

GOBIERNO DE NAVARRA

DESARROLLO ECONÓMICO

DERECHOS SOCIALES

HACIENDA Y POLÍTICA FINANCIERA

PRESIDENCIA, FUNCIÓN PÚBLICA,
INTERIOR Y JUSTICIARELACIONES CIUDADANAS E
INSTITUCIONALES

EDUCACIÓN

SALUD

CULTURA, DEPORTE Y JUVENTUD

DESARROLLO RURAL, MEDIO
AMBIENTE Y ADMINISTRACIÓN LOCAL

SEGURIDAD Y EMERGENCIAS

El ejercicio físico diario mejora la autonomía de las personas mayores y su calidad de vida

El 32% de la población navarra mayor de 15 años se declara sedentario, porcentaje que aumenta entre los mayores de 65 años

Miércoles, 19 de octubre de 2016

La [actividad física diaria](#), que combine caminar con ejercicios de fuerza, flexibilidad y equilibrio, junto con la actividad mental y social, son instrumentos potentes para mantener el mayor grado de funciones y autonomía en las personas mayores, y mejorar así notablemente su calidad de vida.

Aunque es importante adaptar el ejercicio a cada situación y hacerlo con seguridad, la edad no es un obstáculo y es fundamental que los mayores la incorporen a su vida diaria. Así, se recomienda caminar diariamente al menos 30 minutos (o bailar, nadar, etc) y hacer ejercicios de fuerza, flexibilidad y equilibrio en la medida de lo posible: levantar objetos, usar las escaleras, empujar el carro de la compra, etc.). Para la actividad mental, se aconseja leer el periódico, hacer ejercicios de memoria, de relajación, y, en el ámbito social, mantener las relaciones con el entorno familiar y las amistades, y la participación en actividades culturales e iniciativas de asociaciones, entre otras.

Así se ha puesto de manifiesto en una jornada celebrada esta mañana en el Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra (ISPLN), en la que se han expuesto diferentes experiencias de coordinación entre los centros de salud y los servicios deportivos de las entidades locales y sociales, de cara a facilitar y fomentar la práctica diaria del ejercicio físico, especialmente en las personas mayores, de una manera adecuada y adaptada a la situación personal de cada una.

La jornada, a la que han asistido más de un centenar de personas, profesionales de atención primaria, técnicos deportivos municipales y entidades y asociaciones de mayores, ha sido inaugurada por la directora gerente del ISPLN, M^a José Pérez Jarauta, y el director gerente del Instituto Navarro de Deporte y Juventud, Rubén Goñi. Ha contado además, con la participación como ponente de Alvaro Casas, geriatra del CHN, y



El ISPLN ha celebrado esta mañana una jornada sobre envejecimiento y ejercicio físico.

de Aurora Salaberri, enfermera del CS de San Juan, Eva Sada, coordinadora deportiva del Ayuntamiento de Huarte y de Charo Osinaga, trabajadora social del CS de Berriozar. Estas últimas han explicado las iniciativas de coordinación entre los ámbitos sanitario y deportivo municipal de estas localidades para la práctica de actividad física en mayores: tras la prescripción de ejercicio adecuado por parte de los profesionales del centro de salud, los técnicos deportivos municipales adaptan y definen la manera más adecuada de realizar la práctica física, incorporándola a las actividades en las que participan las personas mayores, según sus necesidades.

En general, los centros de salud, los servicios sociales y municipales de deporte, y las entidades sociales de cada zona ofrecen numerosas actividades de ocio activo, con el fin de incrementar el nivel de actividad física de las personas de todas las edades.

Esta coordinación resulta imprescindible para avanzar en el desarrollo de planes y programas de ejercicio para mayores, accesibles y seguros, que contribuyan al desarrollo de barrios y municipios más amigables con los mayores.

El 32% de los mayores de 15 años se declara sedentario

En Navarra, el 32,3% de la población mayor de 15 años se declara sedentario, con importantes diferencias entre hombres (25%) y mujeres (40%). A partir de los 65 años, el porcentaje aumenta en ambos géneros. Este segmento de edad aumenta en Navarra más rápidamente que cualquier otro grupo, y ya en 2015 constituía el 19% del total de la población, alrededor de 121.000 personas. Se calcula que en 2022 este porcentaje será del 21-22%.

Estos datos de envejecimiento de la sociedad navarra pueden considerarse como un éxito de las personas, las políticas de salud pública y el desarrollo económico, pero también constituye un reto para la sociedad, que debe adaptarse para mejorar la salud y la capacidad funcional de las personas conforme envejecen, ya que ello puede marcar la diferencia entre la autonomía y la dependencia en los últimos años de vida.

El ISPLN ofrece en su página web recomendaciones, materiales y folletos con información en [castellano](#) y [euskera](#) sobre tipos de ejercicios físicos adaptados a cada edad y estado de salud de las personas.