

Envejecimiento funcional: influencia del estilo de vida en la marcha.

Brost Delfina, Instituto Superior de Formación Docente y Técnica N° 31,
delfibrost@gmail.com;

Gozo Agustín, Instituto Superior de Formación Docente y Técnica N° 31,
agusgozo@gmail.com;

Gratia Moreno Sofia, Instituto Superior de Formación Docente y Técnica N° 31,
sofiagratiam@gmail.com;

Hoses Pierina, Instituto Superior de Formación Docente y Técnica N° 31,
pierinahoses@gmail.com.

Resumen

Este proyecto de investigación se desprende de la materia Didáctica de las Prácticas Gimnásticas Especiales, perteneciente al cuarto año del Profesorado de Educación Física del Instituto de Formación Docente y Técnica N° 31. El estudio se realizó con adultos mayores de 60 años que concurren al Centro de Jubilados y Pensionados “Barrio Sur” de la ciudad de Necochea, con el objetivo de analizar la influencia del estilo de vida en el estado de la marcha, entendida como un indicador clave de salud y calidad de vida en esta población. La marcha representa una función motora esencial para la autonomía, y su deterioro progresivo puede explicarse no sólo por factores biológicos, sino también por aspectos vinculados a los hábitos de vida previos y actuales. Para evaluar esta relación se aplicaron dos dispositivos: un test de velocidad de marcha en 4 metros y una encuesta estructurada que indagó sobre hábitos cotidianos, antecedentes de actividad física, tipo de ocupación y percepciones actuales sobre el movimiento. A partir de los datos recolectados se establecieron relaciones entre las variables, observando la influencia del estilo de vida sobre la capacidad funcional. Los resultados indican que, si bien el estilo de vida previo puede influir, la práctica actual de actividad física muestra ser un factor decisivo en el mantenimiento de la marcha. Se destaca que iniciar actividad física en etapas avanzadas también ofrece beneficios significativos, lo cual refuerza la necesidad de fomentar propuestas inclusivas para adultos mayores, promoviendo el envejecimiento activo como herramienta para sostener la autonomía funcional.

Palabras claves: Adulto Mayor, Marcha, Hábitos, Actividad Física, Envejecimiento

Introducción

Luego de un largo camino recorrido es preciso comenzar compartiendo con los lectores, una de las definiciones que han permitido el avance de la presente investigación: La Organización Mundial de la Salud (2015) considera como adulto mayor a toda persona mayor de 60 años, sosteniendo que esta etapa se caracteriza por una serie de cambios biológicos, psicológicos y sociales que pueden intervenir en la calidad de vida de los sujetos, de manera positiva o negativa, según cada individuo y sus características particulares.

Entendiendo la temática abordada es necesario destacar, que dentro de la calidad de vida de los adultos mayores, uno de los factores más importantes para su bienestar, es la capacidad de desplazarse de forma autónoma. La marcha, es fundamental para mantener la independencia, realizar actividades cotidianas y sostener la participación en la sociedad. Sin embargo, con el paso del tiempo, se observa un deterioro progresivo de la misma, no solo debido a hechos biológicos, sino también a diferentes factores relacionados con los hábitos de cada sujeto.

De esta manera, se considera que el estilo de vida previo (que incluye los hábitos cotidianos, el tipo de ocupación laboral y el nivel de actividad física mantenido durante la juventud y adultez) puede influir de forma determinante en el mantenimiento o deterioro de la marcha en la vejez en los adultos mayores.

La marcha como motor de la autonomía

Para el análisis de la temática abordada, se recuperó evidencia empírica de diferentes autores e investigaciones. Ahora bien,

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2016) estima que la proporción de personas mayores de 60 años se duplicará entre el 2000 y el 2050, alcanzando el 22% de la población mundial. Este proceso de envejecimiento está asociado con cambios fisiológicos, psicológicos y funcionales que inciden de forma directa en la capacidad de las personas para mantener su independencia y calidad de vida. (Oviedo, 2023, p.2)

Uno de los indicadores principales del deterioro funcional de los adultos mayores es la disminución en la velocidad de la marcha. Como menciona Osorio y Valencia (2013) en su estudio *“Bases para el entendimiento del proceso de la marcha humana”*, la misma es una

forma de desplazamiento en posición bípeda del ser humano, en la cual se producen apoyos bipodales y unipodales de forma rítmica y alternada, donde se transfiere el peso del cuerpo de una pierna a otra, presentando desequilibrios continuos.

