

La fatiga pandémica redujo la actividad física de los mayores



Un estudio realizado por la **Universitat Oberta de Catalunya** indica que la fatiga pandémica, los síntomas depresivos y las reducidas relaciones sociales de las personas mayores, redujeron sus niveles de actividad física durante el confinamiento por la pandemia de COVID-19.

Este estudio se inició antes de que comenzara la pandemia, por lo que tiene la ventaja de utilizar los mismos procedimientos antes y después del confinamiento estricto, pudiendo comparar la situación de los participantes en ambos casos.

En sus conclusiones señalan que los principales motivos por los que las personas mayores redujeron sus niveles de actividad física, está el hecho de vivir solas (38%), tener síntomas depresivos previos (21,9%) o tener fatiga declarada por la pandemia (38,1%). A su vez, tuvieron unos mejores niveles de actividad física aquellas personas

mayores que tuvieron contacto social con más personas aparte de la familia (46,9%), y aquellas que mantuvieron actividades de lectura (26,5%).

La iniciativa que ha publicado este estudio se denomina **+ÁGIL Barcelona**, y ofrece recomendaciones de actividad física a aquellas personas que han participado. Es un programa de intervención para la promoción de la salud y el envejecimiento saludable en personas con especial fragilidad.

Uno de los autores de este estudio, Marco Inzitari, profesor de la Universitat Oberta de Catalunya y presidente de la **Sociedad Catalana de Geriatria**, ha asegurado que en el estudio se ha analizado a personas que todavía son relativamente autónomas y que tienen algunos signos de fragilidad pero en una fase muy temprana, lo que indica que son los mejores candidatos para una intervención con actividad física.

El profesor ha señalado que las causas de esta reducción de los niveles de actividad física ponen de manifiesto que los programas de actividad física para personas mayores no pueden limitarse a consejos y recomendaciones, sino que también hay que velar por el estado anímico de las personas, de tal forma que se conseguirán resultados mucho mejores.

Esto es así porque las consecuencias negativas del envejecimiento no sólo tienen que ver con la salud, sino con el entorno social. Por tanto, es un asunto que hay que abordar de forma sistemática y colaborativa, mediante la intervención de los agentes de salud, geriatras, servicios sociales, entidades del tercer sector y cuidadores. Por último, Inzitari subraya la relevancia actual de incluir el componente digital en los programas dirigidos a mayores.

Fuente: **Munideporte**

Fecha de publicación: 27 de mayo de 2021

[Acceder a la noticia original >>>](#)

More information:

New Health Foundation

www.new-health.eu

info@new-health.eu

AEDESA

<https://www.aedesa.org/>

info@aedesa.org



With the support of the
European Commission
of the European Union



Link to Original article: <http://www.aedesa.org/noticias/la-fatiga-pandemica-redujo-la-actividad-fisica-de-los-mayores?elem=264608>