

ENVEJECIMIENTO DE LA POBLACIÓN EN TODO EL MUNDO

Objetivos de aprendizaje:

1. Describir el crecimiento reciente y futuro de la población envejecida desde una perspectiva global
2. Describir las características funcionales y de salud de la población de más de 50 años
3. Enumera mitos comunes sobre envejecer e identificar por qué están equivocados
4. Identificar las múltiples cohortes que componen la población adulta mayor
5. Definir el envejecimiento y su impacto en individuos y profesionales

Nunca, en la historia de la humanidad, ha habido más adultos mayores de 55 años como los hay hoy en día. La población mundial de adultos maduros ha crecido exponencialmente en las últimas décadas y continuará haciéndolo más allá del año 2100. Para 2040 se espera que las más de 65 poblaciones de Europa, Estados Unidos y Asia oriental superen el 20% de toda la población. Para 2050 ese porcentaje podría ser tan alto como el 25%. Según datos de [World Population Prospects: the 2019 Revision](#), para 2050, una de cada seis personas en el mundo tendrá más de 65 años (16%), frente a una de cada 11 en 2019 (9%). En 2018, por primera vez en la historia, las personas de 65 años o más superaron en número a los niños menores de cinco años en todo el mundo. El mayor de edad está experimentando probablemente el crecimiento más rápido con el número de personas de 80 años o más que se prevé que se triplique, de 143 millones en 2019 a 426 millones en 2050. El envejecimiento de la población está afectando a casi todos los países

del mundo. Vea las cifras siguientes que muestran los 50 principales países clasificados por porcentaje de su población que tiene 65 años o más. El gráfico también enumera el número total de adultos mayores en cada país. La segunda cifra muestra el crecimiento actual y proyectado de la población mayor por región.

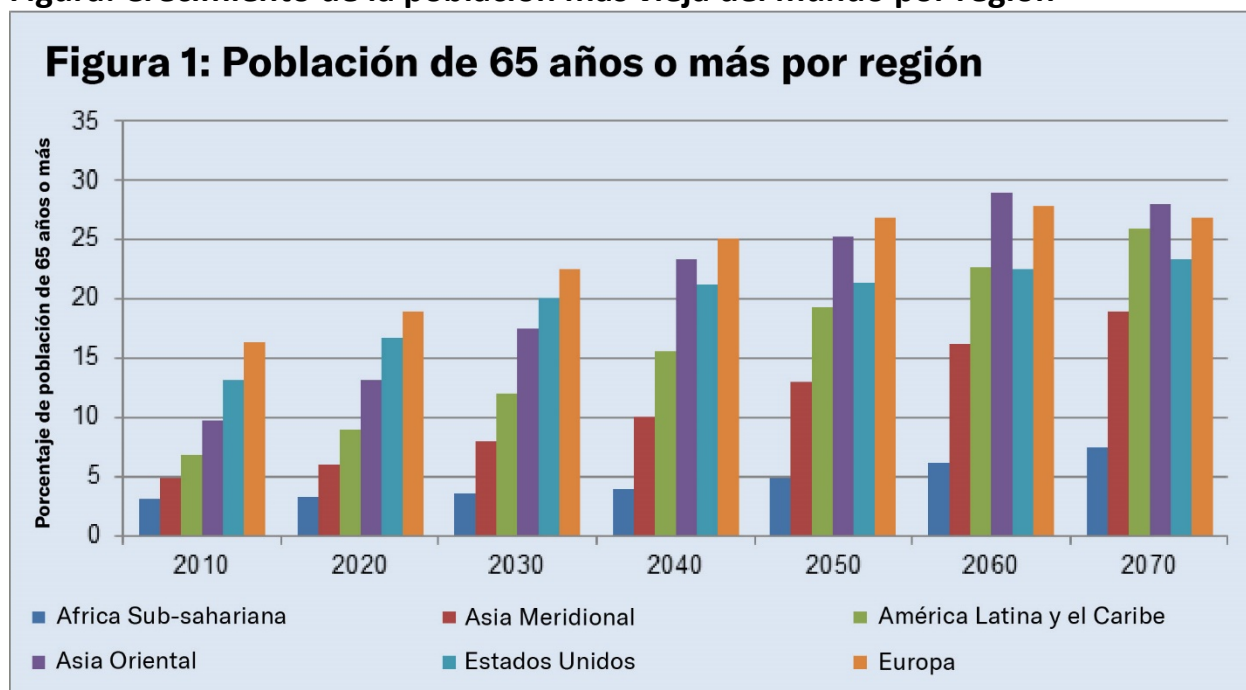
Figura: Países con las poblaciones más antiguas del mundo (2020)

rango	País	% 65+ (de población total)	# 65+ (en millones)
1	Japón	28.2	35.58
2	Italia	22.8	13.76
3	Finlandia	21.9	1.21
4	Portugal	21.8	2.24
5	Grecia	21.8	2.33
6	Alemania	21.4	17.78
7	Bulgaria	21.3	1.49
8	Croacia	20.4	0.83
9	Francia	20.3	13.16
10	Letonia	20.3	0.39
11	Serbia	20.2	1.40
12	Suecia	19.9	2.05
13	Lituania	19.8	0.55
14	Estonia	19.8	0.26
15	Dinamarca	19.6	1.14
16	República Checa	19.6	2.09
17	Eslovenia	19.6	0.41
18	Hungría	19.3	1.89
19	Malta	19.2	0.10
20	España	19.1	8.99
21	Países Bajos	18.9	3.27
22	Austria	18.8	1.67
23	Bélgica	18.7	2.15
24	Reino Unido	18.3	12.24
25	Suiza	18.3	1.57
26	Rumania	18.2	3.52
27	San Marino	18.0	0.01
28	Polonia	17.5	6.72
29	Liechtenstein	17.5	0.01
30	Noruega	17.2	0.92
31	Canadá	17.2	6.44
32	Ucrania	16.5	6.94
33	Hong Kong, China RAE	16.4	1.23
34	Bosnia-Herzegovina	16.1	0.56
35	Eslovaquia	16.0	0.87

36	Estados Unidos	16.0	52.76
37	Australia	15.8	4.00
38	Nueva Zelanda	15.3	0.76
39	Barbados	15.3	0.04
40	Montenegro	15.2	0.09
41	Corea del Sur	15.1	7.83
42	Bielorrusia	15.0	1.42
43	Georgia	14.8	0.59
44	Federación de Rusia	14.6	21.42
45	Cuba	14.4	1.62
46	Andorra	14.4	0.01
47	Luxemburgo	14.4	0.09
48	Islandia	14.2	0.05
49	Uruguay	14.2	0.50

