

MANTENER LAS APTITUDES FÍSICAS

Un plan de trabajo para la tercera edad

Isabel Carrera Blancafort

Cuando se definen los objetivos de cualquier tipo de actividad dirigido a un grupo de personas, es necesario atender los intereses y necesidades de éstas, analizar la realidad, sus características (psicológicas, físicas y sociales) y cuál es su nivel cognoscitivo respecto al tema que tratamos (en nuestro caso la actividad física).

La finalidad de los objetivos, es la de dar cuerpo a una actividad y hacer posible el control (evaluación) de ésta; los objetivos darán las líneas básicas de actuación, pero sin ser rígidos, y no son el único aspecto a tener en cuenta cuando se lleva a la práctica esta actividad. El objetivo es solamente la descripción de lo que se quiere conseguir; entonces el "como" y el "cuando" se alcanzan, dependiendo de muchos factores que pueden variar en cualquier momento. Si pretendemos que se cumplan los objetivos en un tiempo y de una manera preestablecida, nos estamos olvidando de estos factores variables (psicológico, de la situación concreta, de los intereses de los alumnos). Factores que pueden llegar a convertir el objetivo, que en un principio era adecuado, en una cosa sin coherencia y hasta puede llegar a ser perjudicial para la persona. Es quedarse en una clasificación hacha sobre el papel, que aunque se ha hecho coherentemente, nos limita las posibilidades de acción. Por esta razón los objetivos tienen que estar claramente definidos para poder centrar la actividad, pero tienen que ser también, susceptibles de variación si es necesario.

Consideraciones entorno los objetivos

En cuanto a la estructuración en el tiempo, está claro que es necesario ir de lo fácil a lo difícil, de lo que es sencillo a lo complejo, pero sin hacer un esquema rígido de cuando se trabajará o se alcanzará este o aquel objetivo. La razón de todo esto es que no se puede saber por anticipado, cuál será la evolución del alumno, a nivel cognoscitivo, afectivo y psicomotor; sólo se puede prever. Será la capacidad de observación y la competencia del profesor lo que en definitiva decida cuales, cuándo y cómo hace falta trabajar los objetivos.

Hecha esta breve introducción, podemos pasar a definir los objetivos de la actividad. Objetivos que responden a una concepción global de la persona. Por esta razón se

plantean en tres niveles: físico, psicológico y social.

Es necesario tener presente que, la división en estos tres niveles, solamente es por cuestiones metodológicas de la exposición ya que, como acabamos de ver, entenderemos la persona a nivel global y, por tanto, el trabajo también debe tratar los diferentes aspectos de forma unitaria.

DEFINICIÓN DE LOS OBJETIVOS.

1) Mejora o mantenimiento de la condición física:

Este objetivo va dirigido a proporcionar una mayor autonomía física a la persona mayor, a la hora de realizar las actividades cotidianas tales como subir escaleras, ir a la compra, peinarse, abrocharse los zapatos,...

A menudo la gente mayor tiene los movimientos limitados por la falta de movilidad articular, de equilibrio, de fuerza, de resistencia cardiovascular y respiratoria. Todo esto hace que se vaya recluyendo en una vida sedentaria, lo que comporta que el movimiento sea un problema, no un placer.-

— a) Mejora y mantenimiento de la función cardiovascular:

El aparato cardiovascular tiene la función de transportar la sangre por todo el cuerpo, dando posibilidad del intercambio de lo que son alimentos y elementos de rechazo, entre este y las células.

Con la edad, esta función se ve dificultada por diferentes razones: arterioesclerosis, atrofia del músculo cardíaco. Entonces la actividad física permite reducir estos problemas ya que, con un ejercicio adecuado y controlado, el rendimiento cardíaco aumenta con la consiguiente mejora de la circulación sanguínea. En la práctica, y en la realidad que vive la persona mayor, esto se traduce en el hecho de que no se cansa tanto, que puede hacer actividades de movimiento continuo durante un más largo período de tiempo.

— b) Mejora y mantenimiento de la función respiratoria:

Al disminuir la elasticidad de Ips pulmones y al modificarse la forma de la cavidad de la caja torácica, se produce una disminución de la capacidad vital (cantidad de aire que hay entre la inspiración y la inspiración forzada) y un aumento del volumen residual (cantidad de aire que queda en los pulmones después de la expiración. Lo que quiere decir que la sangre se oxigena menos, que, por tanto, las células del cuerpo no están bien alimentadas, y que hay dificultad en la respiración (expandir los pulmones).

