menor, por la mayor supervivencia y morbilidad (estado de enfermedad o falta de salud que padece una persona). Si se



mide el porcentaje de tiempo que se vive en buena salud a partir de los 65 años, el contraste entre hombres y mujeres es más patente: 53,7% del tiempo por vivir en los hombres lo es en buenas condiciones, mientras que sólo el 44% en el caso de las mujeres.

Según datos de 2017 del INE, las mujeres al nacer viven un 81,5% de sus años de vida en condiciones de buena salud respecto a su horizonte total de vida, frente al 85,9% de los hombres. A los 65 años esta diferencia se hace más patente, 54% para las mujeres y el 64,3% para los hombres. El mayor número de años de esperanza de vida a todas las edades de las mujeres va asociado a peores condiciones de salud que los hombres.

Otro indicador es la **valoración del propio estado de salud** que viene condicionada por las enfermedades padecidas, por las características personales del individuo y otras razones socioeconómicas o residenciales; reflejando también los factores sociales, económicos y del entorno de la persona.

El estado de salud subjetivo varía poco entre encuestas. El 45,4% de los mayores percibe su salud como buena



o muy buena; 80,6% en el resto de la población (Encuesta Nacional de Salud 2017). Las percepciones negativas aumentan con la edad. El sexo es un factor diferenciador de la salud subjetiva; solo el 40% de las mujeres mayores autovalora bien o muy bien su estado de salud, frente al 52,3% de los hombres.

No es lo mismo vivir en poblaciones en las que la oferta de actividades existe, es variada y disponemos de instalaciones, espacios y personas que nos pueden apoyar, que vivir en un medio en el que tenemos que ser autónomas y autodidactas, teniendo que generar unos hábitos en los que no hemos sido educadas y para los que no nos sentimos preparadas.

La situación económica también es importante, porque en muchos casos las actividades más adecuadas para nuestras características están por encima de nuestras posibilidades y hemos de renunciar a ellas y adaptarnos a lo que podemos. Y no siempre se cumplen nuestras expectativas.



Hemos tenido que hacer nuestros unos valores y una imagen social de la práctica físico-deportiva que poco tenían que ver con las mujeres, sobre todo con las mujeres mayores.

Pero no queremos renunciar a los beneficios de unas actividades que nos hacen sentir bien con nosotras mismas, que nos ayudan a vivir más y mejor, y que, sobre todo, **nos permiten disfrutar cuidándonos.**



SALUD Y CALIDAD DE VIDA

“La inactividad física forma parte del problema, la actividad física es una parte de la solución”

(Carreiro da Costa, 2010)

Tal y como señalamos anteriormente, nuestra esperanza y calidad de vida ha aumentado respecto a épocas pasadas. Sin embargo, nuestra percepción subjetiva sobre la calidad de vida que tenemos cuando vamos cumpliendo años puede disminuir.

Por **calidad de vida** entendemos el conjunto de factores que participan en la condición de nuestro **bienestar social**.

Además de ciertos factores objetivos, como el PIB per cápita, la esperanza de vida, el acceso a la educación y a la salud, que pueden medirse con bastante exactitud, existe una importante carga de subjetividad que no es tan cuantificable y que se refiere a conceptos como la felicidad, el ajuste psicológico y la satisfacción personal.



Es importante que procuremos realizar conductas que fomenten nuestro bienestar y promuevan nuestra salud, buscando el **equilibrio** entre las **exigencias** del momento que vivimos y los **recursos** físicos, mentales y materiales que tenemos, con el objetivo de conservar nuestras capacidades e **independencia funcional**.

Un estilo de vida activo, que tiene como condición *sine qua non* la realización de actividad físico-deportiva de manera regular y moderada, influirá positivamente en nuestra calidad de vida.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) actualmente destaca como beneficios de la práctica regular y moderada de actividad física, en adultos mayores de 65 años, los siguientes:

- Rebaja el riesgo de muerte prematura, de enfermedades cardiacas y previene el desarrollo de estas enfermedades.
- Disminuye el riesgo de diabetes tipo II, de cáncer de colon y dolor de espalda.