Fuente: <https://www.prb.org/countries-with-the-oldest-populations/>

Figura: Crecimiento de la población más vieja del mundo por región



Puntos importantes de estas dos cifras:

- Japón tiene el mayor porcentaje de adultos mayores en su población, pero los Estados Unidos tienen el mayor número de adultos mayores

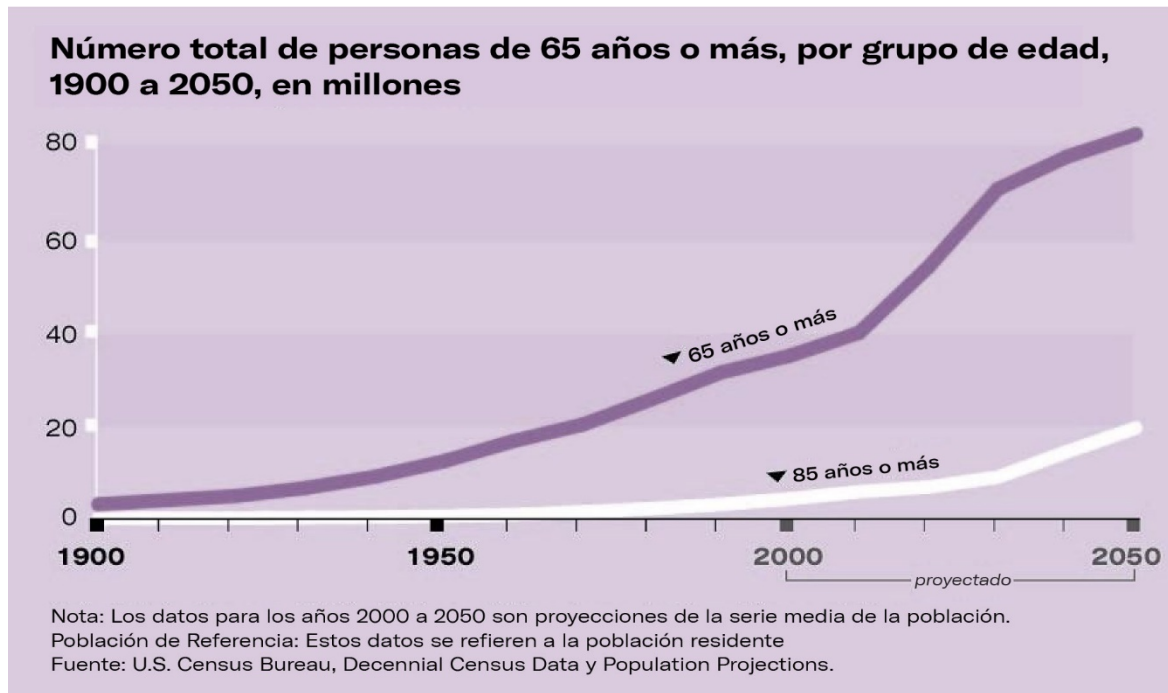
- La Federación de Rusia está clasificada #44 en porcentaje de adultos mayores en su población, pero ocupa el tercer lugar en el número de adultos mayores
- En 2020 sólo dos regiones superan el 15%, pero para 2070 todas menos una región superará el 15%.
- En 2020 ninguna región supera el 20%, pero para 2070 cuatro regiones superarán el 20%
- Para 2040 Europa alcanzará la marca del 25% y en 2070 tres regiones superarán la marca del 25%

He aquí un vistazo más detallado al envejecimiento de la población en países específicos:

Estados Unidos

Según datos de la población, se espera que el número de adultos mayores de 65 años en los Estados Unidos crezca un 147% de 35 millones en el año 2000 a 87 millones en el año 2030 y siga aumentando constantemente a partir de entonces, como se ve en la siguiente cifra. La población de adultos mayores de 85 años aumentará en casi un 400% durante ese tiempo. Los Baby Boomers (nacidos entre 1946 y 1964) son la cohorte de edad más grande en la historia de los Estados Unidos y están impulsando el crecimiento de la población madura. Boomers comenzó a cumplir 65 años en 2011 y luego comenzó a cumplir 70 años en 2016 a razón de 1 cada 7-8 segundos. En el año 2025 la población Boomer oscilará entre los 61 y los 79 años. Justo en sus talones está la población comúnmente conocida como Generación X (nacida 1965-1984) que añadirá significativamente a los más de 50 millones de población.

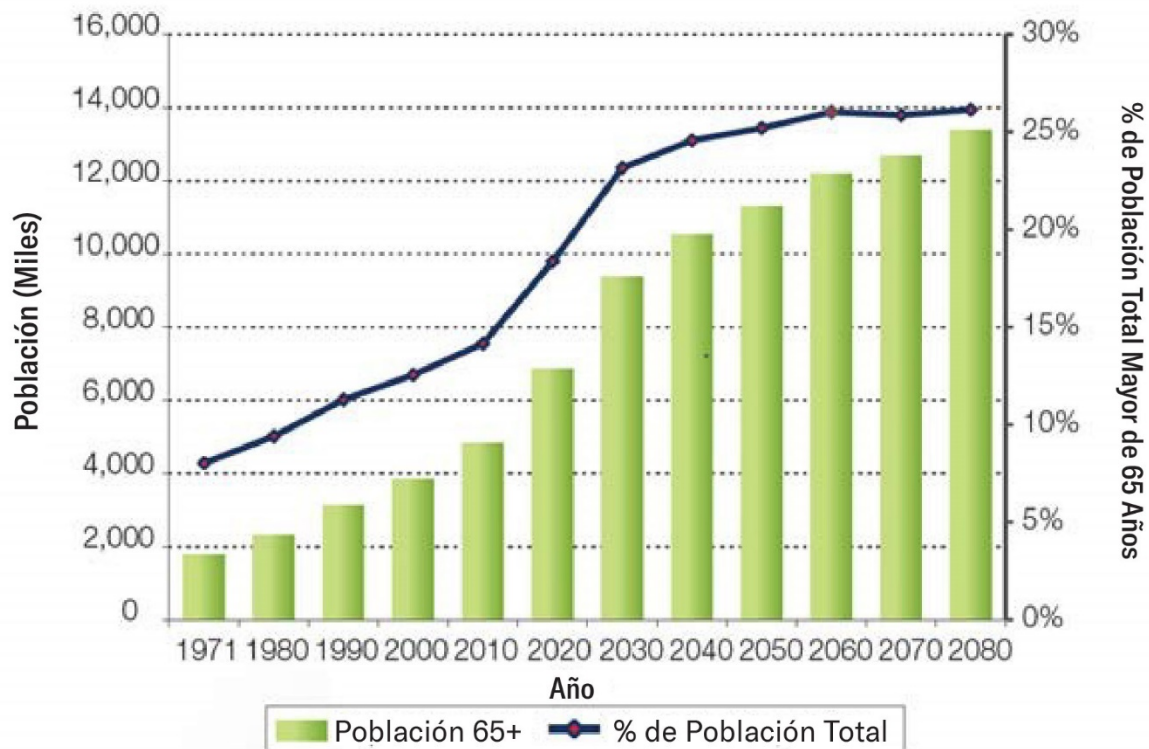
Figura: Crecimiento de la población adulta mayor de EE.UU.



