

# INTERSEDES

## Revista Electrónica de las Sedes Regionales de la Universidad de Costa Rica



Vista aérea de manglar de Sierpe. Boca Zacate.

---

La actividad física para el adulto mayor en el medio natural

Yeimi Jiménez Oviedo

Miriam Núñez

Edwin Coto Vega

[www.intersedes.ucr.ac.cr](http://www.intersedes.ucr.ac.cr)

ISSN 2215-2458

Vol. XIV, N°27 (2013)

## **Consejo Editorial Revista InterSedes**

Director de la Revista:  
Dr. Edgar Solano Muñoz. Sede de Guanacaste

### **Consejo Editorial:**

M.Sc. Jorge Bartels Villanueva. Sede del Pacífico. Economía  
M.Sc. Oriester Abarca. Sede del Pacífico. Derecho. Filosofía  
Dra. Ethel García. Sede de Occidente. Historia.  
Dra. Magdalena Vásquez. Sede Occidente. Literatura  
M.L. Guillermo González. Sede Atlántico. Filología  
M.Ph. Jimmy Washburn. Sede Atlántico. Filosofía. Bioética  
M.L. Mainor González Calvo. Sede Guanacaste. Filología  
Ing. Ivonne Lepe Jorquera. Sede Limón. Administración. Turismo  
Dra. Ligia Carvajal. Sede Limón. Historia

Editor Técnico: Bach. David Alonso Chavarría Gutiérrez. Sede Guanacaste.  
Editora: Sigrid Orellana Villafuerte. Sede Guanacaste

*Fotografía de caratula: Manglar Boca de Sierpe. Cortesía Omar Lizano.*

### **Consejo Científico Internacional**

Dr. Raúl Fonet-Betancourt. Universidad de Bremen, Alemania.  
Dra. Pilar J. García Saura. Universidad de Murcia.  
Dr. Werner Mackenbach. Universidad de Potsdam, Alemania. Universidad de Costa Rica.  
Dra. Gabriela Marín Raventós. Universidad de Costa Rica.  
Dr. Mario A. Nájera. Universidad de Guadalajara, México.  
Dr. Xulio Pardelles De Blas. Universidad de Vigo, España.  
M.Sc. Juan Manuel Villasuso. Universidad de Costa Rica.

## **Indexación: Latindex / Redalyc/ SciELO**

Licencia de Creative Commons

Revista Electrónica de las Sedes Regionales de la Universidad de Costa Rica, todos los derechos reservados.

Intersedes por [intersedes.ucr.ac.cr](http://intersedes.ucr.ac.cr) está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 3.0 Costa Rica License.



## La actividad física para el adulto mayor en el medio natural

Outdoor exercise and the elderly

Yeimi Jiménez Oviedo<sup>1</sup>

Miriam Núñez<sup>2</sup>

Edwin Coto Vega<sup>3</sup>

Recibido: 27.06.12

Aprobado: 15.09.12

### *Resumen*

Este texto aborda el análisis de la actividad física, sus beneficios y algunos mitos que han permanecido a lo largo del tiempo, en torno al adulto. Muchos han sido los estudios en el ámbito de actividad física para distintas poblaciones; se han analizado variables fisiológicas, psicológicas y sociales, tales como el estado de ánimo, la depresión y la satisfacción que obtienen las personas al realizar actividad física. Se puede apreciar como los beneficios son proporcionales a la salud, la autoestima, y a la autosuficiencia ante pares iguales.

Los resultados obtenidos muestran la existencia de beneficios en la población adulta mayor, en relación con la práctica de alguna actividad recreativa, por lo que se promueve el goce de estos beneficios, en un ambiente que conforta al ser humano y lo transporta a sus inicios: el movimiento humano en la naturaleza.

Según los resultados, se puede concluir que la actividad recreativa, en un ambiente natural, brinda un sinnúmero de posibilidades y beneficios al adulto mayor; sin embargo, los beneficios que se podrían obtener de ella, dependerán del profesional que conduzca la actividad, de la disposición, de los cuidados que se tengan en el paisaje de trabajo, de los correspondientes protocolos de seguridad, y de cómo se utilizan los recursos para tal objetivo.

*Palabras claves:* Adulto mayor, recreación, variables fisiológicas, variables psicológicas, efectos del ejercicio, edad, medio natural.

### *Brief*

This text addresses an analysis of the adults' physical activity, its benefits and some myths that remain through time. There has been a lot of research within the physical activity domain for different population groups; physiological, psychological and social variables have been analyzed, such as: mood, depression and the satisfaction people gain when they engage in a physical activity.