- Reduce el estrés, la ansiedad, la depresión y los sentimientos de soledad.
- Favorece la prevención y reducción de la hipertensión.
- Contribuye a la reducción de la osteoporosis y una mejor masa y composición corporal.
- Proporciona una mayor salud funcional, un menor riesgo de caídas, unas funciones cognitivas mejor conservadas, y un menor riesgo de limitaciones funcionales moderadas y graves.
- Minimiza las consecuencias de diversas discapacidades y ocasionalmente afrontamiento de riesgo.



CLAVES DEL ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

Existe el estereotipo social de que con el envejecimiento se produce una disminución irreversible de las capacidades motoras y que obligan a las personas mayores a un estilo de vida pasivo. De esta forma, nos abandonamos a rutinas poco activas que crean hábitos (alimentación excesiva, tabaquismo y alcoholismo, poca participación socio-laboral, sedentarismo y poca actividad física) que nada tienen que ver con un estilo de vida saludable que favorezca una mejor calidad de vida.

Pero nosotras también podemos hacer del envejecimiento una experiencia positiva en la que aprovechemos las diferentes oportunidades que tenemos para ser más activas y saludables. La actividad físico-deportiva puede ser una forma de hacerlo.

Existen varios tipos de edades: cronológica, biológica y psicológica. Sólo la edad cronológica es fija; es decir, depende de nuestra fecha de nacimiento, mientras que las otras dos varían en función de las características personales y los estilos de vida que llevemos.



Hacernos mayores con salud es posible, sobre todo si partimos de una actitud de compromiso activo con el momento que nos toca vivir y si asumimos la responsabilidad de cuidarnos.

Conseguirlo hará que vivamos equilibradamente y en constante renovación, mediante actividades que nos mantengan fuertes, ágiles y autónomas.

El resultado: **un estilo de vida satisfactorio**, en donde la actividad físico-deportiva sea la base sobre la que se construya un cambio de comportamiento que canalice el ocio y contribuya a recuperar, conservar y mejorar la salud y la calidad de vida.

En definitiva, un pensamiento y una acción acordes con el envejecimiento saludable, nos lleva a:

- Reconocernos como más maduras y por lo tanto más sabias y expertas.
- Identificar el envejecimiento con una cuestión natural, que no podemos evitar; y si es así, dispongámonos a vivirlo de manera positiva y natural.



- Entenderlo como un proceso evolutivo físico, psíquico y social, no involutivo, en el que aprovechemos las posibilidades que nos ofrecen para fortalecernos, enriquecernos y sentirnos llenas de vida.
- Que la sociedad nos jubila laboralmente hablando, ¿significa que a nivel personal también lo hagamos...? NO. Es el momento de continuar con nuestra vida de manera más intensa, porque disponemos de más tiempo para dedicarlo a nosotras mismas y también para iniciar nuevos proyectos que nos ayuden a sentirnos bien y aceptar el momento vital en el que estamos.
- Es ahora cuando nuestro cuerpo se vuelve menos ágil, nos duele más, cambia su aspecto; es decir, pierde facultades. Pues es entonces cuando debemos, si no lo hemos hecho a lo largo de nuestra vida, ocuparnos de él. Sintámoslo, valorémoslo.
- Si el proceso de envejecimiento es algo natural, ayudemos a que se desarrolle del mejor modo posible, contando para ello con el deporte y la actividad física.



- Una práctica de actividad físico-deportiva adecuada, es aquella que más nos conviene y que se adapta mejor a nuestras necesidades. No vamos a acudir a una olimpiada, pero sí vamos a levantarnos cada mañana con energía y ganas de cuidarnos.
- Conozcamos nuestro cuerpo, sus posibilidades y sus necesidades. Busquemos el tipo de actividad física más adecuada y adaptada a nosotras y... ¡dispongámonos a disfrutar!



LA SALUD Y LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA

La relación entre la práctica de actividad física y la salud, hoy en día está científicamente comprobada: **las personas consideradas físicamente activas viven más y con mayor calidad de vida y autonomía personal que las personas inactivas.**

La actividad física hace aportaciones a nuestra salud, independientemente de si estamos sanas o si sufrimos alteraciones concretas. Porque tener salud ya no significa no estar enfermas, sino que tiene que ver con tener un nivel elevado de bienestar en todos los aspectos de la persona.

A medida que nos hacemos mayores, debemos ver el ejercicio físico como un factor protector de la autonomía y de la capacidad funcional, las cuales nos hacen sentir más útiles y bien con nosotras mismas.