Canadá

Las personas de la tercera edad en Canadá son un segmento de la población en rápido crecimiento con una esperanza de vida que sigue aumentando. Según estadísticas del gobierno canadiense, en 2014, más de 6 millones de canadienses tenían 65 años o más, lo que representa el 15,6 por ciento de la población de Canadá. Para 2030, en menos de dos décadas, las personas de la tercera edad superarán los 9,5 millones y representan el 23% de los canadienses. Además, para 2036, la esperanza de vida media al nacer de las mujeres aumentará a 86,2 años desde los 84,2 actuales y a 82,9 años desde los 80 actuales para los hombres.

Tabla: Total y proporción de la población 65 y más por década, 1971-2080



Fuente: Statistics Canada (1971-2010) y Oficina del Superintendente de Instituciones Financieras (2020-2080)

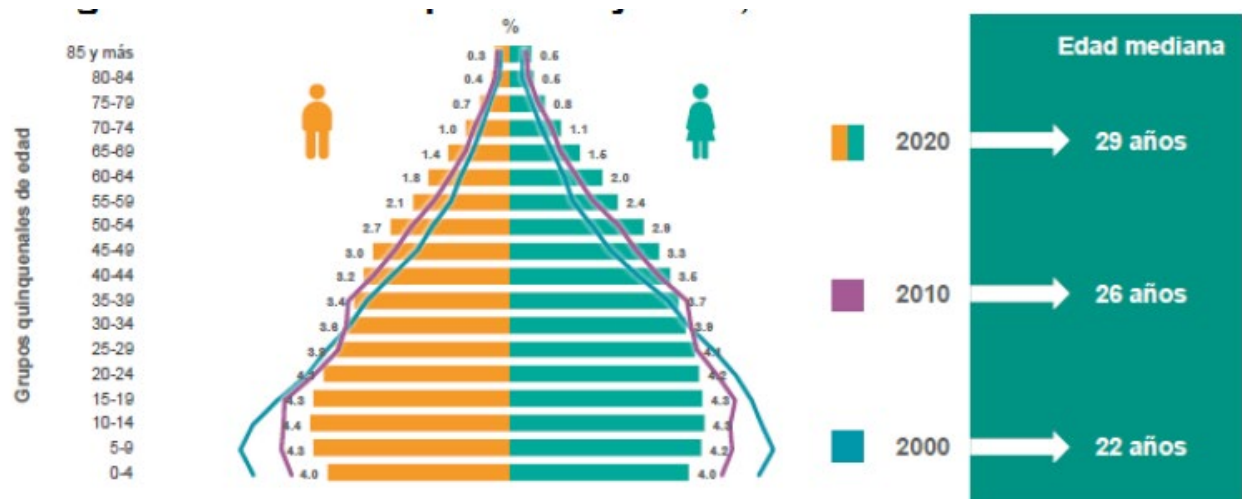
México,

La población total en los Estados Unidos Mexicanos es de 126 014 024 habitantes. De ellos, 64 540 634 son mujeres (51.2%) y 61 473 390 son hombres (48.8%). México ocupa el lugar número 11 en población a nivel mundial, por debajo de Japón y por encima de Etiopía y permanece en el mismo lugar con respecto a 2010.

En el país se ha venido observando un gradual proceso de envejecimiento, aunque sigue siendo joven, esto se ve reflejado en la edad mediana, que pasó de 26 a 29 años en la última década, es decir, en 2020, la mitad de la población tiene 29 años o menos. El proceso de envejecimiento también queda en evidencia en la pirámide poblacional, que presenta una tendencia a reducir su base, mientras que continúa su ensanchamiento tanto en el centro como en la parte alta, lo que

significa que la proporción de niñas, niños y adolescentes ha disminuido y se ha incrementado la proporción de adultos y adultos mayores.

Muestra de lo anterior es que la población de 60 años y más pasó de 9.1% en 2010 a 12.0% en 2020, mientras que la población de 0 a 17 años disminuye de 35.4% en 2010 a 30.4% en 2020.



Características económicas

De acuerdo con los resultados del Censo 2020, 62 de cada 100 personas de 12 años y más son económicamente activas. La tasa de participación económica es de 75.8 en hombres y 49.0 en mujeres.

Fuente: Censo de Poblacion y Vivienda 2020 realizado por INEGI

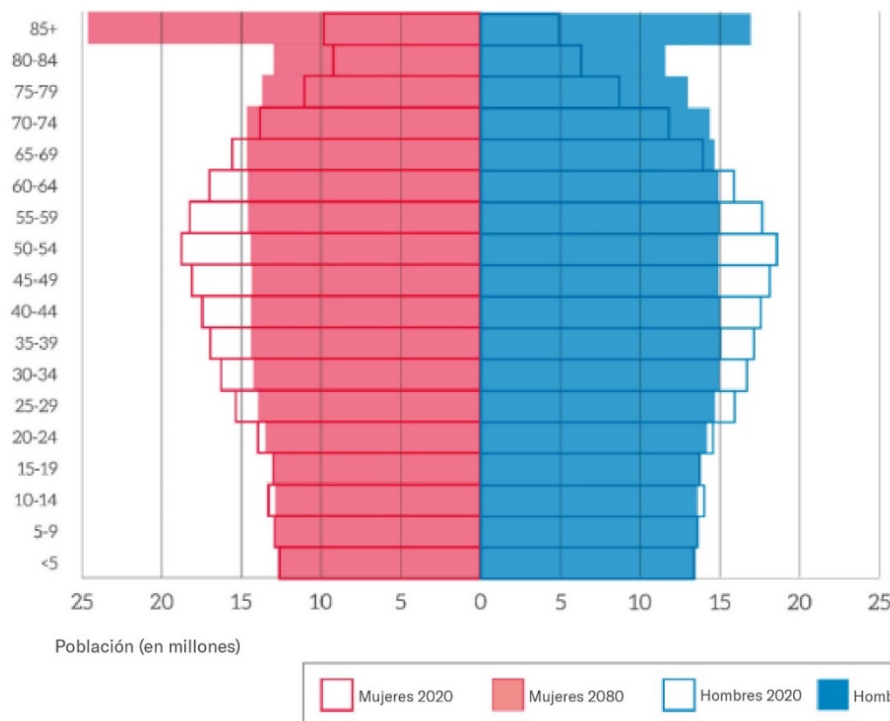
<https://www.inegi.org.mx/programas/ccpv/2020/>