Dicha función motora, esencial para la autonomía de las actividades diarias, se ve afectada por múltiples factores, como por ejemplo, el estilo de vida de los sujetos, la pérdida de fuerza y equilibrio, la pérdida de movilidad entre otras. Con el pasar del tiempo se produce una alteración (disminución) de la velocidad de la marcha en el adulto mayor, lo cual es un indicador de aumento de riesgo de caídas y fracturas, debido a que una marcha con menor velocidad se relaciona con una respuesta más lenta ante imprevistos, mayor inseguridad postural y mayor requerimiento de equilibrio, generando un impacto negativo en la calidad de vida de esos sujetos.

A su vez, los sistemas que permiten la coordinación que requiere la marcha (como el sistema nervioso, el sistema muscular, el sistema esquelético, entre otros), empiezan a reducir su eficiencia, lo que da cuenta de los motivos por los que la marcha se vuelve más lenta, inestable y vulnerable a obstáculos externos.

Acerca de las variables que influyen en la velocidad de la marcha, en los sujetos de este rango etario, una de ellas es la pérdida del equilibrio, el cual se define como la capacidad de mantener el centro de masa, dentro de las bases de sustentación del cuerpo (apoyos), mediante la coordinación del sistema sensorial, muscular y esquelético. El deterioro de esta capacidad coordinativa, genera una inestabilidad que provoca que la velocidad de marcha se vea disminuida.

Por otro lado, la fuerza muscular de los miembros inferiores también es un factor que influye en el concepto analizado, siendo fundamental ya que la misma, es la capacidad de un músculo o grupo muscular, de generar tensión y ejercer una fuerza contra una resistencia, la cual en el caso de la marcha es el peso del propio cuerpo con respecto a la gravedad. Si el sujeto no presenta la fuerza muscular necesaria, en este caso de los miembros inferiores, para mantener sostenidamente el peso de su cuerpo, probablemente la velocidad de la marcha se vea disminuida. En este sentido, esta capacidad no sólo representa una forma de movilidad, sino que se convierte en un factor fundamental que determina la autonomía de los adultos mayores.

A pesar de los factores mencionados anteriormente, que influyen en el deterioro funcional de la marcha, algunos autores como Salazar Pachón et al. (2014) plantean que esta capacidad puede ser mejorada y entrenada mediante intervenciones prácticas acordes a cada sujeto y las características de su marcha. La realización de actividades relacionadas con la fuerza, el equilibrio y la coordinación, pueden tener un impacto positivo en la mejora de la misma, generando no solo la desaceleración del proceso de deterioro, sino también colaborando a revertir ciertas limitaciones que se puedan presentar en la marcha.

Calidad de vida y su influencia en la marcha

Además de las variables que se mencionaron en el apartado anterior (fuerza y equilibrio), diversas investigaciones destacan la relación que existe entre el estilo de vida y la velocidad de la marcha en la vejez. Por consiguiente, hábitos saludables, como la práctica regular de actividad física, una alimentación equilibrada, el mantenimiento del peso corporal adecuado y la participación social, pueden actuar como factores “protectores” frente al deterioro de esta capacidad. En contraste, el sedentarismo, la sarcopenia y los síndromes geriátricos pueden acelerar la pérdida de velocidad y, con ello, comprometer la autonomía que la marcha les otorga en las actividades diarias.

Con respecto al estilo de vida, el mismo comprende a su vez factores sociales, afectivos y ambientales que influyen en la salud funcional. De acuerdo con lo que plantean Gomez y Martinez (2023), se sostiene que lo emocional, el acceso a espacios públicos y el apoyo social, son componentes fundamentales que pueden favorecer o no, la práctica de actividad física en adultos mayores.

