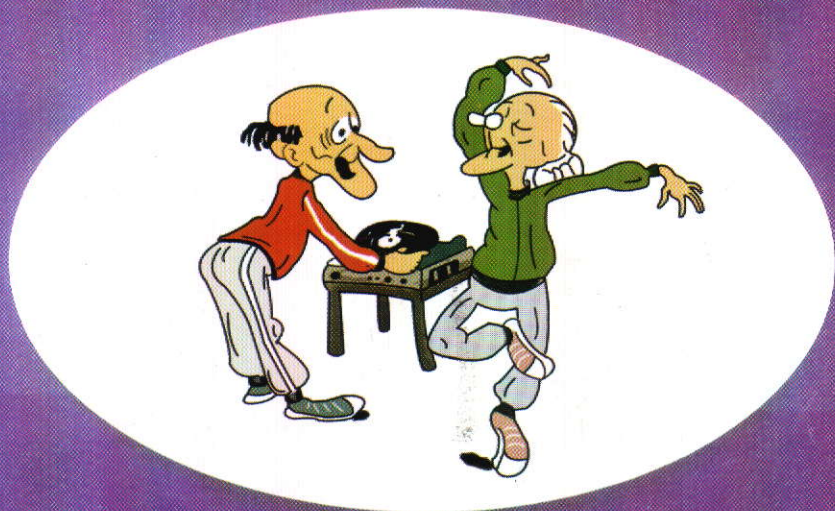


**Por un envejecimiento activo,  
productivo y saludable**



**ACTIVIDADES FÍSICAS PARA LAS  
PERSONAS ADULTAS  
MAYORES**

**Guía de Tiempo Libre**

**CARTILLA 11**



**MIMDES**

Ministerio de la Mujer y  
Desarrollo Social



Nuestro agradecimiento y reconocimiento a todos los profesionales que participaron en la elaboración de esta cartilla y al equipo técnico de la DIPAM.

## **Cartilla N° 11: Actividades físicas para las personas adultas mayores**

**Dra. Susana Pinilla Cisneros**  
Ministra de la Mujer y Desarrollo Social

**Dra. Dolores Tasayco Arana**  
Viceministra de la Mujer

**Dra. Sarah María Vega Sánchez**  
Directora General de Familia y Comunidad

**Mg. Elia Victoria Luna del Valle**  
Directora de Personas Adultas Mayores

Segunda edición - Enero 2008

Ministerio de la Mujer y Desarrollo Social  
Dirección de Personas Adultas Mayores  
Jr. Camaná 616 Lima - Perú  
Teléfono: 501-200/7024  
Página web: [www.mimdes.gob.pe](http://www.mimdes.gob.pe)

Tiraje: 1,000 ejemplares  
Publicación sin fines de lucro  
Hecho el depósito legal  
Ley 26905 - Biblioteca Nacional del Perú  
Industrias Gráficas Ausangate S.A.C.  
Jr. Lima 631 (Conde de Superunda) Lima 1 - Perú

## Razones convincentes para hacer ejercicios

¡¡Señores y señoras, los beneficios son fenomenales!

Con sólo practicar alguna actividad aeróbica regularmente y/o caminar unos 30 minutos, 3 veces a la semana, sentirá gratos beneficios para su salud:

1. **Fortalecimiento de los huesos:** Los ejercicios regulares con pesas (de un peso adecuado) son una magnífica ayuda para la estructura ósea.
2. **Disminución de depresiones:** Pues el ejercicio permite liberar sustancias hormonales (llamadas endorfinas) que al generarse producen una sensación de bienestar. Las personas deprimidas mejoran su estado de ánimo en una tres semanas haciendo de 15 a 30 minutos de ejercicios en días alternos, simultáneamente con su tratamiento.
3. **Rejuvenecimiento:** Los músculos y el corazón se debilitan con los años, pero cuando nos ejercitamos se fortalecen retrasando el proceso de envejecimiento y mejorando la estructura ósea.
4. **Aliviando el estrés y la ansiedad:** La actividad es un tranquilizador natural. Después de hacer ejercicios nos sentimos más calmadas.
5. **Reducción de los niveles altos de colesterol:** Los ejercicios regulares y hechos con energía aumentan los niveles del colesterol bueno, o lipoproteínas de alta densidad, y esto se traduce en una disminución de los riesgos de las enfermedades cardíacas.