El Censo 2020 muestra que en México hay 37 891 261 de personas de 12 años y más no económicamente activas, de estas, 43.9% se dedica a los quehaceres domésticos, 34.7% son estudiantes, 9.0% son personas jubiladas o pensionadas y 3.6% presentan una limitación física o mental que les impide trabajar.

Unión Europea

La mayoría de los países más envejecidos del mundo están en Europa (Italia está #2) y, sin embargo, todavía se espera que sigan envejeciendo rápidamente. Para 2070 se espera que la proporción de personas mayores de 65 años aumente del 19% al 29% de la población, con una población de más de 80 años experimentando un crecimiento más espectacular (del 5% al 13%) durante el mismo período de tiempo. Si bien se verá afectado de manera ligeramente diferente, se espera que todos experimenten un aumento significativo en el número y porcentaje de adultos mayores. Se espera que España, Portugal, Grecia y Polonia estén entre los 10 países con mayor participación (alrededor del 40%) de la persona de 60 años o más para 2050.

Figura 3 - Pirámides de población de la EU-28
(número de mujeres y hombres por edad entre 2020 y 2080)



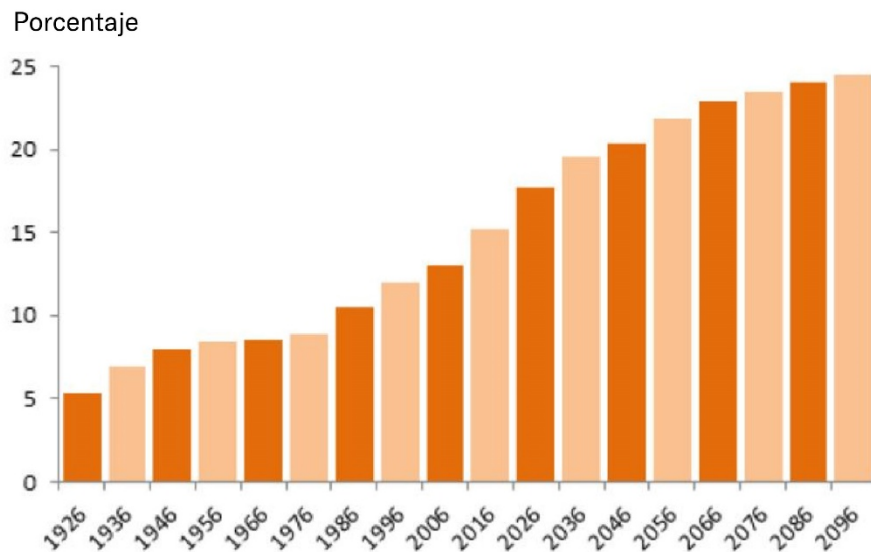
Fuente: Perspectivas demográficas para la Unión Europea 2019

[https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/IDAN/2019/637955/EPRS_IDA\(2019\)637955_EN.pdf](https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/IDAN/2019/637955/EPRS_IDA(2019)637955_EN.pdf)

Australia

Se prevé que la población de Australia aumente a alrededor de 38 millones para 2060, o alrededor de 15 millones más que la población en 2012. Se puede esperar que Sydney y Melbourne crezcan alrededor de 3 millones cada uno durante este período. Se espera que la población de 75 años o más aumente en 4 millones de personas entre 2012 y 2060, aumentando de aproximadamente el 6,4 al 14,4% de la población.

Figura 1: Población australiana de 65 años o más, al 30 de junio, a lo largo del tiempo (porcentaje)



Fuentes: ABS [1, 2].

Asia-Pacífico

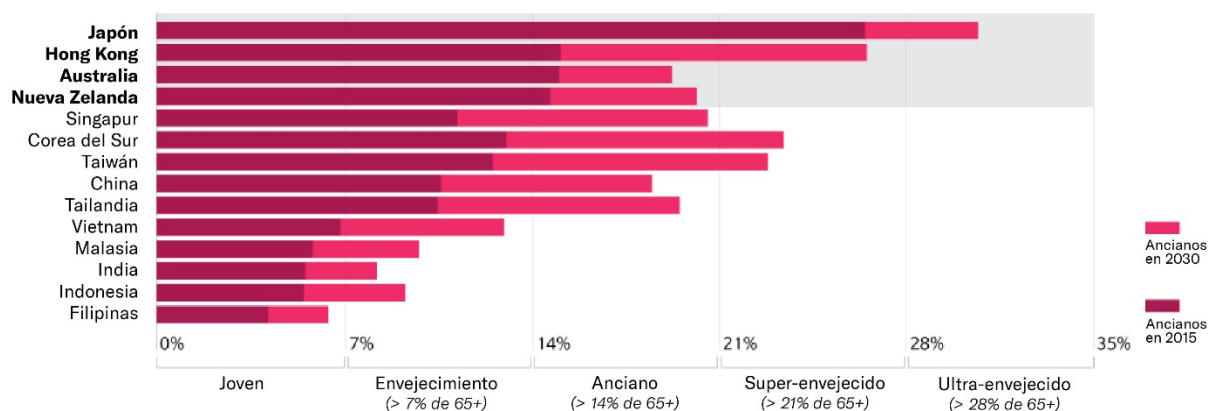
El número de personas mayores en la región de Asia y el Pacífico está aumentando a un ritmo sin precedentes y está a la vanguardia del fenómeno mundial del envejecimiento de la población. Para 2040, el 16% de la población de la región será mayor de 65 años, más del doble de la proporción del 7,8% en 2015. Para 2050, una de cada cuatro personas en Asia y el Pacífico tendrá más de 60 años. La población de personas mayores (mayores de 60 años) en la región se triplicará entre 2010 y 2050, llegando a cerca de 1.300 millones de personas. Japón ya cuenta con el mayor porcentaje de adultos mayores y Corea del Sur es considerado el país con mayor rápido envejecimiento del mundo. Se espera que Japón, China y Corea del Sur alcancen el 30% de su población con más de 65 años. Hong Kong, Singapur y Tailandia parecen seguir trayectorias similares.