---

<sup>1</sup> Costarricense. Docente de Educación Física, Docente Sede del Atlántico. Universidad de Costa Rica. Email: yjimenez@gmail.com. yjimenez@sa.ucr.ac.cr

<sup>2</sup> Costarricense. Docente de Educación Física. Email. mnnena\_19@hotmail.com

<sup>3</sup>Costarricense. Docente en Educación Física. Sede del Atlántico. Universidad de Costa Rica. cotoedwin@gmail.com

It can be noticeable how the benefits vary proportionally based on health, self-esteem and self-reliance in front of their equals.

The results obtained show the existence of benefits in the older adult population, in connection with practicing any recreational activity, just by taking pleasure of these benefits in a comforting environment for the human being that could bring him back to his startup: the human movement in nature.

According to the results, one may conclude that recreational activity in a natural environment provides possibilities and benefits for an older adult that would never end. However, the benefits to acquire from it will depend on the professional in charge of the activity, his willingness, and caution in the workspace; the safety protocols and the use of resources for the goal.

*Key words:* Older adult, recreation, physiological variables, psychological variables, workout effects, age, natural habitat.

### Introducción

El ejercicio físico, en todas las etapas de la vida, constituye la base de un marcado desempeño funcional. En relación con este se han orientado numerosas investigaciones en función de la salud y de la promoción de la actividad física.

El ejercicio físico orientado por un profesional, según Nigg 2003, pág. 208:225, se puede definir como un tipo de actividad física planeada y estructurada, en la que el individuo participa con el objetivo de mejorar sus cualidades físicas.

La actividad física es otro término para referirse a todas aquellas actividades que se realizan en la vida cotidiana. La Organización Panamericana de la Salud y la Organización Mundial de la Salud (OMS), 2002, Pág.3 la refiere como “la gama amplia de actividades y movimientos que incluyen actividades cotidianas, tales como caminar en forma regular y rítmica, jardinería, tareas domésticas pesadas y baile”.

Los anteriores autores coinciden en que la recreación incluye actividades y experiencias cotidianas, que proporcionan beneficios sociales y personales. Ahora bien, la palabra “recreación” proviene del latín “recreatio, ðnis” y significa “acción y efecto de recrear, diversión para alivio del trabajo”. Por su parte, “recrear” equivale a “divertir, alegrar o deleitar” Real Academia Española, 2001. Entonces podríamos deducir que la recreación transmite diversión, deleite y alegría.

Son incuestionables los beneficios que se obtienen del movimiento humano y de sus interrelaciones; se conoce con certeza que, para promover la salud, todos los ejercicios, movimientos y espacios físicos, se relacionan de modo directo con las características individuales.

Los diferentes espacios físicos de trabajo no son los mismos; cada uno de ellos deja percibir sensaciones diferentes; las relaciones que ahí se gocen aportan experiencias propias del lugar y, de igual forma, de las particularidades de quien se integra al medio o la actividad. Nunca se podrían comparar las condiciones encontradas en un gimnasio o aula, con las que se obtienen de un espacio

más abierto y diverso, como es la naturaleza. Todas las sensaciones y experiencias que se gozan en una actividad realizada en el espacio natural, desencadenan un sinfín de deleites personales, sociales, sensaciones, expresiones corporales y gestuales, que marcan el momento que se vive, el único a la mano.

Según Salazar, C., 2007, Pág. 48 “Los beneficios ambientales incluyen la valorización y el cuidado del ambiente. El ecoturismo, la recreación al aire libre y la educación al aire libre, han hecho conscientes a las personas acerca de la importancia de los recursos naturales, de los lugares históricos y culturales, y de que todos ellos estén protegidos. Por medio de actividades recreativas, las personas aprenden acerca de la flora y la fauna de los lugares que visitan, de las especies en peligro de extinción; valoran la vida salvaje y las zonas protegidas; experimentan vivencias espirituales, al estar en contacto con la naturaleza; aprenden acerca de la historia del lugar; aprecian los paisajes; experimentan paz y tranquilidad; reducen la tensión y adquieren una actitud positiva hacia el ambiente”.

La recreación está presente en todas las etapas de la vida del ser humano, lo condiciona en su desarrollo y lo caracteriza; pero está bien claro que la recreación es necesaria en toda persona, independientemente de su género y edad.