Los efectos de la actividad física sobre nuestra salud pueden ser: preventivos, terapéuticos y de bienestar.

Cuando utilizamos la actividad física como medida **preventiva**, lo hacemos para reducir el riesgo de que



aparezcan determinadas enfermedades o se produzcan lesiones.

Si el uso que hacemos es desde una perspectiva **terapéutica**, consideramos a la actividad como un medicamento; es decir, cuando lo tomamos recuperamos las funciones que teníamos enfermas o lesionadas.

Si la perspectiva es la del **bienestar**, entendemos a la actividad física como un instrumento que contribuye al desarrollo personal y social.

Lo mejor de todo es que estos tres efectos no son excluyentes, sino que están interrelacionados y cuando utilizamos uno, obtenemos beneficios en los otros dos.



BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA

“El deporte y la actividad física no van a evitar que tengamos que envejecer, pero sí pueden posibilitar que lo hagamos de la mejor forma posible”.

(Pont Geis, 2003)

Nuestra tardía incorporación a la práctica físico-deportiva ha hecho que también hayamos llegado tarde a los beneficios que esta conlleva.

Y no sólo eso, sino que en muchos casos el tipo de actividad que practicamos está diseñada para los hombres, en donde la anatomía y fisiología de la mujer se tienen poco en cuenta. Por otro lado, somos nosotras, las mujeres mayores, las que acudimos de manera masiva a los programas de actividad físico-deportiva y tenemos derecho a reclamar una actividad que se adapte a nuestras necesidades y características.

Desde un punto de vista profesional, médico o deportivo, se nos aconseja hacer ejercicio físico por los siguientes motivos:



√ Porque nos ayuda a cuidar nuestro cuerpo y a mejorar nuestra calidad de vida.

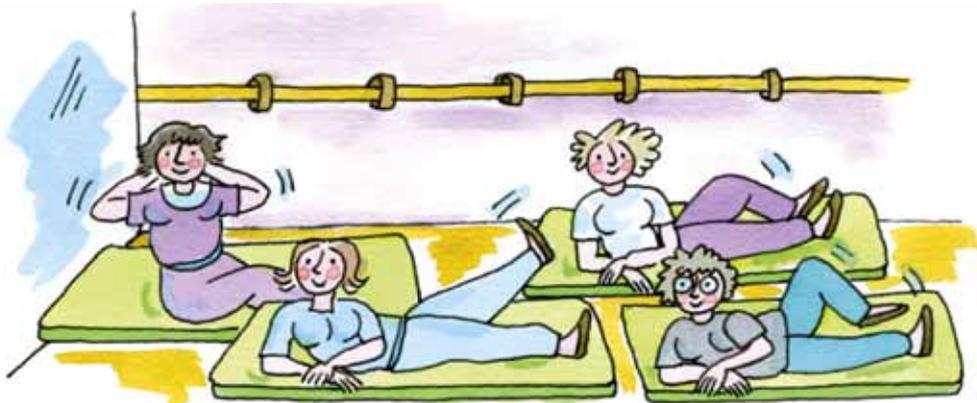
√ Porque nos genera salud, autonomía, independencia y felicidad.

√ Porque da sentido a este momento de la vida y nos reintegra en la sociedad.

√ Porque lo identificamos como fuente de juventud prolongada.

Y sobre todo porque, específicamente, nos genera los siguientes beneficios:

- **Físicamente:** aumentará nuestra resistencia y nuestra fuerza, nos ayudará a combatir enfermedades como la osteoporosis, la artrosis y la artritis, disminuirá o evitará el riesgo de tener una situación de dependencia, regulará nuestro colesterol, prevendrá y reducirá la hipertensión y controlará nuestro peso.
- **Psicológicamente:** mejorará nuestra autoestima, nos ayudará a enfrentarnos a cambios que aparecen



en esta etapa de vida como la mayor disponibilidad de tiempo de ocio, la disminución o aumento de cargas familiares (si decidimos asumir nuevas responsabilidades como el cuidado de las/os nietos/as). Generará experiencias de éxito al reconocer el esfuerzo que supone, reducirá el estrés, la ansiedad, la depresión y el sentimiento de soledad.