PERFIL DE RÁPIDO ENVEJECIMIENTO DE ASIA

CUATRO PAÍSES ASIÁTICOS TIENEN POBLACIONES "ENVEJECIDAS" Y "SUPERENVEJECIDAS".

PARA JUNIO DE 2030, SE PREVÉ QUE JAPÓN SEA LA PRIMERA POBLACIÓN "ULTRAENVEJECIDA" DEL MUNDO.

PORCENTAJE DE ANCIANOS (≥ 65 AÑOS) EN LA POBLACIÓN TOTAL



Fuente: Marsh & McLennan Companies, análisis del Centro de Riesgos de Asia Pacífico de los datos de Oxford Economics, Banco Mundial, División de Población de las Naciones Unidas

Nunca ha habido más necesidad o oportunidad para que los profesionales de la salud y el fitness trabajen con adultos mayores que nunca. Sin embargo, los adultos maduros suelen tener un conjunto diferente de necesidades, intereses y deseos que sus contrapartes más jóvenes y a menudo son incomprendidos. Numerosos mitos, conceptos erróneos y estereotipos negativos sobre el envejecimiento y lo que significa hacer crecer la sociedad, la medicina y la industria del fitness (véase el Cuadro 1). Estas perspectivas incorrectas son barreras para trabajar eficazmente con la población madura. Tal vez más importantes que los números son las diferentes ideologías, perspectivas, educación, capacidades financieras y experiencias colectivas que traen consigo en comparación con las generaciones anteriores. Es vital que los profesionales del fitness que trabajan con clientes maduros posean una comprensión de las diversas necesidades fisiológicas, psicológicas, emocionales y sociales de esta población madura en constante cambio y rápido crecimiento.

Tabla 1: Mitos negativos comunes sobre el envejecimiento

Mito #1: Ser viejo es estar enfermo. Este mito se centra en la creencia de que el envejecimiento y la enfermedad van de la mano y los individuos están destinados a terminar en el asilo de ancianos o sufren de una enfermedad catastrófica una vez que envejecen. Mientras que la prevalencia de enfermedades crónicas aumenta con el avance de la edad, un gran número de adultos maduros son sanos, robustos y sin limitaciones funcionales significativas. Incluso en la vejez avanzada hay individuos que alcanzan increíbles alturas de atletismo y fitness.

Mito #2: No se puede enseñar a un perro viejo nuevos trucos. Al igual que el mito #1 esta es la creencia de que la senilidad y la demencia no sólo son una parte natural del proceso de envejecimiento, sino que son inevitables. La evidencia reciente con respecto a la plasticidad cerebral demuestra que la mente humana conserva su capacidad de aprender a lo largo de la vida útil y la disminución de la cognición son en gran medida evitables. Hay muchos comportamientos de estilo de vida tales como niveles de actividad física, opciones dietéticas, consumo de alcohol, consumo de tabaco y nivel de estimulación mental que se ha demostrado que son factores importantes en la cantidad de deterioro cognitivo ocurre con el avance de la edad.

Mito #3: El caballo está fuera del granero. A menudo se cree que una vez que un individuo es mayor es "demasiado tarde" para reducir el riesgo de enfermedad, aumentar el estado de salud o ponerse en forma. Hay una cantidad abrumadora de pruebas que demuestran que esto no es cierto. La capacidad fisiológica de adaptación positiva no se pierde ni siquiera en la edad avanzada. Por ejemplo, estudios de ejercicio de resistencia realizados en individuos en sus años 90 encontraron que el músculo esquelético todavía puede crecer y hacerse más fuerte. Ahora sabemos que nunca es demasiado tarde para beneficiarse positivamente de un programa de ejercicios.

Mito #4: El secreto para el envejecimiento exitoso es elegir a tus padres sabiamente. La genética definitivamente influye en el riesgo y la longevidad de la enfermedad, pero sus efectos se sobreestiman gravemente. Hay algunas enfermedades específicas que tienen componentes hereditarios fuertes, como algunas formas de cáncer o hipercolesterolemia familiar y estudios sobre centenarios muestran que hay una influencia genética en su longevidad. Sin embargo, la evidencia general es clara de que la influencia del estilo de vida y el medio ambiente son factores mucho más importantes en la determinación de la salud y la capacidad funcional que la genética.

Mito #5: Las luces pueden estar encendidas, pero el voltaje es bajo. La implicación de este mito es que los adultos maduros se vuelven débiles y desinteresados en el sexo. La investigación muestra que aunque la frecuencia de las relaciones sexuales disminuye tanto hombres como mujeres siguen interesados y activos (si hay pareja compatible) hasta bien entrados los 70 años y a menudo más allá. En la sociedad, los hombres mayores a menudo son demonizados como "ancianos sucios" si muestran un interés de salud en la actividad sexual como si fuera inapropiado. El deseo de intimidad relacional, en muchas formas, puede seguir siendo fuerte y, de hecho, puede ser un factor positivo para la salud y la longevidad continuas.

Mito #6: Los ancianos no tiran de su propio peso. Parece haber una creencia generalizada de que los adultos mayores son una carga para la sociedad y no contribuyen a su éxito continuo. La suposición es que si una persona no está trabajando no está tirando de su propio peso. Esto no podría estar más lejos de la verdad. Los adultos maduros ocupan muchos roles importantes en la sociedad y a menudo en situaciones no remuneradas. Representan una de las fuerzas de voluntarios más grandes y muchas organizaciones dependen en gran medida de sus contribuciones de tiempo y esfuerzo. Además, cumplen con las responsabilidades familiares, como cuidar a los nietos para que sus padres puedan trabajar. Más recientemente, la tendencia de trabajar más allá de la edad típica de jubilación está aumentando.

Fuente: Rowe y Kahn (1998), Envejecimiento exitoso. Dell Publishing Company, Nueva York, Nueva York; páginas 11-35.