Mantener una calidad de vida adecuada para las personas que llegan a la vejez, es una de las principales preocupaciones que enfrenta el adulto mayor, su familia y su relación con la seguridad social. Después de los 60 años o antes, según la calidad de vida, la capacidad funcional de la persona se reduce, a raíz de algún tipo de discapacidad, llámese física, mental o social. Comienzan a ser más susceptibles las pequeñas molestias, producto de la disfuncionalidad fisiológica y anatómica, lo cual encamina al anciano a alejarse de su entorno social y a limitar sus relaciones.

Aragón y Salas, 1996, citados por Rubén J. 2006, Pág. 2, encontraron que los problemas físico-funcionales que enfrentan las personas adultas mayores, se relacionaron con la pérdida de fuerza muscular, pérdida de flexibilidad, equilibrio, vista, memoria y audición, mientras que los problemas psicosociales respondieron a la pérdida de salud, tristeza, deterioro de las capacidades funcionales y discriminación familiar, entre otros.

Diversos autores coinciden en que una persona, en edad avanzada, sufre cambios que alteran su patrón de vida. “Todos somos conscientes de que el proceso de envejecimiento deteriora una serie de funciones, e implica un proceso de involución de órganos y sistemas. Pero hay que señalar que dentro del colectivo de personas mayores, existen diferencias, en función de la historia vital de cada sujeto. Ello es debido a diferentes factores, tales como el sexo, el nivel ocupacional, los hábitos de vida .A pesar de todo, existen unos rasgos comunes a todos ellos, que nos informan sobre la relación que los individuos establecen con su cuerpo y con la sociedad, así como de la influencia

que tienen estas relaciones en su equilibrio psicológico”. Camiña, Cancela y Romo, 2001, citados por Mendoza D. 2001 Pág. 1.

Todos los cambios que recibe el adulto mayor son producto de modificaciones fisiológicas que se acompañan con la edad; el ejercicio físico, si bien no evita los cambios, enlentece su aparición, disminuye su progresión y su impacto en la salud; todo ello repercute en la calidad y estilo de vida de la persona mayor.

El propósito de este trabajo es mostrar un panorama del ejercicio físico en el medio natural, con la población adulta mayor, así como los beneficios y efectos que se obtienen, considerando variables fisiológicas, psicológicas, sociales y motrices.

### Beneficios del ejercicio en el adulto mayor

En relación con el tipo de actividad conveniente que se pueda realizar, no hay receta puesto que los estudios cada vez son más innovadores, y demuestran que las personas de la tercera edad pueden realizar cualquier tipo de actividad física, bajo la guía de un profesional, quien ha debido realizar un diagnóstico y evaluación previa del estado general de la persona.

Heredia L., 2006, pág. 1, menciona que la actividad física debe ser valorada en proporción directa con la condición física: “constituye un paso necesario en el proceso de prescripción de ejercicio físico en los adultos mayores, así como la evaluación del adulto mayor antes de iniciar el programa de ejercicio”.

Además, debe ser un programa equilibrado e incluir toda actividad que implique goce y satisfacción personal, que permita conseguir beneficios motrices; así lo cita Coto E., 2010, pág. 39: “...este núcleo poblacional no puede ser tratado en igualdad, con cualquier actividad física de un grupo de determinada edad; necesita de un “Proyecto Integral de Actividad Física” (PIAFS), o sea, la integración de un cuerpo de profesionales, nutricionista, fisioterapeuta, médico, psicólogo, educador físico, trabajador social, según disponibilidad en centros médicos”, el cual permita un proceso planificado y profesional.

Sin embargo; Wolinsky F., 1995, citado por Barrios R. y colaboradores en 2003, Pág. 2. Menciona que: “No existen límites de edad para los beneficios del ejercicio”.

Heredia L., 2006, pág. 1, menciona acciones “encaminadas a conseguir cada uno de los tres objetivos de una buena actividad física: aumentar la flexibilidad, incrementar la fuerza y elevar la resistencia cardiovascular sobre los tres componentes de cada sesión de ejercicios: el calentamiento, el ejercicio o entrenamiento y el enfriamiento”.

Cuando se prescribe ejercicio para estas personas, es de vital importancia trabajar todos los aspectos, para conseguir equilibrio, sin sobrecargar alguna o descuidar otra.

Las personas mayores constituyen un grupo heterogéneo; la mayoría tiene una o más enfermedades que varían tanto en el tipo de dolencia, como en su intensidad, siendo posible encontrar quienes puedan correr, mientras otros tienen dificultades para caminar; se destaca la necesidad de diseñar un plan que asegure la ejecución de niveles mínimos de actividad física, adaptado a las características de la persona. Nelson M., 2007, pág. 10.

Heredia L., 2006, pág. 4, considera que: “El ejercicio físico practicado regularmente en la tercera edad contribuye a:

- Mejorar la capacidad para el auto cuidado
- Favorecer la integración del esquema corporal
- Propiciar bienestar general
- Conservar más ágiles y atentos nuestros sentidos
- Facilitar las relaciones inter-generacionales
- Aumentar los contactos sociales y la participación social.
- Inducir cambios positivos en el estilo de vida de los adultos mayores
- Incrementar la calidad del sueño
- Disminuir la ansiedad, el insomnio y la depresión
- Reforzar la actividad intelectual, gracias a la buena oxigenación cerebral
- Contribuir en gran manera al equilibrio psico-afectivo
- Prevenir caídas
- Incrementar la capacidad aeróbica, la fuerza muscular y la flexibilidad
- Disminuir el riesgo de enfermedad cardiovascular
- Hacer más efectiva la contracción cardíaca
- Frenar la atrofia muscular
- Favorecer la movilidad articular
- Evitar la descalcificación ósea
- Aumentar la eliminación de colesterol, disminuyendo el riesgo de arteria-esclerosis e hipertensión
- Reducir el riesgo de formación de coágulos en los vasos y por tanto de trombosis y embolias.
- Aumentar la capacidad respiratoria y la oxigenación de la sangre
- Evitar la obesidad

- Mejorar la capacidad funcional de aquellos individuos que presentan un déficit en la realización de las AVD.
- Incrementar la longevidad.

Se entiende que los beneficios de la práctica física, en estas edades, propicia una serie grande de ventajas, en relación con quiénes prefieren el sedentarismo.

Por otra parte, Mazorra R. 2003, pág. 2, menciona "...la incrementación del tono y la masa muscular, por tanto la fuerza; la mejoría de las condiciones hemodinámicas y de la mecánica ventilatoria y su eficiencia; la disminución de la tensión arterial; la prevención de la arteriosclerosis, la hiperlipidemia y la osteoporosis; la ayuda en el control de la diabetes; así como la mejoría en la flexibilidad, el equilibrio y la movilidad articular". Sánchez, 2002, pág. 8, anota: "Entre los beneficios percibidos por adultos mayores se han encontrado el propio hecho de sentirse bien, abandono o disminución del consumo de medicamentos y el mejoramiento de los síntomas, mejor conciliación del sueño, aumento de seguridad ante caídas, una mayor distracción y la ampliación de relaciones interpersonales"

No obstante, el adulto mayor puede encontrar todos estos resultados positivos, mediante la participación activa en actividades físicas y recreativas; así por ejemplo: la marcha, carreras de corta y mediana distancia, la natación, el ciclismo, el golf, el tenis, la caminata o el senderismo, trabajo de gimnasio dirigido, el baile o, simplemente, la expresión corporal mediante movimientos rítmicos.

Según Nelson M., 2007, pág. 10., "...por sus características biológicas, el anciano es más apto para la actividad física aeróbica, de iniciación gradual, dinámica y bajo un especial control médico". No por lo mencionado, las actividades aeróbicas son las únicas que se utilizarán con esta población; por el contrario, los estudios demuestran que los adultos mayores pueden participar de actividades meramente anaeróbicas, con entrenamientos de peso y con exigencias considerables, bajo supervisión.

### La recreación en el adulto mayor

Todos los seres humanos envejecen, se trata de un proceso normal que se manifiesta de numerosas maneras: aparición de canas, caída de cabello, disfuncionalidad en el nivel de los sentidos, retardo de procesos metabólicos, pérdida de memoria, pérdida de fuerza y masa muscular, con aumento del porcentaje graso corporal.

El adulto mayor no debe de recibir estos cambios solo: la compañía y el apoyo de los suyos le hacen bien; no debe de sentirse aislado para evitar que la depresión los consuma en un abismo de



soledad y tristeza. En cuanto al aspecto social, existe repercusión en todas las etapas de la vida y más cuando el envejecimiento acentúa un factor psicosocial.

Rozema H., 1986, pág.42, agrega que "...el contacto físico está constantemente asociado con algo maravilloso; y el argumento es que el contacto físico es recompensador, crea felicidad, y puede ser una experiencia curadora" y continúa al mencionar lo siguiente: "...todas las personas sufren de "un hambre de piel", en especial las personas mayores. En la tercera edad se necesita contacto físico, porque generalmente se cuenta con pocos familiares y amigos vivos o que viven cerca; el/la cónyuge ha muerto, sus hijos viven muy lejos o se experimenta un deterioro de vista y audición. Estos factores hacen que el sentido del tacto se convierta en uno de los medios de comunicación más importantes, para la persona mayor, siendo indispensable el sentir por medio de la piel, en momentos en que los otros sentidos sufren atrofas".