6. **Contribuyen a mejorar nuestra autoestima:** Es decir mejoran nuestro ánimo, nos hacen sentir físicamente mejor, también nos estimulan y aumentan la confianza en nosotros mismos.
7. **Nos hacen dormir mejor:** Cuando hacemos ejercicios regularmente (y nunca inmediatamente antes de ir a la cama) nos quedamos dormidos más pronto y más profundamente. También nos despertamos más frescos y más activos.
8. **Reducen las probabilidades de ciertas enfermedades crónicas:** Las personas que no hacen ejercicios corren doble riesgo de enfermarse del corazón en comparación con los que las hacen. También, los ejercicios regulan el azúcar en la sangre disminuyendo el peligro de la diabetes y el riesgo de cáncer.
9. **Se aumenta la capacidad mental:** Las investigaciones han demostrado que la atención, concentración y memoria mejoran con los ejercicios.
10. **Disminuyen los riesgos de cáncer en algunos órganos:** Las mujeres que no lo hacen, aumentan el riesgo a desarrollar tumores malignos en el sistema reproductivo y, aunque en menos proporción, también en los senos, en comparación con las que lo hacen.
11. **Fortalecimiento del cuerpo**  
Los músculos se tonifican y mantienen su fortaleza con el ejercicio, esto es muy importante para mantener una buena postura, equilibrio y especialmente para prevenir las caídas. El ejercicio mejora el funcionamiento del corazón, la capacidad muscular y funcional.

## Característica del adulto mayor

Solamente analizaremos las correspondientes al sistema nervioso, motor, cardiovascular y respiratorio. Las recomendaciones generales para el plan de ejercicios se harán en base a éstas.

Lo que pasa al llegar a la etapa de adulto mayor:

### Sistema nervioso:

- Baja la capacidad intelectual-memoria
- Reacciones lentas

### Sistema cardiovascular:

- Aumenta la tensión arterial sistólica (tendencia a la presión alta)
- Aumenta la presión venosa
- Disminuye el movimiento cardíaco

### Sistema respiratorio:

- Disminuye la capacidad pulmonar
- Disminuye la capacidad vital pulmonar
- Aparece la apnea y arritmia, ya que disminuye la capacidad respiratoria

### Sistema locomotor:

- Degeneración progresiva
- Osteoporosis
- Deshidratación
- Disminuye la fuerza muscular