Envejecimiento

Los muchos mitos generalizados y conceptos erróneos sobre envejecer han llevado a un problema aún más grave: el envejecimiento. El Envejecimiento es el estereotipo, los prejuicios y la discriminación contra las personas en función de su edad. Las actitudes ageist negativas son generalizadas y no se limitan a ningún país, grupo social o etnia en particular. Las investigaciones sugieren que ahora puede ser más generalizado que el sexismo o el racismo. Sin embargo, a menudo se considera "normal" y, por lo tanto, no se aborda ampliamente como el racismo o el sexismo. Curiosamente, el ageism podría considerarse un prejuicio contra nuestro yo futuro, ya que todos aspiramos a vivir una larga vida, convirtiéndose así en "viejos" nosotros mismos.

El envejecimiento afecta la salud de los adultos mayores directa e indirectamente. Se ha demostrado que causa estrés cardiovascular, disminución de los niveles de autoeficacia y disminución de la productividad. La investigación también ha demostrado que las creencias y actitudes de una persona sobre el proceso de envejecimiento pueden afectar su longevidad con aquellos que tienen creencias positivas que viven hasta 7,5 años más que aquellos que tienen las negativas. Curiosamente, la actitud de una persona sobre el envejecimiento es ampliamente considerada como la variable más importante que determina la longevidad de una persona, incluso más fuerte que la actividad física o el tabaquismo.

La Organización Mundial de la Salud está trabajando duro para abordar el envejecimiento en todo el mundo y tiene grandes recursos sobre el tema. Vaya al siguiente sitio web para obtener más información.

<https://www.who.int/ageing/ageism/en/>

El envejecimiento por parte de los proveedores de atención médica, que parece ser bastante frecuente, conduce a numerosas cuestiones potenciales, como la falta de dosificación o la subtratización; sobre dosificación o tratamiento excesivo; no tratar una patología o condición tratable suponiendo que es sólo una parte "natural" de envejecer; hacer suposiciones sobre el comportamiento de un paciente mayor; tener una expectativa reducida de que una persona mayor no mejorará de un tratamiento; y mala comunicación. Lo mismo podría decirse de los profesionales del fitness, ya que la mayoría de los programas de fitness para adultos mayores tienden a ser de menor intensidad y a menudo se realizan sentados. Una de las razones por las que este curso se llama el "Especialista en Envejecimiento Funcional" en lugar de "Especialista senior en fitness" es evitar el término "senior" que lleva consigo muchas connotaciones negativas para muchas personas. Las etiquetas negativas para los adultos mayores pueden variar de un país a otro, incluidos los pensionistas, los ancianos, los ancianos o más.

Los adultos mayores deben ser "prescritos" ejercicio basado en sus habilidades físicas, condiciones de salud y objetivos... no su edad cronológica. Es fundamental que los profesionales de la salud y el fitness tengan una perspectiva más realista del proceso de envejecimiento y la experiencia de envejecimiento. Hay condiciones y enfermedades asociadas con el proceso de envejecimiento, pero la mayoría de estas se deben más a malas opciones de estilo de vida que al proceso de envejecimiento en sí. También hay muchos aspectos positivos para envejecer que los propios adultos mayores identifican, tales como: tener más experiencia; tener más libertad; el disfrute de la familia (especialmente de los nietos); ser capaz de devolver a las generaciones más jóvenes; el placer de tener relaciones muy duraderas; y muchos más.

Afortunadamente, hay un número creciente de adultos mayores que desafían los estereotipos y muestran al mundo que la vejez puede ser divertida, estimulante, activa, funcional, saludable y atractiva siempre y cuando vivas un estilo de vida saludable que incluya ejercicio regular. Estos son solo algunos ejemplos de personas que puedes buscar inspiración y motivación en línea:

- Johanna Quaas – Gimnasta de más de 90 años(<https://youtu.be/OJWePnHenIM>)
- Ernestine Shepherd – constructora de cuerpos de 81 años (<https://youtu.be/MyUG9IR0-cg>)
- Orville Rogers – Corredor de 99 años (<https://youtu.be/JUW3LwePsUA>)
- Jacinto Bonilla – Entusiasta de CrossFit de 80 años(https://youtu.be/ukzIG0bLU_Q)
- Iris Davis – culturista de 75 años y poseedora del récord mundial de pull ups(https://youtu.be/-WZ0EPe_Nok)
- Greta Pontarelli – campeona de pole dance de 67 años(<https://youtu.be/KthcQC-FBF8>)
- Bernie Shelly – abuela surfista de 70 años (<https://youtu.be/XWRIZIO-Srs>)

El mercado maduro: ¿Quiénes son estas personas?

El mercado de adultos mayores está creciendo gracias principalmente al enorme número de Baby Boomers que comenzaron a cumplir 55 años de edad en 2002 para ser seguidos por la Generación X (también conocida como Gen X'ers) que comenzó a alcanzar el umbral de edad de 55 años en 2020 ***(Nota: Estas son estadísticas estadounidenses. El "baby boom" después de la Segunda Guerra Mundial afectó a los países de manera diferente y en diferentes momentos. Sin embargo, el crecimiento mundial de la población adulta mayor se debe en gran medida al***

fenómeno del baby boom). Por lo tanto, la población adulta mayor actual consiste principalmente en personas mayores tradicionales (adultos mayores que boomers) y Baby Boomers con Gen Xers que apenas ahora comienzan a unirse a ellos.

Varios otros factores han jugado un papel importante en el crecimiento de la población madura. Muchos países están experimentando una vida útil más larga debido a mejoras en el saneamiento, las condiciones de trabajo, la medicina, la atención sanitaria y otros factores sociales. El resultado es que las personas están viviendo más tiempo ahora que en cualquier otro período de la historia registrada. Esto también significa un enorme crecimiento en las enfermedades crónicas relacionadas con el envejecimiento, como hipertensión, osteoartritis, deterioro funcional y fragilidad, que se discutirán con más detalle más adelante. Una tendencia que es importante tener en cuenta es que el envejecimiento prematuro (o acelerado) está afectando ahora a los adultos de entre 40 y 50 años. Estilos de vida sedentarios, mala nutrición, consumo de tabaco y alcohol... estos son sólo algunos de los factores que conducen a un empeoramiento de la salud en estos grupos de edad más jóvenes. Para estas personas que experimentan envejecimiento prematuro los principios, estrategias y técnicas presentadas en este curso serán tan eficaces para ellos como para la población de 65 años y mayores.

