

**EDITORIAL****Envejecimiento de la Población y Rendimiento Físico**

La transición demográfica, entre otras consecuencias, culminó en el envejecimiento poblacional, lo que se evidencia en el cambio en la conformación de la pirámide de edad, con un aumento en la proporción de ancianos en la población<sup>1</sup>. En América Latina, región en la que Brasil está inserto, la transición demográfica comenzó más tarde, pero más acelerada en comparación con otras localidades, en términos de caídas en las tasas de natalidad y mortalidad<sup>1</sup>.

La Organización de las Naciones Unidas (ONU) estima que, en 2050, el número de ancianos se duplicará en comparación con el período actual y, así, superará a los jóvenes de entre 15 y 24 años en la población general<sup>2</sup>. Así, este fenómeno trae como desafío una preparación social, económica y política, entre otras, que proporcione un futuro más digno y la protección de los derechos de los ancianos, quienes presentan peculiaridades resultantes del proceso de senectud, como modificaciones físicas<sup>3</sup>.

La disminución progresiva de la flexibilidad, la masa muscular y la fuerza muscular son alteraciones frecuentes<sup>4</sup>, que impactan en la funcionalidad e independencia física de los ancianos. El rendimiento físico es uno de los componentes que mantiene la independencia física y puede estar relacionado con las actividades de las extremidades inferiores y superiores, como la fuerza de prensión manual (FPM). La disminución de la FPM con el avance de la edad cronológica es una realidad encontrada<sup>5,6</sup>, lo que repercute en la población anciana.

La sobrevivencia de los ancianos se incrementa cuando se preserva el rendimiento físico, ya sea de los miembros inferiores o de la FPM<sup>7,8</sup>. El mantenimiento de la salud muscular con el avance de la edad es un cuidado necesario en la población, para que se conserve, repercuta positivamente y, en consecuencia, proporcione una mejor funcionalidad e independencia<sup>9</sup>.

Los ancianos tienen garantizados los derechos a un futuro de calidad y, por lo tanto, deben participar efectivamente en el desarrollo de la sociedad<sup>2</sup>. Los profesionales de la salud deben prestar atención a la salud física de los ancianos, estimulando y trabajando en el rendimiento físico de la población en general, ya que los adultos de hoy serán los ancianos de mañana.

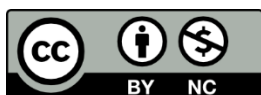
La práctica de ejercicios físicos, desde el fortalecimiento, la flexibilidad y el acondicionamiento físico, trae ganancias y/o mantenimiento en la masa muscular y la fuerza, impactando positivamente en el rendimiento físico y, en consecuencia, en el envejecimiento de la población con mejor calidad.

## REFERENCIAS

1. United Nations. Department of Economic and Social Affairs. Population Division. World Population Ageing 2017 - Highlights. New York: UN, 2017. 46 p. Disponible en: [http://www.un.org/en/development/desa/population/publications/pdf/ageing/WPA2017\\_Highlights.pdf](http://www.un.org/en/development/desa/population/publications/pdf/ageing/WPA2017_Highlights.pdf). Acceso el: 30 jul. 2023.
2. Nações Unidas. ONU News. Perspectiva Global Reportagens Humanas. Direitos Humanos. ONU: "Idosos devem poder participar ativamente e contribuir para o desenvolvimento". 2022. Disponible en: <https://news.un.org/pt/story/2022/04/1785752>. Acceso el: 20 ago. 2023.
3. Rocha MDHA, Sousa MIB, Cavalcante PAM, Rocha PFA, Santos SCC, Mariano WS. Saúde da mulher e do homem idoso na contemporaneidade: abordagens fisiológicas e sociais. *J. Business Techn.* 2019; 11(3):72-80. Disponible en: <https://jnt1.websiteseuro.com/index.php/JNT/article/view/430> Acceso el: 30 jul. 2023.
4. Bushatsky A, Alves LC, Duarte YAO, Lebrão ML. Factors associated with balance disorders of elderly living in the city of São Paulo in 2006: evidence of the Health, Well-being and Aging (SABE) Study. *Rev Bras Epidemiol.* 2018; 21 (Supl. 2). DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1980-549720180016.supl.2>
5. Malhotra R, Tareque MI, Tan CN, MA S. Association of baseline hand grip strength and annual change in hand grip strength with mortality among older people. *Arch Gerontol Geriatr.* 2020; 86:103961. DOI: [10.1016/j.archger.2019.103961](https://doi.org/10.1016/j.archger.2019.103961)
6. Martinez-Gomez D, Bandinelli S, Del-Panta V, Patel KV, Guralnik JM, Ferrucci L. Three-Year Changes in Physical Activity and Decline in Physical Performance Over 9 Years of Follow-Up in Older Adults: The Invecchiare in Chianti Study. *J Am Geriatr Soc.* 2017; 65 (6):1176-82. DOI: [10.1111/jgs.14788](https://doi.org/10.1111/jgs.14788)
7. Oliveira EM, Santos KT, Reis L. A. Força de preensão manual como indicador de funcionalidade em idosos. *Rev. Pesqui. Fisioter.* 2017; 7(3):384-92. DOI: [10.17267/2238-2704rpf.v7i3.1509](https://doi.org/10.17267/2238-2704rpf.v7i3.1509)
8. Pavasini R, Guralnik J, Brown JC, Di Bari M, Cesari M, Landi F, et al. Short Physical Performance Battery and all-cause mortality: systematic review and meta-analysis. *BMC Med.* 2016; 14(215):3-9. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28003033/> Acceso el: 20 ago. 2023.
9. Souza LA, Tavares DMS. Desempenho físico e força de preensão manual como preditores de qualidade de vida de idosos. *Acta Fisiatr.* 2021; 28(3):149-155. Disponible en: <https://doi.org/10.11606/issn.2317-0190.v28i3a185905>. Acceso el: 15 out. 2023.

 **Lara Andrade Souza**

Fisioterapeuta. Especialista en Fisioterapia en Gerontología - Postgrado Lato Sensu del Programa de Residencia Integrada Multidisciplinaria en Salud de la Universidad Federal del Triângulo Mineiro (UFTM). Maestría en Educación Física. Doctorado en Atención Médica. Uberaba/MG, Brasil.



Este es un artículo de acceso abierto distribuido bajo los términos de la Licencia Creative Commons.