

La Tercera Edad En El Gimnasio

Por Miriam Fernández Chiogna (mfernandez@darfe.es)

INTRODUCCIÓN

Es un hecho palpable que, en la actualidad, se vive un interés creciente por la Actividad física en general. Las Actividades Físicas para la Tercera Edad, por lo tanto, no son ajenas a ello. El aumento de infraestructuras para su práctica es otro hecho.

Las diversas instituciones y entidades afrontan la cuestión en una doble vertiente de causa-efecto: por un lado, para absorber esa demanda real, y por otro, para promover actividades que desencadenen y materialicen una demanda potencial. En el tema hay una cuestión de fondo: La mejora de la calidad de vida.

A ningún técnico se le escapa que las Actividades Físicas para la Tercera Edad, concretadas en sus diversas alternativas, una de ellas es en el ámbito del gimnasio, son una vía que contribuye a este bienestar, que complementan, de forma diversificada, muchas esferas de la vida personal de diferentes sectores. A través de su práctica se reconoce, no sólo la gratificación de realizar una ejecución mecánica, sino elementos que les hacen estar mejor consigo mismo: se potencia su autoestima y aumenta su capacidad de relación. Y es por ello, que el acceso y adecuación para su práctica, se convierte en un nuevo objetivo para ser captado por los gimnasios - hasta hoy poco explotado.

Contemplar al adulto mayor como una unidad = cuerpo - mente - espíritu = (filosofía DarFE) abre nuevas posibilidades al desarrollo integral del individuo. El desarrollo armónico de estos aspectos inherentes al ser humano le permite al adulto mayor expandir su conciencia, crear nuevos vínculos consigo mismo y con los demás y descubrir posibilidades infinitas de bienestar y salud.

1. FUNDAMENTACION TEORICA

Sin entrar en una reflexión profunda acerca de la situación de orden personal y social en que se hallan las personas en la vejez, sí diremos que se está produciendo un cambio generalizado de la mentalidad tradicional respecto a este sector social. La inercia de relacionar vejez con enfermedad, o bien de asociarla a una persona impedida, deja paso a una inquietud de participación y preocupación por sus necesidades reales.

Sirva para situar la cuestión y la actividad que se plantea, lo expuesto por el Dr. J.García del Moral :> **... no es nuestra intención la prevención del envejecimiento, ni la prolongación de la vida, sino, básicamente, la promoción de la salud para conseguir una vejez mas vigorosa, en un contexto social mas comprensivo, a base de la prevención de enfermedades invalidantes, evitando posibles secuelas, reduciéndolas en aquello que sea posible, si estas aparecen, y adaptando al paciente a la nueva situación...>**

La práctica deportiva a realizar en el contexto del gimnasio se plantea como un complementa a un estado de autosuficiencia y conservación global de la persona. Ello lo hará sobre la programación de una actividad que incida en tres planos:

- Plano fisiológico
- Plano psíquico
- Plano social.
- Plano espiritual.

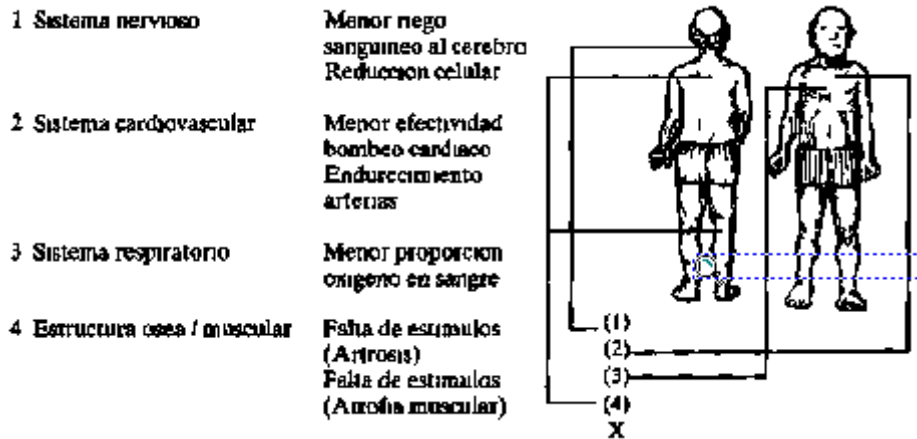
1.1 Plano Fisiológico

Partimos de la base de que nuestro cuerpo necesita movimiento. A través de la actividad motora, se regula y ponen en acción una serie de mecanismos para el mantenimiento y mejora de las estructuras anatómicas y funcionales del organismo. Esta "necesidad", que se sistematiza en esta actividad dirigida, será una ayuda más para ese cuerpo, por la falta de ejercicio, tenderá a verse afectado por agentes internos desfavorables. Veamos ahora, brevemente, como se concretas estos agentes o efectos negativos en la vejez.