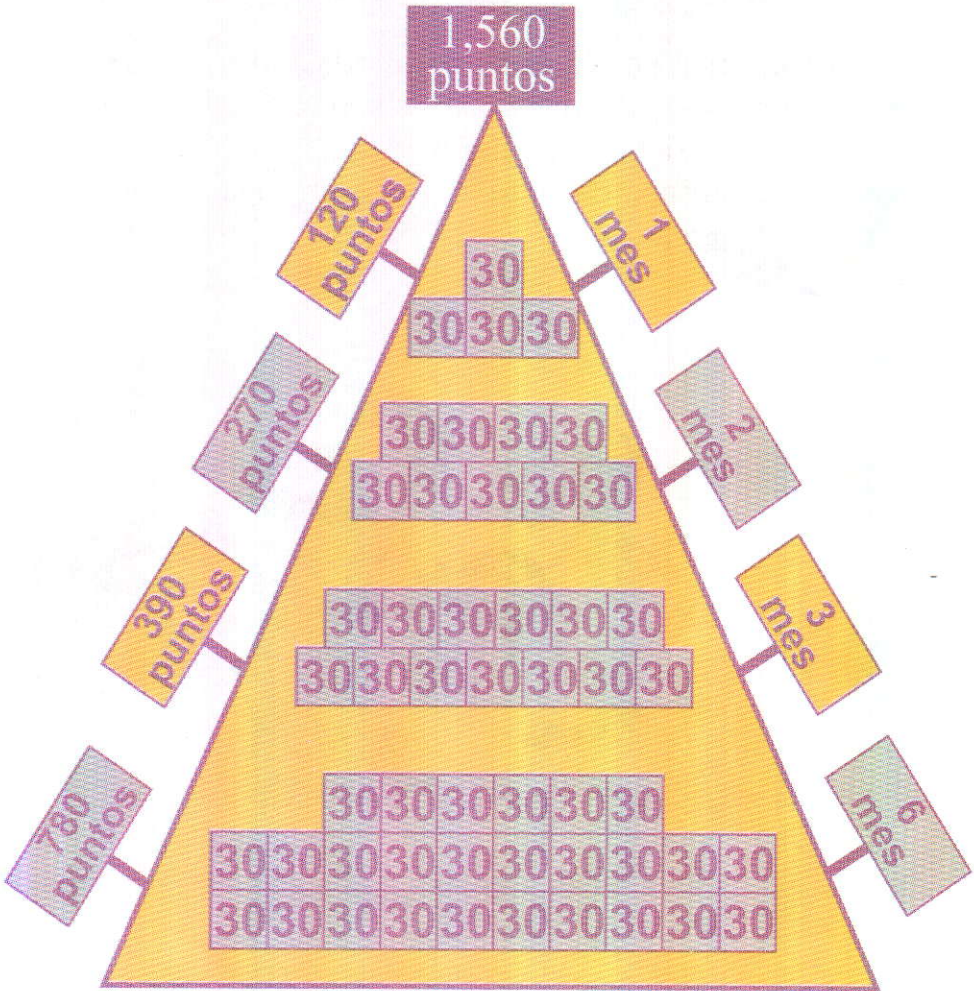
- Disminuye la capacidad de trabajo
- Hay necesidad de un período de calentamiento mayor
- Disminuye la adaptabilidad al medio ambiente

## Causas de un envejecimiento acelerado

**Soledad**, que trae angustia, melancolía y depresión  
**Problemas de salud diversos** como enfermedades crónicas  
no controladas, sedentarismo,  
falta de ejercicio

**Bajos ingresos económicos**, que conlleva a una mala  
alimentación, dificultad para adquirir medicamentos,  
etc.

## Pirámide de Autocontrol



Esta pirámide tiene por objeto ayudarle a usted a controlar su actividad física.

- Por cada tres veces por semana que Ud. practique tache una casilla de 30 puntos (cada casilla es una semana)
- La primera etapa (la más difícil) dura seis meses y obtiene Ud. 780 puntos si trabaja todo este tiempo.
- Las siguientes etapas son el fruto de este primer esfuerzo. Procure cubrir las.
- El objetivo final es completar 1.560 puntos ¡Alcancémoslo!

## Actividades a desarrollar

Seleccione un plan de gimnasia para toda actividad física. Juegos, caminatas, deportes, bailes son recomendables para el desarrollo del trabajo físico.

Seleccione un disco, cassette o radio y haga gimnasia al compás de la música ¡Qué estimulante!



¡¡Comencemos!!

Utilice el fin de semana para una caminata al aire libre; pero si lo puede hacer a diario es la mejor fórmula. ¡Camine todos los días! No hay mejor ejercicio, acompañe la caminata con ejercicios respiratorios. Verá cómo mejora su salud.



## Modelo de trabajo

Lunes



**Para estimular la circulación**

Trotar en el mismo sitio. Si lo hace con música mucho mejor.

**Para conservar la fuerza de movimientos y desplazamiento.**

**Posición Inicial:** Frente a un escalón

**Ejercicio:** Suba y baje alternadamente el escalón.



**Para ayudar a mantener la postura normal**

**Posición Inicial:** De pie, manos a la cintura, piernas separadas. **Ejercicio:** Trate de extender el cuerpo atrás sin sobre esfuerzo.

