**CAPACIDAD FUNCIONAL, ENVEJECIMIENTO Y EJERCICIO FISICO**

Los diversos sistemas del organismo disminuyen su capacidad funcional producto del envejecimiento. Ésta disminución no es demasiado visible hasta aproximadamente los 40 años y en el caso de las personas físicamente activas a lo largo de su vida muestran en todo momento niveles funcionales mayores que las personas sedentarias. Por ello, se afirma que la práctica regular y sistemática de actividad física a lo largo de la vida ayuda a disminuir el deterioro general asociado al envejecimiento posibilitando la mayor independencia del adulto mayor y con esto permitiendo la participación en actividades de carácter recreativo, social y laboral, contribuyendo de manera efectiva a un incremento de la calidad de vida del AM y facilitando mayores niveles de independencia y autonomía motora.

Hay que tener en cuenta que el nivel general de funcionamiento del organismo refleja el sumatorio de la capacidad funcional de cada sistema fisiológico aislado. Asimismo, la mejora de la función cardiovascular o neuromuscular contribuye a un incremento de la capacidad funcional general.

Al igual que en el adulto joven, el organismo del adulto mayor también es susceptible a las transformaciones morfológicas y funcionales inherentes a la práctica sistemática de actividad física. Parte de estas modificaciones afectan a los sistemas cardiovascular y respiratorio mediante la implantación de un programa de tipo aeróbico constituido por ejercicios de tipo dinámico (caminatas, bicicleta, natación) que repercuten directamente sobre el nivel de expresión del VO2 máximo. Estudios indican que al cabo de 4 a 5 meses de entrenamiento aeróbico mediante ejercicios dinámicos tiene lugar una mejora sensible en la capacidad aeróbica; a partir de este periodo la mejoría es menos pronunciada y hay una ligera estabilización. Este perfil de respuesta es similar al que se observa en adultos jóvenes.

**BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE**

* Disminuye la atrofia muscular
* Favorece la movilidad articular
* Evita la descalcificación y desmineralización ósea
* Mejora la contracción cardiaca
* Aumenta la eliminación de colesterol, disminuyendo el riesgo de arterioesclerosis e hipertensión
* Reduce el riesgo de formación de coágulos y ,por lo tanto, de trombosis y embolia
* Contribuye a regular los niveles de glucosa en la sangre
* Disminuye el riesgo de infartos al miocardio
* Aumenta la capacidad ventilatoria y respiratoria, así como la oxigenación
* Refuerza el sistema nervioso y su equilibrio con el neurovegetativo
* Mejora la secreción hormonal
* Favorece la eliminación de sustancias de desecho
* Evita el sobrepeso y la obesidad
* Disminuye la formación de depósitos renales y en vías urinarias
* Conserva más ágiles y atentos nuestros sentidos
* Refuerza la actividad intelectual
* Contribuye al equilibrio psicoafectivo,mejorando el estado de ánimo y reduciendo la ansiedad