El estado anímico, la manera de percibir, sentir, gozar, disfrutar, está en manos de los profesionales que crean los espacios placenteros, en donde ellos, aun con sus características individuales y su complejo repertorio de padecimientos y dolencias, sientan que no son una "rémora para la sociedad". Deben ser incorporados en programas donde se les considere como seres humanos normales, y no solo desde la actividad física.

Hoy la recreación ha tomado un auge impresionante; cada vez son más las personas que se incorporan, en todas las edades, educándose en la materia. La correcta y provechosa utilización del tiempo libre, trae confort e innumerables beneficios a la salud de quien lo practica, con mejor calidad de vida para él y quienes lo rodean.

Cada año de vida el cuerpo humano cambia, y estos cambios, con el paso del tiempo, se vuelven más notorios. La persona de la tercera edad sufre transformaciones fisiológicas, depresiones repentinas y crónicas, por lo cual es importante aislar estos sentimientos negativos, fortaleciendo los aspectos positivos, a través de prácticas adecuadas de actividad física, prestando atención, en el espacio de trabajo, para que este ambiente afectivo juegue un papel primordial.

El propósito fundamental de la recreación es servir de medio educativo, para el correcto empleo del tiempo libre y de las horas de ocio. Una buena educación de la comunidad, debe incluir horas de recreación para todas las personas, de acuerdo con sus necesidades, inclinaciones, aptitudes e intereses.

### El adulto mayor y su actividad física en el medio natural

La estricta relación entre la actividad física y la salud, hace pensar que la práctica de actividades sanas y lúdicas, redundan en el bienestar percibido por el individuo y en el entorno que lo rodea. Pérez S. y Devís J., 2003, pág. 2, mencionan que las relaciones existentes entre la actividad física y la salud “...aglutinan un conjunto muy amplio y complejo de factores biológicos, personales y socioculturales. Dependiendo del énfasis y la manera de entender cada uno de dichos factores, pueden establecerse diferentes concepciones de las relaciones entre la actividad física y la salud”

La práctica de actividades en la naturaleza, (actividades náuticas, montaña, actividades al aire libre, cabalgatas, senderismo, campamentos) junto al auge del ecoturismo, que hoy valora el atractivo de estos lugares de interrelación con el medio, logran que sean muchas las personas que se preocupen por mantener un estado de condición física que les permita participar en estas actividades, sin que suponga por ello un riesgo para su salud, bien sea porque son actividades esporádicas, o porque son consideradas como gratificantes para su salud.

La calidad de vida del individuo mejora considerablemente al realizar actividad al aire libre. Para apoyar lo anterior, el proyecto llamado: “Conocer el Sendero de Chile”, realizado con adultos mayores de Temuco y Curacautín, ciudades de Chile, en el cual se pretende, a través de un programa de animación, acercar la comunidad a la naturaleza. Conformado por un total de cincuenta adultos de la tercera edad, esta actividad pretende, en el adulto mayor, una educación hacia la naturaleza; se sostiene que nunca es tarde para el que quiere aprender; además, la organización insta a personas de otras edades a integrarse. Más que una caminata por los senderos de estas ciudades, donde no está de más mencionar que se encuentran privilegiadas por una gran fuente de riquezas en biodiversidad, está el conocimiento que se puede adquirir de ella.

En relación con lo mencionado en el apartado anterior, sobre los beneficios de la práctica física, en especial los relacionados con la actividad aeróbica, la caminata, ofrece el programa: “Conocer el Sendero de Chile”, como una de sus actividades principales, muestra un excelente ejemplo de la relación entre el ser humano y la naturaleza, los valores que vierte en él, los beneficios en el nivel cardiovascular y respiratorio, el mejoramiento del equilibrio entre lo psicológico y lo afectivo del ser humano, las relaciones interpersonales entre los del grupo e intergeneracionales, así como la percepción de sí mismos y hacia los demás, entre otros mencionados anteriormente.