En la vejez, pueden aparecer, en mayor o menor medida, unas alteraciones anatómicas o funcionales. Estas vendrán dadas por un proceso de envejecimiento normal, pero también, en muchas ocasiones por un envejecimiento prematuro. De entre las causas a valorar, aparte de hábitos alimentarios, hereditarios, etc., existe uno que entra plenamente en el ámbito de la actividad que tratamos: la progresiva reducción de movimiento. Como hemos señalado antes, no es la finalidad ir contra el proceso de envejecimiento normal, pero sí evitar que éste sea prematuro, y los fenómenos patológicos que se pueden producir.

Este progresivo y prematuro envejecimiento, de entre varias, tiene una causa importante en el sedentarismo. Él dará lugar al llamado< Síndrome hipocinético>. Como veremos, tendrá un reflejo en el plano psíquico, y se traducirá en su fisiología, en la aparición de situaciones de factor de riesgo de algunas enfermedades. (A. Imeroni, 1987).

Veamos qué modificaciones fisiológicas acostumbran a presentarse en la vejez:

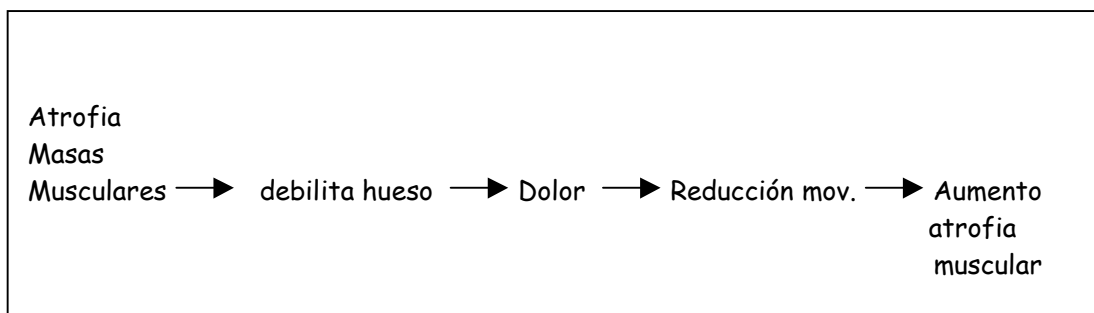


a- Problemas que afectan al Sistema nervioso . En relación con alteraciones vasculares y de la progresiva degeneración celular, se producirán modificaciones anatómico-funcionales. El menor riego del flujo sanguíneo al cerebro y la reducción celular afectará los estímulos y reflejos. Ello repercutirá en otros aspectos, como la coordinación y el equilibrio.

b.- Alteraciones cardiovasculares. La disminución de la efectividad del bombeo cardíaco y el progresivo endurecimiento de las arterias afectará la tensión arterial y el riego a las diferentes partes del cuerpo, en especial al cerebro.

c.- Problemas que afectan al Aparato respiratorio. La ventilación pulmonar disminuye, se altera la proporción de oxígeno en la sangre y se reduce progresivamente la capacidad de esfuerzo.

d.- Problemas oseoarticulares. El aparato oseoarticular necesita estímulos (alimentarios, hormonales, musculares...), y, en la vejez, se producen trastornos con relación a tales estímulos. Lo que conducirá a alteraciones, como la artrosis, localizada en columna, cadera o rodillas, por lo general. También la musculatura se verá afectada más o menos aceleradamente según se viva este envejecimiento. Las masas musculares sufren una atrofia. *Ello crea un círculo: la atrofia debilita el hueso; ello produce dolor, éste condiciona a un menor movimiento y, por tanto, aumenta la atrofia muscular.*



Qué podemos hacer desde el gimnasio?

Ofrecerle al adulto una gimnasia pensada para ellos, que combine las técnicas modernas del entrenamiento cardiovascular , con los aportes del Método Pilates - que combina ejercicios de flexibilidad , fortaleza muscular y técnicas del Yoga, y la amplia gama de ejercicios de movilidad del maestro Shiro Matsuda.

Incorporando ejercicios atractivos, pensados para "la salud", adaptados al ritmo de la tercera edad, lo que no significa que sea la antigua, y ya en desuso, gimnasia analítica. Sino que proponemos una gimnasia que combine ejercicios de tonificación muscular, música, recreación y por sobretodo mucha movilidad articular y flexibilidad, sustentado en el correcto uso de la respiración.