Considerando esta influencia, la realización de actividad física es de suma importancia dentro de la calidad de vida de los adultos mayores, debido que fomenta la prevención, el tratamiento y la rehabilitación de enfermedades que causan el deterioro de ciertas capacidades motoras, y en consecuencia se adquiere un mayor estado de salud y calidad de vida. Está demostrado que la actividad física otorga beneficios físicos, psicológicos y sociales en las personas de edad avanzada, mejorando sus capacidades hacia un envejecimiento activo y saludable.

El concepto de “envejecimiento saludable”, promovido por la OMS (2015), remite precisamente a la capacidad de fomentar y mantener un nivel funcional óptimo durante la

vejez. En esta línea, se plantea que no es el envejecimiento en sí mismo el que determina el deterioro de la marcha, sino la interacción de éste con diversos factores, ya sea conductuales, ambientales o sociales a lo largo de la vida.

Acerca de esto, diversas investigaciones demuestran que hay una asociación positiva entre las personas que realizan actividad física de manera regular, y los mayores niveles de calidad de vida, como se menciona en la investigación “*Actividad física y calidad de vida de adultos mayores en Argentina*”,

La práctica de la actividad física es indispensable como fuente de salud en los adultos mayores siendo acorde a las necesidades y posibilidades de cada persona para lograr mejoras en las capacidades físicas presentando así menores dificultades para desempeñar sus actividades de la vida diaria, con mayor autonomía funcional, y la capacidad de realizar acciones de manera independiente (Vazquez et al. 2023).

Sin embargo, en dicha investigación realizada en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, estudio en el cual participaron un total de 344 personas adultas de entre 60 y 85 años, se analizó que alrededor de un 70% de los adultos mayores no cumple con niveles recomendados de actividad física, ya sea por falta de espacios públicos orientados a la realización de actividades para este rango etario, o por falta de información sobre las consecuencias del sedentarismo.

La evidencia recopilada por Oviedo (2023) en su revisión “El deterioro de la marcha en personas mayores, independencia y autonomía”, refuerza esta perspectiva, al analizar estudios sobre velocidad de marcha, se observa que su disminución no ocurre de forma homogénea, sino que depende de múltiples variables, entre ellas la fuerza muscular, el equilibrio y la capacidad aeróbica. También se señala que los adultos mayores con mayor nivel de actividad física tienden a mantener mejor su velocidad de marcha, lo cual respalda la idea de que los estilos de vida activos contribuyen a un envejecimiento funcionalmente más saludable. Estas evidencias concuerdan con el análisis de nuestra temática, considerando que los hábitos de los adultos mayores influyen de manera significativa en el deterioro o mantenimiento de la marcha.

Por estos motivos, la disminución de la velocidad de esta capacidad funcional debe ser comprendida desde una perspectiva integral, que no se limite a lo biológico, sino que contemple el impacto de los estilos de vida y los determinantes sociales. Por todo ello, se considera fundamental promover un envejecimiento activo y saludable, diseñando estrategias

de intervención que fomenten conductas preventivas desde etapas tempranas, con el fin de preservar la movilidad, la independencia y, en última instancia, la calidad de vida de las personas mayores.

Como se mencionó anteriormente, para analizar estos factores, se llevaron a cabo dos dispositivos de evaluación:

- ***Test de velocidad de marcha:*** Consiste en evaluar cuanto tiempo tarda el sujeto analizado, en recorrer una distancia de 4 metros, y determinar mediante la batería reducida para la evaluación del rendimiento físico (SPPB), el estado en el que se encuentra la marcha.
- ***Encuesta sobre el estilo de vida previo y actual de los mismos sujetos:*** Se llevó a cabo un cuestionario acerca de sus ocupaciones laborales, hábitos durante su juventud, estilo de vida actual, realización de actividad física en el pasado y en la actualidad, concepciones personales acerca de su velocidad de la marcha, etc. Con el objetivo de recopilar información para comparar con los resultados del test de *velocidad de marcha*.

El test de velocidad de marcha de cuatro metros, fue seleccionado por ser una herramienta sencilla que permite obtener resultados acordes con las necesidades de investigación. El mismo facilitó la identificación de posibles alteraciones en la marcha, que pueden estar vinculadas a factores de riesgo como caídas, pérdidas de equilibrio o de disminución de la velocidad de la marcha. Su implementación es práctica y segura, lo que la vuelve viable para ser realizada en un centro de jubilados con adultos mayores.