- **Afectivamente:** nos distraerá divirtiéndonos. Ante la monotonía que trae consigo la rutina, nos proporcionará un aspecto lúdico, de disfrute y goce personal con incidencia directa sobre nuestro bienestar.
- **Socialmente:** el hecho de que la práctica pueda ser colectiva hace que se mantengan o aumenten las relaciones interpersonales, permitiendo compartir experiencias y situaciones comunes. Este es un aspecto destacado dado que nosotras somos las que llegamos a este momento de la vida más solas, debiendo reconstruir en muchos casos nuestras relaciones sociales.



RECOMENDACIONES PARA UNA PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA SALUDABLE

Independientemente del tipo de práctica que hagamos, existen una serie de recomendaciones generales que debemos seguir para que ésta sea adecuada y tenga repercusiones positivas sobre nuestra salud y calidad de vida. Estas son:

- Antes de iniciarnos en la práctica de actividades físico-deportivas, debemos **hacernos un reconocimiento médico**. A partir de esta información la persona responsable de gestionar y controlar nuestra práctica, podrá prescribirnos el ejercicio adecuado a nuestro nivel de salud y condición física.
- Realizaremos práctica físico-deportiva de manera **constante y regular**. Sus efectos sobre la salud y el bienestar son inmediatos, pero si no mantenemos la actividad también desaparecen de manera inmediata.
- Cuando practiquemos actividad físico-deportiva, nos aseguraremos de que sabemos lo que hacemos: que



la realizamos bajo el **control y supervisión** de una persona profesional y especializada, que el tipo de ejercicio y la intensidad son adecuadas a nuestras características, necesidades y estado de forma. Este tipo de actividades realizadas correctamente no tienen contraindicaciones ni efectos secundarios, pero un mal uso puede producirnos lesiones.

- Para prolongar sus beneficios en el tiempo, **organizaremos y sistematizaremos las actividades**, sólo así obtendremos mejoras sobre el organismo y las capacidades funcionales.
- Tener **un plan de trabajo es clave** a la hora de desarrollar la actividad. Dicho plan se ajustará a nuestras necesidades y características y en él debería aparecer, entre otros, el tipo de actividad, el cómo, el cuándo y el dónde debe ser realizada. Cuanto más individualizado sea, mucho mejor, porque no todas las personas envejecemos de la misma manera.
- Realizar actividad físico-deportiva debe mejorar nuestra salud y nuestra calidad de vida, no convertirnos en campeonas olímpicas. Por ello, evitaremos el



sobreesfuerzo y el sometimiento a duras jornadas de entrenamiento.

- Si cuando realizamos ejercicio físico, nos sentimos bien y no se presentan complicaciones, podremos aumentar la intensidad paulatinamente, siempre dentro de un margen de tolerancia adecuado y que podremos determinar con la persona que controla y orienta la actividad.
- Una correcta alimentación es el complemento ideal para la práctica físico-deportiva saludable. La actividad físico-deportiva por si sola es buena para mejorar nuestro estado de salud, pero si la acompañamos de un cambio en nuestro comportamiento respecto a la alimentación, sus efectos se verán reforzados.
- En el caso de que tengamos circunstancias médicas que recomienden el ejercicio físico como terapia, deberíamos realizar las actividades bajo condiciones de seguridad y siempre respondiendo a nuestras habilidades y situaciones específicas.



- Hagamos ejercicio variado, recreativo, lúdico y de manera progresiva. Que nos motive y que nos genere la necesidad de asistir a la actividad.
- Utilicemos la indumentaria adecuada: ropa y calzados cómodos y adaptados al tipo de práctica que vamos a realizar.
- La práctica debe aumentar nuestra confianza, ayudándonos a desarrollar destrezas y en un ambiente en el que todas las perspectivas de nuestro cuerpo estén en completa sinergia.
- Empezar es más fácil de lo que parece y la actividad física no tiene por qué suponer un gran esfuerzo. Podemos incorporarla en nuestra vida cotidiana poco a poco, tratando de reducir los periodos de inactividad.