1.2 Plano psíquico

Los problemas que afectan a esta fisiología estarán en interrelación con los de la esfera psíquica. La reducción progresiva de movimiento va condicionado a una actitud más pasiva respecto a las alternativas de desenvolverse uno mismo, incluso a la propia calificación y estima. Se va produciendo una desadaptación psíquica, un desajuste más o menos intenso que afectará a la totalidad de la persona. Y este efecto revertirá, a su vez, como consecuencia, **en una merma de sus capacidades motoras**; será origen de su autoestima, referida a su estructura corporal. Tenderá a vivirse una proyección de la imagen de sí mismo de "no aceptación ", de un "no reconocerse": sentir un cuerpo cansado que está aparentemente aparte de su propia persona. En resumen, en el plano psíquico, se producirá un problema de "autoestima".

Qué podemos hacer desde el gimnasio?

Proporcionarle al adulto un paulatino aumento de esa capacidad motora disminuida, en un ambiente preparado para ello, con profesionales, técnicas y equipamiento adecuado, que ofrece un ambiente de energía , vitalidad, que invita retomar cada clase con entusiasmo. Y todos sabemos que tener en la mente un proyecto, una cita, una meta , hace que esas personas que están solas tengan "algo" por lo que estar mejor...

1.3 Plano espiritual

Dejamos claro que "espiritualidad" no tiene que ver necesariamente con "religiosidad".

El sentido de la espiritualidad está relacionado con la conciencia personal y pautas de comportamiento, valores humanos profundos y el desarrollo de nuestro potencial más elevado.

Las experiencias espirituales pueden considerarse como momentos trascendentes y estos tienen la simpleza de suceder mientras se observa la naturaleza, se escucha música, se observa una obra de arte, leyendo, y desde nuestra esfera de influencia lo hacemos a través de las meditaciones y ejercicios de conciencia plena en la respiración. Cuando tenemos estas experiencias nuestras vidas cobran un nuevo y trascendente sentido, nos sentimos sostenidos y ayudados, y experimentamos una sensación de conexión con la dimensión sagrada.

Muchos son los caminos que podemos elegir para caminar hacia lo sagrado, vivir nuestra vida en forma conciente, buscando la forma que nos haga sentir plenos, buscar la manera de estar permanentemente en conexión con lo sagrado es lo que nos llena de un sentimiento de paz, de unidad, nos permite buscar las respuestas para saber "Quién soy?" y sentirnos relajados.

Qué podemos hacer desde el gimnasio?

Al terminar las actividades ofrecer un momento de reflexión, de introspección, de meditación o de conciencia plena en la respiración. Simples ejercicios guiados que conectan al individuo con su parte más profunda, lo inunda de paz, serenidad y bienestar. Una simple aproximación a las técnicas budistas de meditación ayudan al mayor a encontrar su ser espiritual.

1.4 Plano social

Enlazando con los tres puntos anteriores, se producirán unos efectos en su vida de relación. El ámbito de autonomía, tanto por las posibilidades de valerse por sí mismo que le permita su organismo, como por la actitud con la que se enfrente, lo hará estar en una mayor o menor armonía con su esfera social.

Recreación y grupo

Esta actividad pretende, además de estos beneficios psicossomáticos, el de la propia vivencia lúdica, la interacción con el medio a través de una actividad gratificante y motivadora. Al margen de la atención individualizada del entrenador, es preciso plantear la actividad desde el grupo, reforzando así el aspecto de relación con los demás, enriqueciendo la actividad con el acompañamiento musical, aprovechando la potencia motivadora de la música.

Qué podemos hacer desde el gimnasio?

Ofrecer una actividad que **movilice** los factores enunciados en la persona mayor, poniendo así en juego, un mecanismo positivo: el de encontrarse ante una práctica que lo relacione con otros (alumnos, profesores..., sociedad), para ir mejorando luego su capacidad de relación en su entorno social.

2. Precauciones

Por las características de los alumnos a los que se destina, deberemos observar unas precauciones que permitan desarrollar la sesión en unas < condiciones de seguridad >. Estas son:

- Plantear un trabajo progresivo y regular.
- Realizar oportunas pausas de recuperación.
- Evitar esfuerzos agudos.
- No realizar propuestas con contenido agonístico.
- Evitar ejercicios que comporten posibles traumas.

- No realizar un trabajo anaeróbico.
- Evitar la maniobra de Valsalva.
- Trabajar a glotis abierta.
- Desarrollar el programa atendiendo las particularidades de los alumnos.
- Solicitar, una autorización médica que permita la idoneidad de esta práctica al alumno.