Estos autores están fomentando la educación del profesional en relación con la naturaleza y el convivió con ella. Es importante mencionar que este espacio de trabajo es relativamente nuevo, y

que el adecuado desempeño en él, dependerá de la preparación del encargado de cada evento. Un adulto mayor posee características individuales, las cuales ya han sido mencionadas; por tanto, son estos y otros aspectos, tales como las experiencias que podrían vivir dentro de un campo como este, que deberán ser ampliamente analizados por el profesional a cargo de la actividad, con la intención de obtener los mejores y mayores beneficios en la experiencia que se desea vivir.

El profesional a cargo debe elaborar los protocolos correspondientes, que permitan una efectiva participación y el éxito de la actividad. Por ejemplo, elaborar el protocolo de salud general, en el cual los participantes deberán de aportar información personal que permita conocer sus particularidades individuales para la atención correspondiente. Asimismo el protocolo de viaje, en el cual cada participante debe de ajustarse a lo particular y general de la actividad, respetando a los demás y así mismo; también el protocolo de seguridad del viaje y de la actividad.

Con esta información se podrá dar paso a una actividad física en la naturaleza, que alcanzará la mayor certeza de éxito, al escoger el lugar apropiado y definir los grados de esfuerzo y el tipo de actividad, entre otros factores.

#### Barreras y mitos por vencer en la población adulta mayor

Numerosos trabajos investigativos en este campo del adulto mayor y su relación con la practica física, han encontrado excelentes resultados; los mismos apoyan la idea, de que no hay porqué temer al introducir una persona de tercera edad, en un programa de actividad física. Sí es necesario tener presente las condiciones que les rodean, pues no son las mismas que las de otra población en particular. Es necesario que quien prescriba ejercicio o cualquier otro tipo de actividad con ellos, tome en cuenta variables indispensables para que el beneficio de la práctica no sea contraproducente, frente a lo que realmente se espera.

Por lo general se ha unificado el trabajo en estas edades, con actividades como senderismo, natación, movimientos aeróbicos y rítmicos, apoyados con el deleite de la música, pero cada quien en su particularidad. Se ha evidenciado que esta población adulta puede practicar diferentes áreas de la actividad física, como: actividades aeróbicas, entrenamiento de la fuerza muscular y masa ósea e hidro-gimnasia, entre otros.

Si bien sus capacidades motrices se ven limitadas esto no justifica que la persona mayor no tenga oportunidad de incursionar en otros campos de la actividad física. Varios autores han incursionado mas allá de estas barreras impuestas, para limitar la práctica del adulto mayor.

Según Coto E. y Morales R., 2006, citados por Mendoza D. 2008, Pág. 2, encontraron efectos beneficiosos del ejercicio con pesas, en el estado anímico del adulto mayor; se encontraron efectos

tales como la mejora en esta variable, después de 30 y 60 minutos de realizado este tipo de ejercicio.

Ponce J. et al. 1999, pág. 7, señalan que el ejercicio físico tiene un efecto positivo protector sobre las fracturas de cadera, reduciendo el riesgo de sufrirlas hasta en un 50%. Eleoterio et al. 2006, pág. 15: 24., realizaron un estudio en el que encontraron efectos crónicos positivos de un programa de natación regular sobre la tensión arterial de adultos hipertensos; los resultados obtenidos, luego de un tratamiento de 10 semanas, demostraron que hubo reducción en reposo, de la presión arterial sistólica y la presión arterial diastólica.

Además, De gracia y Marcó M., 2000, pág. 285: 292, encontraron efectos de la práctica de ejercicio, en beneficio de aspectos psicológicos y de satisfacción, tanto al realizar ejercicio aeróbico como anaeróbico, en las personas mayores. Ellos encontraron efectos más positivos en las personas que realizaron ejercicios aeróbicos, que en las que realizaron ejercicios de tipo anaeróbico.

Todos estos estudios muestran como el ser humano está capacitado para ejercitarse satisfactoriamente, dentro de los parámetros de la salud, mientras no sean contraproducentes con este, tomando en cuenta las características individuales del individuo y, en especial, si se trata de un adulto mayor.

#### Discusión

Son muchos los efectos benéficos del ejercicio físico en el adulto mayor; se puede estar de acuerdo con Heredia L. 2006, y otros expositores, al considerar que la actividad física y el ejercicio, producen beneficios incuestionables en la salud de estas personas. Además, existen beneficios en el nivel socio-afectivo, los cuales son generalmente relacionados con el hecho de sentirse bien y disminuir lentamente el consumo o adicción a los medicamentos. Para esto, Sánchez p. 2002, menciona que el adulto mayor que se ejercita con continuidad, favorece sus relaciones interpersonales, alcanzara una mejor conciliación del sueño y un aumento de seguridad ante caídas.

