

ENCUENTRO. III CONGRESO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA PARA MAYORES



Inauguración. Michal Krejza (UE), J. Á. Narváez (UMA), Francisco de la Torre, Ignacio Rodríguez, Encarnación Páez y Pedro Montiel. ARCINIEGA

Beneficios de la actividad física para el mayor: análisis y futuro

El 18% de la población de más de 65 años realiza algún deporte ■ Expertos internacionales reflexionan sobre la situación actual y futura de este campo

II MATUCHA GARCÍA. Málaga

► Ser mayor de 65 años no está reñido con practicar ejercicio físico. Muy al contrario, cada vez más el deporte se ha introducido en la vida cotidiana de las personas denominadas de la tercera edad.

De hecho, una adecuada actividad física repercute directamente en la esperanza de vida del individuo, en su bienestar, calidad y prevención de enfermedades o freno de la sintomatología de determinadas patologías. Estas son algunas de las cuestiones que se han abordado en el III Congreso Internacional de Actividad Físico Deportiva para Mayores que se inauguró ayer y que se desarrollará hasta mañana en el Palacio de Ferias y Congresos de Málaga.

Se trata de un espacio de debate, encuentro, reflexión, intercambio de impresiones y flujo de información entre los expertos y los más de 1.500 profesionales asistentes del campo de la salud, de la educación física, la psicología o la fisioterapia, explicó ayer el director del congreso, Pedro Montiel. Ponencias, talleres, 150 comunicaciones y cien paneles de investigaciones realizadas en diversos campos y sobre variadas materias, componen el apretado programa.

Desde las diversas administraciones que organizan el congreso reseñaron que Málaga es desde ayer el centro de la actividad físico-deportiva para mayores,

LAS FRASES

Francisco de la Torre
ALCALDE DE MÁLAGA



«Casi 7.000 personas están inscritas en actividades y tenemos nuevos proyectos»

Eva Almunia
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCACIÓN Y FORMACIÓN



«El nuevo plan del Gobierno busca incentivar la práctica deportiva»

Ignacio Rodríguez
DIRECTOR GENERAL DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS DE LA JUNTA



«En 2009 vamos a invertir más de dos millones en la región para los mayores»

escenario donde se analizarán múltiples aspectos como la gestión y organización de recursos, la salud y condición física del mayor, orientación y filosofía de los programas de intervención, o las consecuencias que estas prácticas producen en las conductas de las personas mayores, es decir, su incidencia relacional o grupal.

Mayor y deportista. El último gran estudio estadístico sobre hábitos deportivos de los españoles de García Ferrando en colaboración con el CIS dice que el 24% de la población de entre 55 y 65 años realiza alguna actividad física de forma regular. Sin embargo, el porcentaje desciende hasta el 18% cuando hablamos de población de más de 65 años.

Al acto de inauguración del congreso acudieron diferentes representantes de las administraciones organizadoras. El alcalde de Málaga, Francisco de la Torre; la secretaria de Estado de Educación y Formación, Eva Almunia; el vicerrector de Investigación de la UMA, José Ángel Narváez; el jefe de la Unidad de Deportes de la Unión Europea, Michal Krejza; la diputada de Juventud, Deportes y Formación de la Diputación Provincial, Encarnación Páez, y el director general de Actividades y Promoción Deportiva de la Junta de Andalucía, Ignacio Rodríguez.

El deporte, y sus beneficiosos efectos para la salud y la calidad de vida de los mayores, centró los

diferentes mensajes lanzados por los representantes institucionales en el acto de inauguración, que destacaron además la importancia de apostar por esta actividad.

La práctica. ¿Deben realizar ejercicio físico las personas mayores con osteoartritis? La respuesta a tenor de uno de los estudios publicados en un panel de este congreso es afirmativa, ya que mejora la sintomatología dolorosa. El papel de la enfermería en la detección de problemas,

El deporte puede incluso retardar el deterioro cognitivo en un enfermo de alzheimer, indicaron en el congreso

la prevención podológica o la actividad física adecuada para personas propensas a sufrir caídas, lo que incluso puede ayudarles a evitarlas, son algunas de las temáticas abordadas.

La práctica deportiva de un mayor debe contar con una supervisión médica, de forma que ha de someterse a una evaluación básica, cardiorrespiratoria, del aparato locomotor y nutricional y metabólica. La fisioterapia en el síndrome de fatiga crónica o los efectos positivos del ejercicio para las personas con alzheimer, pudiendo retrasar el deterioro cognitivo, son otras de las materias. ■