



## Activitat física per a gent gran

En el darrer segle hi ha hagut un augment exponencial de l'esperança de vida havent-hi, al mateix temps, un augment de malalties cròniques. Així, els sistemes econòmics, les formes d'oci i el transport afavoreixen en l'actualitat una despesa energètica baixa per a l'activitat física (Rey-López, 2011).

Un dels temes que més preocupen en l'actualitat és el de l'adult gran i, en conseqüència, altres temes d'interès relacionats directament amb aquest grup social (Pont, 2003; p. 15). Al llarg de la vellesa les persones experimenten un seguit de pèrdues o disminucions de les condicions que freqüentment estan involucrades amb la vida, la qual cosa comporta un impacte en la qualitat de vida de la gent gran (Fernández-Ballesteros, 1997).

En aquesta etapa es fa més evident el sedentarisme, la falta d'activitat física, la pèrdua del ritme quotidià laboral i l'estat psíquic pot començar a minvar.

La vellesa comporta un seguit de canvis a tots els nivells:

- L'eficiència de les articulacions comença a decaure des de la vintena o la trentena, i es fa més severa cap a la seixantena.
- A partir dels 65 anys pot aparèixer la síndrome de la caiguda, entre altres causes, per l'alteració del control muscular i l'aparició de rigidesa musculoesquelètica, disminució de cèl·lules dels músculs anti-gravitatoris, alteració dels reflexos posturals i/o trastorns visuals o auditius.
- Els canvis en la constitució corporal i sobretot la debilitació de la musculatura paravertebral, comporta que la persona adopti postures inadequades de les quals no és conscient.
- L'envelliment comporta una disminució de l'eficiència cardíaca i, per tant, una important limitació en la quantitat de sang que porta oxigen als teixits de l'organisme.
- La capacitat d'atenció disminueix considerablement en la vellesa. Així mateix, es produeixen pèrdues en la memòria de treball i en la memòria a llarg termini.

Així, la pràctica d'activitat física regular és una de les prioritats de la salut pública com a forma de prevenció de malalties, especialment en persones grans (Mahecha, 2003).

El reconeixement dels efectes beneficiosos de l'activitat física i de l'exercici, tant des del punt de vista físic com psicològic, així com un menor grau de dolences somàtiques, és un fet cada vegada més evident (Márquez, 1995).

Tots aquests canvis es poden retardar mitjançant un treball actiu i l'exercici, en aquestes etapes, aporta beneficis com:

- Augment de la mobilitat articular.
- Millora de l'equilibri.
- Millora del control postural.
- Exercitació del sistema cardiovascular.
- Millora de la capacitat d'atenció i de memòria.
- Augment de l'autonomia i la socialització.
- Millora de l'humor i de l'estat d'ànim.

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya