

BENEFICIOS DE LA MARCHA NÓRDICA EN EL PROGRAMA DE MAYORES EN ARCHIDONA

Autor: Juan Emilio Luque Nuevo



Introducción:

Caminar es una de las **actividades físicas más recomendables** para mantener una vida sana y activa, especialmente en el caso de las personas mayores. La **marcha nórdica** es una actividad segura y poco agresiva con el cuerpo y consiste en caminar siguiendo una técnica concreta e incorporando un tipo específico de bastones.

Objetivos

- ❑ **Beneficios físicos:** prevención de osteoporosis, hipertensión, diabetes, etc.
- ❑ **Beneficios psíquicos:** prevención de estrés, depresión, demencias, etc.
- ❑ **Beneficios sociales:** divertirse (libera endorfinas), relacionarse (en compañía), económica.



Resultados:

Experiencia de la actividad Marcha Nórdica que se lleva a cabo dentro del Programa de Actividades Físico deportivas para Mayores perteneciente al **Área de Deportes del Ayto. de Archidona**, cuyas actividades se integran en el Plan Local de Salud. Como resultado, **62 hombres y mujeres** mayores de 65 años han adquirido los bastones específicos y la **practican semanalmente adquiriendo un hábito de vida saludable** añadido.

Conclusiones:

La práctica de este tipo de caminata que moviliza más del **80% de los músculos** del cuerpo, resulta más deportiva y completa **activando cuerpo y mente**, especialmente en personas mayores, obteniendo beneficios anatómicos-fisiológicos, sociales y psicológicos, convirtiéndose en una actividad óptima para el **mantenimiento de la salud a cualquier edad** sin importar la condición física inicial.



- El Plan Local de Salud – RELAS aporta a este programa de envejecimiento saludable consistencia en cuanto apoyo y fundamentación dentro de las líneas de acción establecidas como Fomento de Hábitos Saludables.
- Nuestros aprendizajes en ese sentido han sido los de concienciación, sensibilización y formación.