En lo que respecta al tipo de ejercicio que puede realizar este tipo de población, existen diferentes resultados; unos están a favor del ejercicio aeróbico; sin embargo, otros estudios se inclinan por el tipo de ejercicio anaeróbico. Hay resultados de investigaciones en los que se corrobora que la mejor estrategia para trabajar esta población, es la unificación y dosificación de ambos sistemas energéticos, donde se respete las variables, tanto fisiológicas como psicológicas y sociales, que han analizado estos diferentes autores. De Gracia y Marcó M., 2000, afirman que los aspectos beneficiosos se encontrarán tanto al realizar ejercicio aeróbico como anaeróbico, en las personas mayores. Sin embargo, estos encontraron efectos más positivos en las personas que realizaron ejercicios aeróbicos, que en las que realizaron ejercicios de tipo anaeróbico.

Nelson M., 2007, también afirma lo siguiente: “por sus características biológicas, el anciano es más apto para la actividad física aeróbica, de iniciación gradual, dinámica y bajo un especial control médico”

De ahí que se pretende promover la práctica de la actividad física y la recreación, en un espacio diferente: el medio natural, escenario donde la naturaleza juega un papel ineludible en el adulto mayor. Cuerpo, mente y alma como un todo, reciben de un espacio como la naturaleza, todos los beneficios mencionados, no solo por ser una zona diferente, sino porque existe una suma de experiencias, retos y alegrías que, en conjunto, estimulan positivamente a estas personas. Además de esto, las investigaciones demuestran que es favorable trabajar, tanto la capacidad aeróbica del adulto mayor, como su capacidad anaeróbica. Los mismos son componentes fisiológicos que deben ser trabajados de la mano con a aspectos psicológicos que, en el anciano, son indispensables.

¿Cómo trabajar esto en el medio natural? Es un reto, es un juego de la imaginación y los conocimientos. Se tiene que trabajar al adulto mayor desde otros puntos, salirse del viejo sistema de afanar en un gimnasio, por temor a exponerlos a un espacio abierto; ya está comprobado que los beneficios existen y las opciones de trabajarlos cada vez son más numerosas. Es dar el paso a la creatividad, la iniciativa y la aventura, porque estos aspectos motivan al adulto mayor.

### Conclusión

Los beneficios se perciben principalmente en los factores fisiológicos, psicológicos y sociales. Sin embargo, estos beneficios dependerán estrictamente de cada individuo y, por supuesto, del trabajo planeado y del que se anhela con éste, según planificación del profesional, adaptada a las particularidades.

La recreación al aire libre es la invitación. Convivir amigablemente en este espacio es una herramienta diferente; puede ser un trabajo muy enriquecedor, puesto que la naturaleza beneficia al ser humano a través de su visita y su cuidado.

Con este trabajo se pretende promover estilos de vida saludables, en el adulto mayor, brindando estricta atención en un escenario natural de trabajo.

Ahora bien, se insta a tener siempre un plan de emergencia dentro de la práctica. Son muchas las situaciones que se deben de considerar, incluida la condición individual del adulto mayor, su género, edad, enfermedades, el aire, el tipo de vegetación, los animales silvestres, el clima, la hora de sesión de trabajo y los horarios de descanso e hidratación.

En el plan de trabajo deberán estar considerados todos los aspectos anteriores, ya que una vez en la práctica, cada tópico es responsabilidad del profesional, o sea, contar con protocolos de seguridad y procedimientos de ingreso.

Por lo general, el adulto mayor consume fármacos como medicamento. Por esta razón, los tiempos de consumo deberán estar estipulados previamente, para evitar complicaciones y riesgos.

Bien, se están ofreciendo unas cuantas consideraciones para esta propuesta, pero existen muchas más. Se trata de poner en la práctica y, con ello, aumentar los conocimientos y experiencias.

La autora Salazar C. 2008, pág. 48, especialista en el área de la recreación, sostiene lo siguiente: "...si el ambiente está cuidado, podrá conservarse mejor, y las personas tendrán menos posibilidades de lesionarse en él", pero para ello se requiere de espacios naturales homologados.

Por último, se concluye que debe de indagarse más en la búsqueda de beneficios para el adulto mayor, a través de la práctica en el medio natural. Se pretende fomentar valores en el ser humano, aumentar el compañerismo y aprovecharlo para mejoras considerables en la salud y aceptación de la vejez, como una etapa normal, en la cual, se debe de disfrutar tanto como en la niñez y la adolescencia.

