

# LA PROMOCIÓN DEL EJERCICIO EN LAS PERSONAS MAYORES

## THE PROMOTION OF THE EXERCISE IN ELDERLY

### RESUMEN

En esta parte, se lleva a cabo un estudio sobre lo que significa el envejecimiento para los seres humanos, y en especial para los españoles. En nuestro país, de cada 100 nacimientos, 93 mujeres y 83 hombres alcanzarán la vejez. La discapacidad suele ser un grave problema para quienes llegan a esta edad y en especial, la falta de movilidad, presente en el 72% de estas personas. El sedentarismo afecta al 37,2 % de los hombres y al 31,7 % de las mujeres que viven en España, lo que supone un gran aumento del gasto público dedicado a la conservación de la salud, dado que la inactividad es un agente causal del mayor número de las afecciones que producen la discapacidad y la muerte. Sin embargo, algo tan sencillo y barato como el ejercicio es capaz de evitar muchos de los inconvenientes asociados con el sedentarismo en todas las edades, y de forma más evidente en los mayores. En el presente trabajo se describen todos los efectos que los diferentes tipos de ejercicio ejercen sobre la salud de este grupo de personas.

**Palabras clave :** Envejecimiento. Ejercicio. Sedentarismo. Discapacidad.

### SUMMARY

In this part, it is carried out a study on what means the aging for the human beings, and especially for the Spaniards. In our country, of each 100 births 93 women and 83 men will reach the age. The disability is usually a serious problema for those who arrive to this age and especially, the lack of mobility, present in 72% of these people. The sedentary affects to 37,2% of the men and 31,7% of the women that live in Spain, what supposes a great increase of the public expense dedicated to the conservation of the health, since the inactivity is a causal agent of the biggest number in the affections that you/they produce the disability and the death. However, something as simple and cheap as the exercise it is able to avoid many of the inconveniences associated with the sedentary life in all the ages, and in a more evident way in the adults. Presently work all the effects are described that the different exercise types exert about the health of this Group of people.

**Key words :** Aging. Exercise. Sedentarism. Disability.

**Juan Francisco Marcos Becerro**

Presidente del Instituto de Longevidad y Salud

### CORRESPONDENCIA:

Juan Francisco Marcos Becerro  
Presidente del Instituto de Longevidad y Salud  
Calle Arturo Soria 262. 3º Centro. Escalera Derecha. 28033 Madrid  
E-mail: marcosbecerro@telefonica.net

**Aceptado:** 29.03.2012 / Revisión nº 241