El crecimiento continuo y rápido de la población de más de 65 años y el gran número de personas en sus 40 y 50 años experimentando envejecimiento prematuro proporcionan una oportunidad increíble para las industrias de salud y fitness. Pero, ¿tienen lo que se necesita para llegar a estos millones de clientes potenciales? Los gimnasios, clubes de fitness y profesionales del fitness que se adaptan para satisfacer las necesidades, intereses y habilidades de los adultos mayores de 55 años probablemente florecerán mientras que aquellos que no lo hacen probablemente se

estancarán o disminuirán porque, seamos sinceros, la población de más de 50 años es ahora la población más grande del planeta. Obtener una comprensión de cómo los adultos mayores difieren de sus contrapartes más jóvenes e incluso entre sí es vital en nuestra búsqueda de desarrollar instalaciones, programas y productos eficaces y exitosos para más de 50 adultos. A continuación se describen algunos de los conceptos y hechos más importantes que deben ser considerados por los propietarios de clubes, gerentes, directores y entrenadores que buscan aprovechar este mercado.

Principio #1: La diversidad es la regla, no la excepción

Un error común en las industrias de la salud y el fitness, y muchas industrias para el caso, es la falta de apreciar la inmensa diversidad que existe dentro de la población adulta mayor. Las personas mayores NO son todas iguales y no deben ser tratadas de la misma manera. Este concepto erróneo es probable debido a varios factores. Por un lado, debido a que se ha dedicado tanto tiempo y energía a servir principalmente a clientes más jóvenes, y bastante homogéneos, durante los últimos 20 años la mayoría de los profesionales son bastante inexpertos en trabajar con adultos mayores. En segundo lugar, si bien ha habido un puñado de profesionales advirtiéndolo que la ola de edad está llegando, estos cambios demográficos significativos representan un momento sin precedentes en la historia. Nunca antes había habido tantas personas viviendo vidas tan largas que han creado una nueva experiencia para industrias de todo tipo.

La población de más de 55 años consiste en un grupo notablemente diverso de individuos que varían enormemente en habilidades físicas, experiencias de vida, intereses, estatus socioeconómico, estado de salud y muchas otras maneras. Son, sin duda, la población más

heterogénea que podemos identificar y mucho más que los miembros y clientes más jóvenes que la industria está acostumbrada a dar servicio. Por lo tanto, obtener una comprensión adecuada de estas diferencias es una clave importante para desarrollar estrategias efectivas para atraerlas y retenerlas como miembros y clientes. Por otro lado, estereotipar a estos individuos basándose solo en la edad o perpetuar mitos comunes sobre el envejecimiento puede repelerlos rápidamente.

Principio #2: Hay más en el envejecimiento que en la edad

Algunos de los cambios más reconocibles con el envejecimiento son físicos. Las arrugas, el pelo canoso y las manchas de edad son bastante inocuas pero muy visibles. Los cambios más graves son los que afectan la salud y el funcionamiento físico. Las enfermedades y afecciones crónicas asociadas con el avance de la edad incluyen enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad, artritis, osteoporosis, demencia, Parkinson y deterioros sensoriales (visión, audición, tacto). Las deficiencias funcionales que las personas pueden experimentar al final de la vida incluyen dificultad para subir escaleras, ir de compras, conducir, realizar trabajos en el patio, limpiar su hogar, disfrutar de actividades recreativas, trabajar y, si no se controla, bañarse, vestirse y alimentarse.

Sin embargo, a pesar de la prevalencia de cada una de estas condiciones, afectan a individuos a diferentes edades, a diferentes grados de gravedad, progresan a diferentes velocidades, son tratados médicamente de diversas maneras, y pueden no afectar a algunas personas en absoluto. La edad cronológica realmente se convierte en un método de segunda categoría de predicción de habilidades físicas debido al tremendo grado de heterogeneidad que existe entre los individuos mayores. Por lo tanto, todas las suposiciones anteriores se pueden

tirar por la ventana. Es decir, no podemos suponer que un anciano de 80 años sufra artritis ni que un hombre de 55 años no lo haga, aunque reconocemos que la probabilidad de que un anciano de 80 años tenga artritis es mayor. Hay centenarios que todavía son muy activos y viven de forma independiente en contraste con unos 60 años de edad que tienen que obtener ayuda para realizar actividades diarias. Identificar un mercado basado solo en la edad simplemente no lo corta con las poblaciones más antiguas de hoy en día.

Principio #3: El género sigue siendo importante

Hay una proporción significativamente mayor de mujeres mayores que los hombres mayores debido a su longevidad adicional, ya que las mujeres tienden a vivir vidas más largas que los hombres. La disparidad de género aumenta después de los 50 años y a los 85 años hay aproximadamente el doble de mujeres que hombres. Las mujeres mayores difieren de sus contrapartes masculinas en muchos aspectos. Son mucho más propensos a ser solteros debido al divorcio o la muerte de un cónyuge; para vivir solo; ser sedentario o insuficientemente activo; para volverse frágil; desarrollar osteoporosis; y tener un valor neto más bajo. Por otro lado, encontramos que las mujeres son las principales responsables de la toma de decisiones al 80-85% de todas las decisiones de compra; se sienten mejor consigo mismos en la mediana edad y más allá; buscar más compañerismo al iniciar un programa de ejercicios; y se consideran en buena o mejor salud.¹

El fenómeno Curves™ que comenzó en los Estados Unidos y se extendió a varios otros países ha demostrado que el mercado de mujeres de mediana edad y mayores es sustancial y vale la pena perseguirlo. También nos ha enseñado que este grupo tiene necesidades e intereses diferentes a los hombres y si se aborda en consecuencia responderá favorablemente a nuestros

esfuerzos. Programas más nuevos como Ageless Fitness (un programa de licencias para instalaciones ofrecidas por FAI), que se centran en atraer a la mujer mayor y próspera están demostrando que este enfoque puede ser muy exitoso no sólo para ganar mujeres mayores como clientes, sino también para hombres mayores. En última instancia, la conclusión es "Regla de las Mujeres Mayores".