Bibliografía

Barrios R y colaboradores (2003). Beneficios percibidos por adultos mayores incorporados al ejercicio. Rev Cubana Med Gen Integr. Pag. 1 Consultado en abril 23.2010 [bvs.sld.cu/revistas/mgi/vol19\\_2.../mgi07203.htm](http://bvs.sld.cu/revistas/mgi/vol19_2.../mgi07203.htm)

Camiña, F. Cancela, J.M<sup>a</sup> y Romo, V. (2001). La prescripción del ejercicio físico para personas mayores. Valores normativos de la condición física. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (2). Consultado en mayo 4, 2010. En <http://cdeporte.rediris.es>

Coto, E. (2010) La actividad física en el adulto mayor de sesenta años, en la zona rural del cantón de Turrialba. Colegio de Licenciados y Profesores. Número 25. 2009. Edición Impresa. (ISSN1409-1534)

Coto, E y Morales, R. (2006) Efecto agudo en el estado anímico del adulto mayor al realizar ejercicios con pesas a diferentes intensidades, para aplicarla como tratamiento en dicha población. Revista InterSedes © Universidad de Costa Rica Volumen V Número 7 2005 Edición Digital. En [www.intersedes.ucr.ac.cr](http://www.intersedes.ucr.ac.cr).

De Gracia, M. y Marcó, M. (2000). Efectos psicológicos de la actividad física en personas mayores. Psicothema, Año/vol.12, número 002 Universidad de Oviedo, España pp. 285-292. Consultado en abril 22, 2010. . En <http://www.Google.com>.

Eleotério, J. et al. (2006), Efectos crónicos de un programa regular de natación sobre la tensión arterial de adultos hipertensos. Revista Internacional de Ciencias del Deporte. Volumen 2, año 2, pp. 15-24. No. 4, julio 2006. Consultado en abril 22, 2010. En [www.Google.com](http://www.Google.com)

Heredia, L. (2006). Ejercicio físico y deporte en los adultos mayores. GEROINFO. PUBLICACIÓN DE GERONTOLOGÍA Y GERIATRÍA. Pág. 1-4. Consultado en abril, 23, 2010 en [www.sld.cu/.../pdf/.../](http://www.sld.cu/.../pdf/.../).

Mazorra, R. Actividad física y salud. La Habana: Científico-Técnica; 1988.Citado por Barrios R. y colaboradores en 2003. pág. 2 [bvs.sld.cu/revistas/mgi/vol19\\_2.../mgi07203.htm](http://bvs.sld.cu/revistas/mgi/vol19_2.../mgi07203.htm)

Mendoza D. (2006) Pág. 1-2 Adherencia al ejercicio, actualidad y efectos en el adulto mayor. Consultado el 22 abril 2010. Material sin publicar.

Nelson, M. et al. (2007). Pag 10 Physical activity and public health in older adults: recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. Circulation, 116, 1094-1105.

Nigg, C. R. (2003). Do sport participation motivations add to the ability of the transtheoretical model to explain adolescent exercise behavior? International Journal of Sport Psychology, 34, 208-225. Consultado en <http://www.google.com>.

Organización Panamericana de la Salud. Organización Mundial de la Salud. (2002) pag 3 Actividad Física para un envejecimiento activo En “promover” [www.msal.gov.ar/argentina\\_saludable/.../act-fisica-adulto-mayor.pdf](http://www.msal.gov.ar/argentina_saludable/.../act-fisica-adulto-mayor.pdf) -

Ponce, J. et al. (1999). Pág. 7 Ejercicio físico y riesgo de fractura osteoporótica de cadera en mujeres postmenopausicas. Revista motricidad. Consultado en abril 22, 2010. En <http://www.Google.com>.

Rozema, H. (1986). Touch needs of the elderly. Nursing Homes, September/October

Salazar C. (2007). Recreación. San José, Costa Rica: Editorial Universidad de Costa Rica

Sánchez P. (2002). Beneficios percibidos y adherencia a un programa de actividad física gerontológica. Lecturas: Educación Física y Deportes 2002 pag.8.Consultado en | abril 30,2010 en Revista Digital [http://www. efdeportes.com](http://www.efdeportes.com)

Wolinsky F, Stump T, y Clark D. Antecedentes and consequences of physical activity and exercise among older adults. Gerontologist .1995. Citado por Barrios R. y colaboradores en 2003 pág. 2 [bvs.sld.cu/revistas/mgi/vol19\\_2.../mgi07203.htm](http://bvs.sld.cu/revistas/mgi/vol19_2.../mgi07203.htm)