**Para corregir las articulaciones**

**Posición Inicial:** De pie

**Ejemplo:** Haga círculos con los hombros y luego con los brazos al frente. Abra y cierre las manos.



**Para relajación**

**Posición Inicial:** Sentada en un sillón.

**Ejercicio:** Al compás de la música relajar en orden los pies, piernas, caderas, tronco-brazos, hombros y cabeza.

### ADVERTENCIA:

El tiempo de ejercicios, velocidad y ritmo de éstos, así como el número, dependerá del estado físico y mental del adulto mayor que realiza esta actividad. Se tendrá mucho cuidado a la hora de cambiar de posición para evitar mareos o algún trastorno que provoque una caída brusca de la persona.

## Modelo de trabajo

### Martes



#### Para estimular la circulación

Pequeños desplazamientos a saltitos por el espacio en una pierna o en ambas o alternando. Utilice el espacio disponible.

#### Para conservar la fuerza de movimientos

**Posición Inicial:** Sentados

**Ejercicio:** Intentar subir las rodillas al pecho. Bajar.



#### Para corregir las articulaciones

**Posición Inicial:** De pie o sentadas

**Ejercicio:** Haga círculos con la cabeza a izquierda y derecha. Combine.

#### Para ayudar a mantener la postura normal

**Posición Inicial:** De pie o sentados.

**Ejercicio:** Extender los brazos a los lados y hacer flexiones hacia atrás.



#### Para relajación

**Posición Inicial:** De pie, brazos abajo. Piernas un poco separadas.

**Ejercicio:** Abrir los brazos y tomar aire, luego expulsarlo lentamente bajando los brazos.



## Modelo de trabajo

### Miércoles

Recuerde que debe calentar previamente



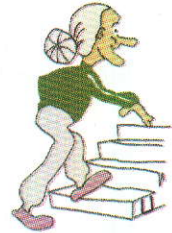
Para estimular la circulación

**Posición Inicial:** Acostado boca arriba.

**Ejercicio:** Pedalee como si montara en bicicleta.

Para conservar la fuerza de movimientos

**Ejercicio:** Haga como si subiera y bajara escaleras. Si las tiene, suba y baje tres (3) veces seguidas.



Para corregir las articulaciones

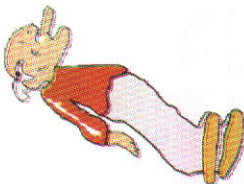
**Posición Inicial:** De pie.

**Ejercicio:** Trate de pasar un objeto alrededor del cuerpo.

Para ayudar a mantener la postura normal

**Posición Inicial:** De pie, con las manos en la nuca.

**Ejercicio:** Hacer flexiones hacia atrás y a los lados.



Para relajación

**Posición Inicial:** Acostado.

**Ejercicio:** Respire profundamente y relaje cada músculo desde los pies a la cabeza (en orden).

## Modelo de trabajo

### Jueves



Para estimular la circulación

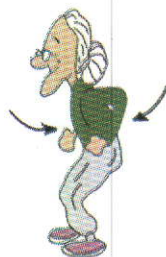
**Posición inicial:** De pie.

**Ejercicio:** Imitar el movimiento de una marcha militar.

Para conservar la fuerza de movimientos

**Posición Inicial:** De pie. Rodillas un poco flexionadas. Brazos a los lados con codos doblados.

**Ejercicio:** Llevar los brazos adelante y atrás como si estuviera caminando. Combinar ritmos (rápido-lento-medio)



Para corregir las articulaciones

**Posición inicial:** De pie. Las manos enfrentadas.

Apoyar los dedos. **Ejercicio:** Presionar con energía y luego relajar. Repetir varias veces.

Para ayudar a mantener la posición normal

**Posición Inicial:** De pie. Manos a la cintura, piernas separadas. **Ejercicio:** Inclinar el cuerpo a lado y lado.



Para relajación

**Posición Inicial:** De pie.

**Ejercicio:** Camine por el espacio disponible abriendo los brazos y respirando profundamente. Llene bien los pulmones y saque el gas carbónico (especie de deshecho de la respiración).

## Modelo de trabajo

### Viernes

Para estimular la circulación

Camine o trote en diferentes direcciones y ritmos aprovechando el espacio.