Principio #4: Las diferencias de cohortes proporcionan una visión valiosa

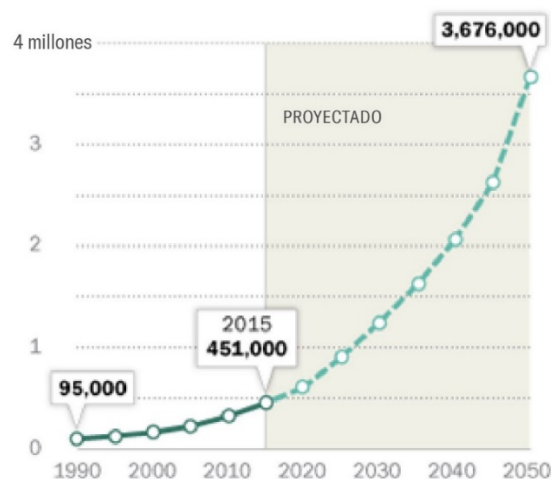
Como se indicó anteriormente, la edad cronológica es uno de los medios más inexactos para evaluar la condición de un individuo debido a la heterogeneidad significativa en las poblaciones mayores. Sin embargo, hay algunas diferencias de cohortes muy interesantes y significativas que deben ser consideradas. Una cohorte es un grupo de personas que nacen alrededor del mismo período de tiempo y comparten muchas de las mismas experiencias sociales. Los efectos de cohortes se observan en muchas áreas de la vida porque estos grupos tienden también a llevar consigo valores, perspectivas e inquietudes similares. Aunque el hecho de que alguien sea de una cohorte en particular no dicta que se comporte de cierta manera entendiendo estas diferencias de cohorte es vital. Las imágenes, mensajes y productos pueden conectarse bien con una cohorte, pero no con otras. Es por eso que se ha prestado tanta atención a cómo los boomers van a cambiar la forma en que la sociedad ve el envejecimiento. Los boomers representan una cohorte específica con experiencias, valores y percepciones distintas de las generaciones anteriores. En realidad, la población actual de más de 50 habitantes consta actualmente de varias cohortes. Si bien hay más cohortes que lo que se muestra debajo de esta versión condensada le da una idea de cómo la identificación de cohortes puede afectar la

participación en los programas (***Nota: la siguiente información es más aplicable a EE. UU. y Canadá y puede variar significativamente en todo el mundo***).²

- Ancianos (adultos mayores): Nacidos en 1929 o anteriores. Mayores de 90 años en 2020. Las experiencias abarcan dos guerras mundiales, los años veinte y la Gran Depresión. Reporta los más altos niveles de satisfacción con la vida familiar, la vida social, las actividades de ocio y las actividades físicas. También la cohorte menos activa. Fueron la primera generación en envejecer en el área moderna, por lo que la mayoría no sabía qué esperar o qué hacer después de retirarse. Por lo tanto, tendían a escuchar a la sociedad que decía "relajarse", "tomarlo con calma" y "quedarse quieto". La población centenaria del mundo es la que más rápido crece de cualquier otro grupo de edad y se espera que continúe su tasa exponencial de aumento mucho más allá del año 2050 (véase la cifra a continuación).

Se prevé que la población centenaria del mundo crezca rápidamente

Número de personas de 100 años o más



Fuente: Naciones Unidas, Departamento de Asuntos Económicos y Sociales, "World Population Prospects: 2015 Revision"

PEW RESEARCH CENTER

Fuente: www.pewresearch.org

- Jóvenes mayores: Nacidos entre 1930 y 1945. 75-90 años en 2020. Las experiencias incluyen la Gran Depresión y la Segunda Guerra Mundial. Enorme poder de gasto discrecional y activos financieros, pero también sufriendo de numerosas condiciones crónicas relacionadas con los malos hábitos de vida. Curiosamente, muchos jóvenes están recurriendo a programas de fitness por primera vez y no todos están optando por programas de fitness para personas mayores más fáciles y suaves.
- Baby Boomers: Nacidos 1946-1964; 56-74 años en 2020; alrededor de 78 millones de ee.UU. La cohorte de adultos mayores más grande, mejor educada y más próspera de la historia está cambiando la forma en que se ven muchos problemas sociales como el trabajo, la jubilación y la atención médica. Su impacto en la sociedad en su conjunto, y en la industria del fitness específicamente, ha sido y seguirá siendo significativo. Fueron testigos de que sus padres y abuelos envejecen, enfermos e "inútiles" y han determinado que esa no es la experiencia que quieren. Desean estar sanos y en forma para mantenerse comprometidos con todas las cosas que les gusta hacer y quieren hacer.
- Generación X (Baby Busters): Nacido 1965-1979; 41-55 años en 2020; alrededor de 82 millones de ee.UU. No es de extrañar que tengan los niveles más altos de actividad física y la menor prevalencia de sobrepeso. Sin embargo, también reportan niveles más bajos de satisfacción con la vida laboral y familiar y los niveles más altos de estrés y soledad que sus contrapartes mayores. Curiosamente, esta cohorte representa el mayor porcentaje de la fuerza laboral en la industria del fitness.

- Millennials (Generación Y): Nacido en 1980-1994. 26-40 años en 2020. Los Millennials también están impulsando muchos de los cambios dentro de la industria del fitness mientras buscan nuevas experiencias, tecnología y programas más específicos de "boutique" como ciclismo, yoga, HIIT y muchos otros.

Cuando comparamos las diferentes cohortes generacionales, podemos concluir que aunque la generación millennial es la más grande de ellas, la población colectiva de adultos mayores (mayores de 55 años) es aún mayor y seguirá siendo la más grande durante mucho tiempo. Incluso con los adultos mayores muriendo a un ritmo mucho más alto que los millennials, la población de más de 55 años seguirá creciendo y dominará el panorama social en prácticamente todos los países desarrollados del mundo durante los próximos 50 años.

La oportunidad perfecta

Cuando juntamos toda esta información es evidente que hay una oportunidad increíble para los profesionales de la salud y el fitness que se basa en cuatro hechos muy importantes: 1) La población de más de 55 años es, y continuará, siendo la más grande y dominante con la población de más de 85 años creciendo más rápido; 2) Están muy interesados en los servicios y productos que les ayudarán a seguir siendo saludables y funcionales durante el mayor tiempo posible; 3) La mayoría de los adultos mayores reconocen que necesitan hacer ejercicio regularmente con el fin de mantenerse saludables y funcionales, pero la mayoría de ellos realmente no saben qué hacer o cómo hacerlo; y 4) No hay muchos profesionales de fitness altamente calificados o instalaciones que realmente saben cómo satisfacer sus necesidades de forma segura y eficaz.

Algunas instalaciones y programas están haciendo bien en atraer y servir a este lucrativo mercado, pero muchas otras están fallando miserablemente. Parece que muy pocas personas realmente entienden lo que estos adultos mayores realmente quieren o necesitan. La conclusión es que hay una oportunidad increíble para los profesionales del fitness que se toman el tiempo para entender sus necesidades y deseos distintos y pueden entrenarlos de forma segura y eficaz. En la siguiente sección exploraremos los cambios fisiológicos clave asociados con el envejecimiento (y el estilo de vida) que son importantes entender al trabajar con adultos mayores.