3. PROGRAMA

Objetivos

El < plan de acción > tendrá unos objetivos que surgen a partir de lo dicho en estas tres esferas: **Física, psíquica, espiritual y social.**

Los agrupamos así:

A.- Objetivos que inciden de forma directa en la esfera física:

- Mejorar la estructura oseoarticular.
- Potenciar un trabajo muscular.
- Favorecer el equilibrio.
- Mejora de la coordinación neuromuscular.
- Control y ajuste postural.
- Mejorar la aplicación de esquemas respiratorios.
- Potenciar la orientación espacial.
- Recuperar la flexibilidad.
- Desarrollar la coordinación del movimiento con el ritmo musical.
- Favorecer la relajación.

B.- En un plano estrictamente psíquico, los objetivos son:

- Concienciar la propia imagen y estructura corporal.
- Vivenciar nuevas conductas motrices.
- Favorecer la autoaceptación.
- Potenciar la autoestima.
- Disfrutar de la música que acompaña el movimiento.

C.- En un plano espiritual, los objetivos son:

- Experimentar la conciencia plena
- Favorecer la experiencia de la meditación
- Entender la interacción cuerpo - mente - espíritu
- Valorar el efecto de la respiración conciente
- Control mental
- Vivenciar la relajación total

D.- En un plano social o relacional, los objetivos son:

- Entender el propio cuerpo como medio de relación.
- Conseguir, a través de la actividad, establecer un acuerdo corporal con los demás.
- Entender esta práctica como un medio para la recreación en grupo.
- Mejorar la capacidad de relación en general (fuera de la sesión), lo que sería una dimensión de sociabilización.

4. ESTRUCTURA DEL PROGRAMA

Estos objetivos se aplicarán a través de tres bloques o partes:

- a. Actividades de animación- entrada en calor.
- b. Ejercicios específicos de movilidad articular, flexibilidad, tonificación muscular. coordinación, equilibrio.
- c. Relajación, técnicas respiratorias.

a. Actividades de animación - entrada en calor

El objetivo de esta primera parte es la de aumentar el metabolismo y temperatura corporal y facilitar una descarga de tensiones para propiciar una cierta disponibilidad y acercamiento. Las actividades reúnen requisitos que las hagan aptas para la recreación y también para el trabajo de flexibilidad y movilización de segmentos, como preparación para un trabajo más específico en la siguiente parte.

b. Ejercicios específicos

Se parte de un esquema amplio para la aplicación de las diferentes habilidades. Se irán secuenciando los diversos objetivos (equilibrio, coordinación, independencia segmentaria,) mediante la secuencia de ejercicios que combinan estos objetivos. Con ello se conseguirá el máximo de autonomía y dominio del cuerpo, flexibilidad, movilidad, progresivo aumento del tono muscular, alineación postural

Se utilizará para ello música adecuada y materiales diversos, entre ellos: picas, bandas elásticas, colchonetas, pequeñas balones, etc., y se hará hincapié en el control respiratorio para favorecer la correcta ejecución de los movimientos.

b. Relajación

Adquirir una disponibilidad corporal es complementado por esta progresiva conciencia corporal y la educación de la respiración. Restituyendo el estado inicial del metabolismo y del ritmo respiratorio.

Factor tiempo

Las clases serán distribuidas en dos ó tres sesiones semanales, con un tiempo de duración de 60 minutos.

La distribución metodológica será:

Parte	Duración
Entrada en calor: dirigida, animada. Movilidad, aeróbicos.	15 min,
Ejercicios específicos de flexibilidad, tonificación, control y alineación postural,	30 min.
Relajación, educación de la respiración.	15 min.

5. Actividades

El programa completo de actividades para personas de la tercera edad debe incluir las siguientes actividades:

NOTA: LAS ACTIVIDADES NO SE MOSTRARÁN. RESERVADOS POR LOS DERECHOS DE AUTOR

LA TERCERA EDAD EN LA WEB

<http://www.cuidaseek.com/protocolos/fisioterapia/fisio1.htm>

...Por otro lado, a veces cuesta relacionar al anciano con el deporte, ya que parece propio de la juventud o incluso de la madurez ociosa. Pero no podemos olvidar que los ejercicios físicos, además de favorecer el crecimiento del organismo en formación, ayudan al mantenimiento de constantes biológicas normales imprescindibles para la salud del individuo a lo largo de los diferentes estadios de la vida. Mediante la práctica de ejercicios físicos y deportivos se persigue aumentar la agilidad, coordinación y estabilidad, así como conseguir una potencia muscular suficiente para el desarrollo de una actividad normal y que permita la adquisición de reacciones defensivas ante estímulos externos que puedan desencadenar algún peligro. Parece prudente que se inicien programas físicos especialmente preparados y de carácter colectivo, pero siempre debe hacerse bajo una valoración previa del anciano sobre enfermedades que ha padecido, situación actual, experiencia deportiva previa, etc. La orientación de dichas actividades físicas y deportivas debe ser a ganar resistencia a la fatiga más que a la potenciación muscular.