TIPOS DE ACTIVIDADES RECOMENDADAS

La **OMS**, con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y funcional, y de reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles, depresión y deterioro cognitivo, **recomienda los siguientes niveles de actividad física a los adultos de 65 años en adelante:**

1. Que dediquemos 150 minutos semanales a realizar actividades físicas moderadas aeróbicas, o bien algún tipo de actividad física vigorosa aeróbica durante 75 minutos, o una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.
2. Que la actividad la practiquemos en sesiones de 10 minutos, como mínimo.
3. Que, a fin de obtener mayores beneficios para la salud, dediquemos hasta 300 minutos semanales a la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien 150 minutos semanales de actividad física aeróbica vigorosa, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.



4. Que los adultos de este grupo de edades con movilidad reducida realicemos actividades físicas para mejorar nuestro equilibrio e impedir las caídas, tres días o más a la semana.
5. Que realicemos actividades que fortalezcan los principales grupos de músculos dos o más días a la semana.
6. Que cuando los adultos de mayor edad no podamos realizar la actividad física recomendada debido a nuestro estado de salud, nos mantendremos físicamente activos en la medida en que nos lo permita nuestro estado.

La actividad física beneficiosa para la salud es aquella que se realiza diariamente o casi todos los días, con una duración mínima de treinta minutos, aunque tendremos en cuenta la intensidad máxima que podemos alcanzar y nuestro nivel de condición física.

Hay actividades que cuando las hacemos no notamos ningún cambio con respecto al estado de reposo. Otras nos provocan un incremento de la temperatura corporal y un ligero aumento del ritmo cardíaco y respirato-



rio. Si la intensidad es muy suave, apenas influirán en nuestro organismo. Nos interesan actividades que producen una ligera sudoración y un incremento significativo del ritmo cardíaco y respiratorio como nadar, bailar, pedalear, etc.

No se trata de elegir una actividad y obsesionarnos con ella. Lo ideal es combinar la actividad cardiorrespiratoria, la flexibilidad, la fuerza y la resistencia muscular procurando siempre que el impacto sobre nuestras articulaciones sea bajo.

Tenemos múltiples opciones y casi todas válidas. Desde practicar por nuestra cuenta al aire libre, hasta acudir a clases de natación o realizar actividades en sala como puede ser pilates, yoga y bailes de salón, o incluso competir en alguna de las modalidades deportivas federadas. Ahora bien, no podemos olvidarnos de los consejos anteriores.

Desde un punto de vista general, las actividades que elijamos tendrán el siguiente carácter:

- **Resistencia cardiorrespiratoria:** para mejorar la eficacia cardíaca, la capacidad respiratoria y la pos-



tura. Actividades como caminar, nadar, bailar, etc... que movilicen un gran número de músculos y que nos mantengan en acción más de 15 minutos y que además eleven progresivamente nuestro ritmo cardíaco entre un 60% y un 85% respecto a su estado de reposo. ¿Cómo podemos controlar esto?, conociendo nuestra frecuencia cardíaca en reposo y nuestra frecuencia cardíaca máxima, además de saber controlar el pulso:

√ **Frecuencia cardíaca en reposo:** nos tomaremos el pulso en 60 segundos en varias ocasiones a lo largo del día para después calcular una media. En la mayoría de los casos tendremos entre 60 y 90 pulsaciones.

√ **Frecuencia cardíaca máxima:** a 220 le restaremos nuestra edad, el resultado es lo máximo a lo que debe latir nuestro corazón, de ahí que nunca haremos actividad física que esté por encima de esas posibilidades.

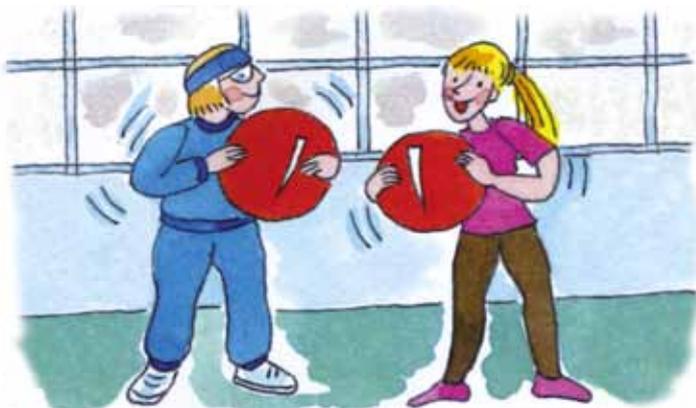
√ **El pulso,** si no disponemos de instrumental para controlarlo (pulsómetro), lo localizaremos en la cara interna de la muñeca o en el cuello, cerca de



la tráquea. Para tomarlo debemos parar la actividad y no debemos medirlo más de 10 segundos. El resultado que obtengamos, lo multiplicaremos por 6 y nos dará el promedio por minuto.

