

Más información  
en [www.saraiva.es](http://www.saraiva.es)

## Envejecimiento activo. Los mayores rechazan ambos términos

Lucía Saborido explica que «el sentir» de la tercera edad «no casa con la etiqueta social de la palabra viejo» y, por otro lado, ya se consideran personas activas.

### «Las unidades de vida activa deben trabajar la parte física, la cognitiva y la relacional»

Lucía Saborido, directora de Saraiva, se apoya en el estudio realizado con motivo de la 'Estrategia Gallega de Envejecimiento Activo 2016-2020' para afirmar que «el envejecimiento activo es un concepto con el que las personas mayores no se sienten identificadas». En primer lugar, «no les gusta porque se incluye la palabra envejecimiento y ellos no se sienten viejos» y, en segundo lugar, «ellos ya se consideran activos, entonces ¿por qué hacer actividades relacionadas con el envejecimiento activo si ni soy viejo y, además, ya tengo una vida activa?».

Este hallazgo invita al sector a reflexionar sobre cómo están abordando las actividades dirigidas a personas mayores sanas, activas y con todas las inquietudes y ganas de vivir. «Hay una asignatura pendiente y desde las unidades de vida activa de Saraiva entendemos que una vida activa implica, por supuesto, la realización de ejercicio físico, como se hace en Seixo, pero también una estimulación cognitiva y, por otro lado, algo fundamental: la parte relacional. En este caso vemos como una actividad de una hora tres veces a la semana está cubriendo esas tres áreas. Es una excusa perfecta para generar un nuevo hábito en aquellas personas que quizás no tengan la costumbre de salir a tomar un café o ir al cine o a una asociación; una excusa perfecta para relacionarnos, trabajar el cuerpo, la mente y las emociones. ¿Por qué no realizar más actividades como esta que son tan asequibles para todos?».

# VIDA SENIOR

#### Lucía Saborido

«Una actividad de una hora tres veces a la semana está cubriendo tres áreas, convirtiéndose en una excusa perfecta para relacionarnos, trabajar el cuerpo, la mente y las emociones»



Integrantes del grupo de gimnasia de Seixo. SARAIVA

## Con las pilas puestas

► Una veintena de mayores de Seixo asiste tres veces a la semana a la unidad de vida activa de Saraiva

#### MARTA BALO

PONTEVEDRA. Desde hace casi una década, todos los lunes, miércoles y viernes el colegio de Seixo se convierte en un gimnasio muy especial: una unidad de vida activa que el Concello de Marín confió a Saraiva. Allí se dan cita una veintena de 'jóvenes' (en su mayoría mujeres) que rondan los 70 años de edad para hacer ejercicio físico guiados por una terapeuta.

Pepe, un fontanero jubilado de 76 años, comenzó a asistir hace cuatro años y, desde entonces, es uno de los que no se pierde ni una

clase. «Cando empezou eu non ía, pero coñecía a xente que si. Logo empezou a ir a miña muller, díxome que se pasaba ben e animoume a ir», cuenta Pepe, que, en efecto, comprobó que su mujer tenía razón. «É unha hora na que fas exercicio, reláxaste, falas cos compañeiros... Pásalo moi ben. Eu quédome moi tranquilo», destaca.

Además de relajarse y pasar una hora muy entretenido con los compañeros, los beneficios del ejercicio también se dejan sentir. «Eu aínda traballo moito a terra e

encóntrome en forma», asegura Pepe. Respecto a sus habilidades gimnásticas, se muestra modesto. «Aínda que hai cousas que non levo tan ben, eu non son dos máis malos pero tampouco son o peor», confiesa.

Lo importante es la constancia y la voluntad y ambas cosas le sobran. «Se podo ir, eu vou sempre porque me gusta», afirma. Y no es el único. Así, según explica Sole, la terapeuta de Saraiva, hay personas que encuentran en las clases de gimnasia «su oportunidad para poder mantener y crear nuevas relaciones sociales». Además, recalca, llevan años haciendo gimnasia y están «como motos». Pepe lo confirma: «Yo soy muy activo».