La actividad física activa el sistema respiratorio y evita que cada vez se vuelva más rígido. Es necesario tra-

bajar la educación de la respiración aprendiendo a usar todo el pulmón, a controlarla y conocerla.

— c) Mejora y mantenimiento de la función digestiva:

Generalmente, las personas de avanzada edad, tienen una digestión lenta; a causa de la dificultad de masticar bien (dentadura en mal estado), y debido también a la atrofia de la secreción gástrica y de la musculatura abdominal. Esta última hace que las vísceras bajen y produzcan hernias. La actividad física puede ayudar a reforzar la musculatura abdominal para mantener las vísceras en su sitio, así como también a realizar un masaje abdominal, lo cual facilita la digestión.

— d) Mejora del funcionamiento de los sistemas óseo y muscular:

- Movilidad articular.
- Elasticidad muscular.
- Reforzamiento muscular.

El envejecimiento da lugar a una serie de trasformaciones que afectan a la movilidad articular. Generalmente estas modificaciones de los tejidos, cartílagos, huesos, desembocan en la artrosis i/o artritis. Los huesos no fijan fácilmente el calcio y, progresivamente, se vuelven más frágiles, las articulaciones se van volviendo más rígidas a causa de la osificación de los tendones y también del desgaste de las dos superficies articulares que quedan sin protección de cartílago, con lo cual la articulación no se puede mover fácilmente porque duele y porque se vuelve rígida si no se mueve. Toda esta serie de trasformaciones dan lugar a la atrofia de los músculos que envuelven la articulación. La artrosis afecta generalmente a todas las articulaciones, pero sobre todo a las vértebras cervicales y a las rodillas. La actividad física permite mejorar el grado de movilidad articular, ya que si se movilizan frecuentemente y se refuerza la musculatura, no se anquilosan. Por esta razón se plantea este objetivo; si el anciano debe tener autonomía física, es necesario aumentar o mantener la movilidad muscular. Cuanto hace referencia a los músculos, es preciso decir que éstos pierden capacidad de contracción (debido a factores morfológicos, metabólicos y fisiológicos), capacidad de elongación, capacidad de protección, y también se cansan fácilmente ya que la irrigación sanguínea ha disminuido. En este sentido la actividad física debe incidir en lo que es el trabajo de tono y estiramiento muscular para facilitar un movimiento económico, armónico y placentero.

— e) Conocimiento y dominio del propio cuerpo:

- Equilibrio:
- Es de todas conocidas la frecuencia

con que se producen caídas en personas mayores y las consecuencias, muchas veces graves, que comportan.

El poco tono muscular, el deterioro de los canales semicirculares de la oreja, de las sensaciones plantares, la rigidez de los movimientos y el poco conocimiento del propio cuerpo, hacen que el equilibrio general de la persona no sea el deseable. Es fundamental realizar un trabajo que permita conocer el propio cuerpo y tener control sobre sus movimientos. Eso hará que la persona aumente la seguridad en sí misma.

■ **Coordinación dinámica general:** Por este término se entiende, la capacidad de contraer diferentes grupos musculares de forma adecuada, a fin de crear un movimiento preciso, equilibrado, rápido y en función de un objetivo a conseguir. La gente mayor, generalmente no coordinan armoniosa y rápidamente sus movimientos, sobre todo debido a la lentitud y dificultad con que se transmiten los impulsos nerviosos de las células nerviosas hacia los músculos, y también por la disminución de la capacidad de contracción de éstos.

Realizando tareas más o menos complejas que impliquen una coordinación de movimientos y danzas, se ayuda a la persona a hacer sus movimientos más coordinados, lo cual comporta una mejora en su motricidad. Incluyendo en este apartado otro tipo de coordinación más concreta, como es el caso óculo-manual y óculo-pédica, podemos decir que éstos se trabajarán mediante tareas en los que sea preciso material pequeño y manejable (pelotas, círculos,...)

■ **Agilidad:**

Es la habilidad que se tiene para mover el cuerpo en el espacio. Según esta definición, vemos que para ser ágil es necesario trasladar el cuerpo de un lugar a otro de una forma económica y limpia.

A menudo, los movimientos de las personas mayores son lentos y poco económicos debido al desconocimiento de su propio cuerpo y también a la progresiva lentitud de la contracción muscular que comentábamos anteriormente.

En este aspecto, las actividades físicas y recreativas colaboran mediante los juegos y formas jugadas, que provocan situaciones en las que es preciso moverse rápidamente y de forma limpia con tal de alcanzar un objetivo. El juego permite que el anciano use su propio cuerpo más libremente. Las tareas concretas, pensadas fundamentalmente para la mejora de la agilidad, servirán para educar conscientemente el movimiento económico y limpio del cuerpo y para comprender la importancia que eso tiene.