Con respecto a la encuesta aplicada para obtener información sobre los estilos de vida de cada sujeto, la misma permite conocer variables que no pueden observarse directamente en la evaluación física, como es el caso de la ocupación, la actividad física a lo largo de la vida, la alimentación, etc.

La relación de ambos dispositivos de evaluación, permitió generar una mirada integral, mientras el test mide la velocidad de la marcha, la encuesta ofrece datos relevantes para analizar la relación con el estilo de vida.

Se evaluó un grupo de 15 adultos mayores de 60 años que concurren al Centro de Jubilados y Pensionados “Barrio Sur” de la ciudad de Necochea. Los resultados obtenidos, reflejan la

importancia de la actividad física con regularidad, para generar un mantenimiento o una ralentización del proceso de deterioro de la marcha. El 93,3% de los sujetos analizados, obtuvieron como resultado de velocidad de su marcha un valor menor a 4,82 segundos, lo que según la batería reducida para la evaluación del rendimiento físico (SPPB), indica que no hay una limitación trascendental en la marcha.

Dentro del porcentaje mencionado anteriormente, doce adultos mayores, es decir el 80%, realiza actividad física con una frecuencia de tres o más veces por semana (entre las cuales se mencionan: caminatas, entrenamientos funcionales, danzas, actividades recreativas, deportes, etc), mientras que el otro 20% realizan actividad entre una y dos veces por semana, evidenciando el valor de efectuar actividad física con regularidad para favorecer de manera positiva el proceso funcional de deterioro de la marcha.

A pesar de los resultados mencionados anteriormente, obtenidos en el dispositivo de evaluación número dos (encuesta), el 40% menciona que ha notado una ligera disminución o dificultad leve en la forma en que caminan o en la velocidad de su marcha durante los últimos años, entendiendo según estos, que los mismos son producto del proceso “normal” de envejecimiento, y no por una falta de actividad física.

Por otro lado, el 6,6% mencionó que noto una disminución considerable o dificultad importante en su marcha en los últimos años, coincidiendo el resultado con los sujetos que han tenido una o más caídas con consecuencias en el último año. A su vez este porcentaje se ajusta a las personas cuya velocidad de la marcha se encuentra entre 4,82 y 6,20 segundos, lo que según la batería reducida para la evaluación del rendimiento físico (SPPB), indicaría una limitación leve y velocidad de marcha media.

Con respecto a estos valores, el 60% describió que durante la mayor parte de su vida sostuvo hábitos saludables, cuidando la alimentación, evitando fumar o beber en exceso. Si se compara esta respuesta con los resultados acerca del test de marcha de 4 metros, se puede decir que quienes mantuvieron un estilo de vida saludable, son quienes logran mantener su marcha en un nivel acorde a la edad analizada.

Por otra parte, un dato relevante que arrojaron las encuestas es que más del 50% de los adultos encuestados mencionaron que, a pesar de considerar que sostuvieron hábitos saludables durante su vida, no realizaban actividad física de forma regular antes de sus 50 años. De esta forma en estos casos el estilo de vida previo no parece ser un factor

determinante, ya que aun así se mantiene una marcha adecuada, lo cual permite analizar que, no solo el estilo de vida previo, sino también el actual, cumplen una función importante como “efecto protector” de la capacidad funcional analizada, dando cuenta que la actividad regular otorga beneficios físicos, psicológicos y sociales en las personas de edad avanzada, mejorando sus capacidades hacia un envejecimiento activo y saludable.

Retomando a Oviedo (2023), quien plantea que la disminución de la velocidad de la marcha no se produce de forma homogénea, sino que depende de múltiples variables, como puede ser la fuerza, el equilibrio, y otros hábitos, se puede relacionar con los resultados obtenidos en las evaluaciones realizadas, donde algunos adultos que durante su juventud/adulthood mantuvieron una vida sedentaria, pero que mantienen una vida activa durante su envejecimiento, logran mantener su marcha dentro de los parámetros funcionales para garantizar su autonomía, gracias a la incidencia positiva de la actividad física en la actualidad.