¿Con qué intensidad y frecuencia lo haremos?, dependerá de nuestro nivel de condición física, pero podría ser:

- Intensidad moderada/baja: 30 minutos al día, cinco días a la semana
- Intensidad vigorosa/alta: 20 minutos al día, tres días a la semana
- **Trabajo de fuerza muscular:** si aumentamos los niveles de fuerza en el músculo, además de obtener más independencia física haremos que nuestros huesos sean más fuertes y densos. Para ello nos beneficiaremos de programas de entrenamiento que realizaremos un mínimo de dos días por semana. Buscaremos unos 8-10 ejercicios para realizar en días no consecutivos y que movilicen el mayor número de grupos musculares. Las repeticiones de cada ejercicio serán entre 10 y 15 con un nivel de esfuerzo entre



moderado y alto (en función de nuestro nivel de condición física). Podemos añadir pesas a los ejercicios que hagamos o si los hacemos en casa podemos ayudarnos, por ejemplo, con latas de comidas.

- **Trabajo de flexibilidad:** será necesario para mantener niveles de amplitud articular y muscular que nos permitan vivir de manera autónoma. Para ello realizaremos ejercicios específicos de flexibilidad, al menos dos días por semana y unos diez minutos cada día. Estos también pueden acompañar a los de fuerza y aeróbicos; de hecho, no deberíamos hacer trabajo de flexibilidad sin antes hacer algo de actividad aeróbica que incremente la frecuencia cardíaca y la temperatura corporal.

Este tipo de ejercicios serán suaves, sin rebotes, con una respiración continua y regular y controlando los límites de tensión.

Recordar realizar ejercicios de calentamiento antes de iniciar cualquier actividad, así como ejercicios de estiramiento al finalizarla. Evitarás tirones, calambres y lesiones.



RECOMENDACIONES POSTURALES

Por otro lado, en muchas ocasiones el tipo de actividad diaria que realizamos genera movimiento, pero en lugar de mantenernos en forma, produce tensiones que a la larga nos provocan lesiones y patologías. Las posturas que adoptamos para realizar determinadas actividades como pasar la aspiradora, planchar, hacer la cama o levantar pesos afectan a nuestra salud y si seguimos unas pequeñas recomendaciones podemos ponerle fin:

- Cuando levantemos algo pesado, utilizaremos las piernas flexionando las rodillas, ya que son mucho más fuertes que nuestra espalda. También mantendremos el peso cerca de nuestro cuerpo y de nuestro centro de gravedad.
- Corregiremos nuestra postura, sobre todo la de la espalda, ya que solemos sobrecargar hombros, cervicales y lumbares, provocando la aparición de hernias y otras patologías.



- No haremos giros bruscos de cabeza ni arquearemos la espalda. Nuestro cuerpo y organismo no están preparados para ello.
- Si para hacer tu trabajo o actividad diaria utilizas algún material auxiliar como mesas, escobas, sillas etc... asegúrate de que éste se adapta a ti y no tú a él. Es decir, que sea ergonómico.

Para terminar: Nadar, caminar, bailar, pedalear... sola, en grupo, en equipo, con nuestra entrenadora, con nuestra familia... en un parque, en la montaña, en el salón de casa, en el centro deportivo... por salud, por estética, por amistad... **SOLO TENEMOS QUE EMPEZAR.** Cualquier fórmula es válida.





Textos: Instituto de la Mujer y para la Igualdad de Oportunidades

Diseño: PardeDÓS

Ilustraciones narrativas: Carmen Sáez Díaz y Roser Capdevilla i Valls

Primera edición, 2011. Segunda edición, 2020

Maquetación e Impresión: Estilo Estugraf Impresores, S.L.

D.L. : M-14138-2020

NIPO: 049-20-027-4

eNIPO: 049-20-028-X

Catálogo de publicaciones de la Administración General del Estado

<https://cpage.mpr.gob.es>

Impreso en papel reciclado libre de cloro