Para conservar la fuerza de movimientos

**Posición Inicial:** Sentada y brazos a los lados.

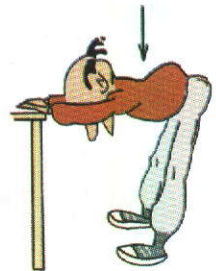
**Ejercicio:** Abrir los brazos e inspirar profundamente. Espirar sacando los residuos.



Para corregir las Articulaciones

**Posición Inicial:** Frente a una mesa, brazos extendidos y apoyados en la mesa, piernas separadas.

**Ejercicio:** hacer flexiones hacia abajo con trabajo de hombros y cintura.



Para relajación

**Posición Inicial:** Sentada y brazos a los lados.

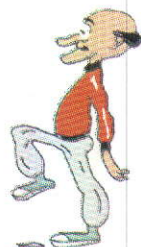
**Ejercicio:** Abrir los brazos e inspirar profundamente. Espirar bajando los brazos.

## Modelo de trabajo

### Sábado

#### Para estimular la circulación

Levante las rodillas alternadamente y con energía.



#### Para conservar la fuerza de movimiento

**Posición Inicial:** Sentada. Brazos sosteniéndose del borde de la silla.

**Ejercicio:** Estirar las piernas y flexionar los pies adelante y atrás varias veces.



#### Para corregir las articulaciones

**Posición Inicial:** Sentada con apoyo de manos sobre el asiento.

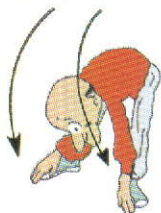
**Ejercicio:** Levante una pierna lo más alto posible. Regrésela al puesto. Repita 3 veces y luego cambie.



#### Para ayudar a mantener la postura normal

**Posición Inicial:** De pie, piernas separadas, brazos a los lados.

**Ejercicio:** Bajar a tocar los pies con las manos.



#### Para relajación

**Posición inicial:** De pie.

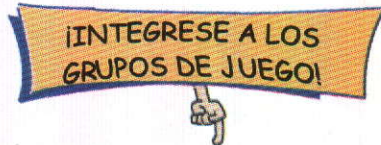
**Ejercicio:** Meta lentamente el estómago, luego relájelo



## Modelo de trabajo

### Domingo

- ¡Hoy salga usted a caminar!
- No lo haga sólo los domingos. Debe hacerlo todos los días.
- Ud. conseguirá mejorar su estado físico.
- No se sobre esfuerce. Hágalo a su ritmo.
- Su corazón se fortalecerá.
- Sus pulmones aumentarán su capacidad.
- Treinta ( 30) minutos a buen paso es el mejor ejercicio.



Ya que jugar ayuda a la descarga de tensiones, a conocer nuevas amistades, o sea, a profundizar la comunicación interpersonal y a lograr una mayor agilidad mental y física, intégrese a un grupo de juego.

Se puede hacer donde se quiera y a cualquier edad. Lo puede hacer con su pareja, con su familia, con su vecino y puede poner la reglas que quiera.

Arroje afuera el cansancio, el aburrimiento y la pereza.

¡Sea dinámico!

¡Intégrese a un programa de deporte  
Del IPD!

## CARTILLAS PUBLICADAS

1. Proceso del envejecimiento.
2. Promoción de la salud y el autocuidado de las personas adultas mayores.
3. Autocuidado de los sentidos en las personas adultas mayores.
4. Autocuidado de la piel y anexos en las personas adultas mayores.
5. Autocuidado de la cavidad bucal en las personas adultas mayores.
6. Autocuidado nutricional de las personas adultas mayores.
7. Autocuidado del aparato genitourinario en las personas adultas mayores.
8. Autocuidado del sistema nervioso en las personas adultas mayores.
9. Autocuidado del sueño en las personas adultas mayores.
10. Autocuidado y sexualidad en las personas adultas mayores.
11. Actividad física para las personas adultas mayores
12. Autocuidado de los pies en las personas adultas mayores.
13. Las caídas en las personas adultas mayores ¿se puede evitar?
14. La persona adulta mayor y su autoestima.
15. La memoria y las personas adultas mayores.

