

ACSM Position Stand Exercise and Physical Activity for Older Adults

Link naar position stand: <http://www.acsm.org/access-public-information/position-stands>

SUMMARY

The purpose of this Position Stand is to provide an overview of issues critical to understanding the importance of exercise and physical activity in older adult populations. The Position Stand is divided into three sections: Section 1 briefly reviews the structural and functional changes that characterize normal human aging, Section 2 considers the extent to which exercise and physical activity can influence the aging process, and Section 3 summarizes the benefits of both long-term exercise and physical activity and shorter-duration exercise programs on health and functional capacity. Although no amount of physical activity can stop the biological aging process, there is evidence that regular exercise can minimize the physiological effects of an otherwise sedentary lifestyle and increase active life expectancy by limiting the development and progression of chronic disease and disabling conditions. There is also emerging evidence for significant psychological and cognitive benefits accruing from regular exercise participation by older adults. Ideally, exercise prescription for older adults should include aerobic exercise, muscle strengthening exercises, and flexibility exercises. The evidence reviewed in this Position Stand is generally consistent with prior American College of Sports Medicine statements on the types and amounts of physical activity recommended for older adults as well as the recently published 2008 Physical Activity Guidelines for Americans. All older adults should engage in regular physical activity and avoid an inactive lifestyle.

SAMENVATTING

Het doel van deze ACSM position stand is het geven van een overzicht van die zaken die bijdragen aan het belang van training en lichaamsbeweging van ouderen.

Het overzicht bestaat uit 3 delen:

1. De structurele en functionele veranderingen bij het ouder worden
2. De invloed van training en lichaamsbeweging op verouderingsprocessen
3. De voordelen van langdurige en kortdurende training voor gezondheid en functionele capaciteit

Veroudering kan niet teniet gedaan worden, maar er is voldoende bewijs dat regelmatige training de fysiologische effecten van beperkte lichaamsbeweging in het ADL kan verminderen en de levensverwachting kan verhogen door het beperken van de ontwikkeling en progressie van chronische ziekten en invaliderende afwijkingen. Er is ook een groeiend bewijs voor de psychologische en cognitieve voordelen van regelmatige lichaamsbeweging.

Idealiter bevat het trainingsvoorschrift van ouderen aerobe training, spierkrachtoefeningen en lenigheidsoefeningen.

Alle ouderen zouden regelmatig moeten bewegen en een inactieve leefstijl moet worden vermeden.