Info@elders.com.ar

http://www.mujerweb.com/vaixell/fitness/articulos/tercera_edad.htm

www.arrakis.es/~ldeza/anejprofesional.html

www.elcomo.com/Mayores/Default.htm

www.efdeportes.com/efd45/edad.htm

www.efdeportes.com/efd46/masac.htm

www.portaltercera.com.ar/sections.php?op=viewarticle&artid=8

www.trabajadores.cubaweb.cu/2001/octubre/01/salud/si%20tiene.htm

www.explored.com.ec/guia/fas3b.htm

www.queidea.com/deportistas/deportistas2611011.html

www.tercera.cl/diario/2000/05/17/t-17.18.3a.CRO.S_PISCINAS.html

<http://www.latinsalud.com/Inicio.htm?http://www.latinsalud.com/Temas/ACTFIS3.HTM>

MIRIAM FERNÁNDEZ CHIOGNA
Licenciada en Ciencias de la Educación Física
DEA INEF

BIBLIOGRAFÍA

CARRASCO DÍAZ, R.(1999): Alternativas complementarias a la Fisioterapia en personas mayores: las gimnasias suaves. Fisioterapia. 21 (monográfico 1): 23 - 35.

CHOPRA, D. (2007) Cuerpos sin edad, mentes sin tiempo. Biblioteca crecimiento Personal. España.

- CURSIO, C.; GÓMEZ, J.; GARCÍA, A. (1997): VI World Congress of Gerontology. Adelaide, Australia.
- DOWNEY, A.; SOLTANOVICH, A. (1984): Manual de ejercitación psicomotora - postural. Editorial Galdoc. Santiago de Chile.
- DURANTE MOLINA, P; PEDRO TARRÉS, P. (2004): Terapia ocupacional en geriatría teoría y práctica. Elsevier. España . 111.
- GIRALDES M.(1996): Gimnasia para La Tercera Edad. Ed. El trébol.Argentina.
- HALLIDAY,D; RESNICK, R.; WALKER, J. (1993): Equilibrium and elasticity. In HALLIDAY,D; RESNICK, R.; WALKER, J. (Eds.) Fundamentals of physics extended, with modern physics. 4. ed. John Wiley & Sons. 354-356.
- HORAK, F.B. (1992): Effects of neurological disorders on postural movement strategies in the elderly. In; VELLAS, B.; TOUPET, M.; RUBENSTEIN, L; ALBEDE, J.L.; CHRISTEIN, Y. (Eds.). Falls, balance and gait disorders in the elderly. Elsevier. Paris. 137-162.
- MARCOS BECERRO, JF; FRONTERA,W;SANTONJA GÓMEZ, R. (1995):La salud y la Actividad Física en las Personas Mayores. Tomo 1 y 2. Madrid. Rafael Santonja Editor. Comité Olímpico Internacional.
- NASHNER, L.M. (1981): Analysis of stance posture in humans. In: TOWE, A.L.; LUSCH, E.S.; (Eds). Hanbook of behavioral neurobiology, motor coordination. New York Plenum. 521-561.
- ROSE, D. (2005): Equilibrio y movilidad con personas mayores. Paidotribo. España. a review. Biomedical Engineering, New York. 6. 11-15.
- TIDEIKSAAR, R. (2005): Caídas en ancianos. Prevención y tratamiento. Elsevier. España. 65-67.
- TICÓ, J. (1994):Consideraciones para clasificar las prácticas físicas dirigidas a las personas de edad avanzada. Perspectivas de la Actividad Física y el Deporte nº 15.
- TOLLE, E. (2007): Un Nuevo Mundo, Ahora. Debolsillo. España.
- VARGAS CALÓ,A (1998) Educación Física para la tercera Edad. Ed. Paidotribo. Argentina
- ZARAGOZA CASTERAD, J,; SERRANO OSTARIZ, E,; GENERELO LANASPA, E. (2004):. Dimensiones de la condición física saludable: evolución según edad y género. Rev Int. De Mdicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. 4 (15). 204-221.