Conclusión

A modo de conclusión se pudo observar que el estilo de vida previo de los sujetos influencia en el deterioro o en el mantenimiento de la marcha, pero no es un factor determinante de la misma, ya que se evidenció que el 50% de los adultos mayores evaluados, comenzaron la práctica de actividad física con frecuencia luego de sus 50 años, mayormente luego de jubilarse (debido a la disposición de tiempo libre), y de igual forma los mismos mantienen su velocidad de la marcha dentro de los valores normales para su edad, donde la ligera disminución evidenciada corresponde al proceso biológico de envejecimiento, el cual se da de forma saludable debido a esta práctica de actividad en la actualidad.

De modo que, se demostró el beneficio que trae la actividad física en cualquier etapa de la vida, otorgando mejoras en la salud, mejoras psicológicas y a su vez sociales en personas de edad avanzada, favoreciendo sus capacidades hacia un envejecimiento activo y saludable, específicamente generando una mayor fuerza, equilibrio y capacidad aeróbica, factores que se muestran determinantes en el mantenimiento de la marcha.

Los resultados obtenidos llevan a reflexionar acerca de la importancia de fomentar la actividad física desde edades tempranas, durante toda la vida y especialmente en la adultez, con el objetivo de desarrollar y mantener las capacidades funcionales que permiten la participación activa y autónoma en la sociedad. Como menciona la OMS (2015) acerca de

promover el envejecimiento saludable, lo cual remite a la capacidad de fomentar y mantener un nivel funcional óptimo durante la vejez.

En ese sentido, la marcha —como función motora esencial— no debe analizarse únicamente desde una perspectiva biológica, sino también como una capacidad dinámica, influida por el estilo de vida, el contexto y las oportunidades de movimiento. Como señala Oviedo (2023), la velocidad de la marcha puede actuar como un indicador temprano de deterioro funcional, y su disminución se relaciona con un mayor riesgo de caídas, pérdida de autonomía y reducción en la calidad de vida. Asimismo, la revisión de estudios presentada por el mismo autor destaca la relación directa entre la fuerza muscular, el equilibrio y la capacidad aeróbica con el mantenimiento de una marcha eficiente. Esas capacidades fueron señaladas en esta investigación como variables que permiten explicar por qué muchos de los adultos mayores evaluados mantienen tiempos de marcha normales pese a haber adoptado la actividad física en etapas más tardías de la vida.

A partir de estos datos, se refuerza la idea de que la práctica sistemática de actividad física —incluso iniciada después de los 50 años— cumple un rol clave en el sostenimiento de la autonomía funcional, actuando como un “factor protector” frente al deterioro propio del envejecimiento. Esto no solo confirma la hipótesis inicial de este trabajo, sino que respalda con evidencia la necesidad de seguir promoviendo estrategias comunitarias y preventivas para garantizar un envejecimiento activo y saludable.

Referencias

Gómez, L., & Martínez, P. (2023). *Actividad física y su relación con la calidad de vida* (Repositorio de la Universidad de Cantabria). Repositorio Universidad de Cantabria. <https://repositorio.unican.es>

Organización Mundial de la Salud (2015). Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud. OMS.

Oviedo, S. (2023). El deterioro de la marcha en personas mayores, independencia y autonomía. En *Actas del 15º Congreso Argentino de Educación Física y Ciencias* (Ensenada, Provincia de Buenos Aires). Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de La Plata. Memoria FAHCE. https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.16871/ev.16871.pdf

Osorio, J. H., y Valencia, M. H. (2013). Bases para el entendimiento del proceso de la marcha humana. *Archivos de Medicina (Col)*, 88-96.

Salazar Pachón, J. D., Ramírez Villada, J. F., Chaparro, D., & León, H. H. (2014). Revisión sistemática sobre el impacto de la actividad física en los trastornos de la marcha en el adulto mayor. *Apunts Educación Física y Deportes*, (118), 30-39.
[https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2014/4\).118.03](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2014/4).118.03)

Vázquez, L. Á., Navarro Patón, R., Ramos Álvarez, O., Mecías Calvo, M., & Lago Fuentes, C. (2023). Actividad física y calidad de vida de adultos mayores en Argentina: un estudio transversal. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 48(2), 86-93. Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF).
<https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/93321>