■ **Actitud:**

Este término podemos definirlo como la postura corporal que se establece y modifica en el transcurso de la vida del individuo. Consecuencia de la acción de estímulos externos (gravedad, uso de objetos, moda) o internos (tono muscular, emociones) sobre su estructura corporal.

Partiendo de esta definición y de la observación de la posición de la gente mayor, vemos que está fuertemente alterada debido a la falta de movilidad articular, de tono muscular, de la adopción de "vicios" posicionales y de estados emocionales de tristeza o soledad. Así pues, acostumbran a sentarse y a mantenerse derechos adoptando una posición encogida, que a la larga colabora en las deformaciones de la columna vertebral.

La actividad física debe intentar, en primer lugar, hacer consciente esta posición y en segundo lugar, hacerla tan correcta como sea posible.

Esto se trabajará básicamente, con ejercicios específicos de actitud, ya que las personas, indiferentemente a lo que se haga, adoptamos siempre una posición corporal. Sobre todo es necesario incidir en la posición de la columna vertebral y de los hombros.

- f) Organización del espacio y del tiempo:

Según R. Mucchielli, la organización del espacio consiste en "tomar distancia del mundo de los objetos y a integrar los diferentes segmentos del cuerpo en un esquema corporal, capaz de organizar las posibilidades de acción y de aprendizaje, esto ligado a una correlativa ubicación de las cosas y del cuerpo, y de su recíproca orientación" (1).

Las actividades físicas para los ancianos deben permitir, a éstos, aprender a determinar el propio espacio y el que los envuelve, y a orientarse dentro de éste. La gente mayor, debido a la falta de movilidad articular y a la dificultad para desplazarse, tienden a limitar su campo de acción (espacio sobre el que actúan). Con el aprendizaje, dominio e interiorización de nociones como: dentro, fuera, delante, detrás, arriba, abajo, cerca, lejos,... podemos ayudar a ampliar este campo de acción, ya que si éstos espacios son conocidos y vividos serán más fácilmente asequibles. La organización del espacio, se trabajará, básicamente, con tareas específicas, juegos, danzas,...

En lo que concierne a la organización temporal, Walter y Vayer la definen como: "la organización consciente de las relaciones en el tiempo, asociadas a la representación mental del orden y de la cualidad de los elementos" (2).

De la organización temporal, es

preciso tener presente dos aspectos, el cualitativo (percepción de un orden y una organización) y el cuantitativo (percepción de una duración). Para eso, el trabajo con los ancianos, será orientado hacia estos dos aspectos, sobretodo incidiendo en la sucesión y ritmo de sus propios movimientos y de los de los otros, ya que sus posibilidades motrices se pueden ver incrementadas a partir de la percepción temporal de éstos. Los términos que más nos ayudan a trabajar este aspecto son las danzas y las tareas específicas de la percepción temporal.

-. (1) J. le Boulch. **La educación por el movimiento.** Ed: Paidós. Barna, 1981.

-. (2) E. Ortega, D. Blázquez. **La actividad motriz.** Ed: Cincel. Madrid, 1982.

2) Mejora del equilibrio psicológico.

Al igual que con las funciones biológicas y fisiológicas, con la edad, también las psicológicas pueden sufrir una regresión que consiste en la pérdida de la memoria, dificultades para nuevas adquisiciones intelectuales, modificaciones de la afectividad.

Según las personas, según su propia historia y sus anteriores vivencias, la regresión (si la hay) a nivel psicológico será más o menos intensa; no todos los ancianos tienen estos problemas pero sí son los más comunes.

- a) Mantenimiento y ejercicio de la memoria:

Como se acaba de comentar, con la edad hay una serie de modificaciones a nivel biológico y fisiológico que afectan, entre otras cosas, a la memoria de la persona.

Las actividades no pueden mejorar la memoria ya que es debida a factores biológicos y fisiológicos, pero sí pueden, sin embargo, ayudar a mantener activa esta función del cerebro humano, a fin de no deteriorarlo

Fácilmente se pueden crear situaciones (juegos) en los que sea necesario recordar hechos concretos. A parte de eso, y en nuestro caso en concreto, nos interesa conservar al máximo la memoria, ya que de ésta depende, en parte, todo el aprendizaje nuevo que se pueda adquirir.

- b) Capacidad de observación: Al igual que las restantes funciones del ser humano, la capacidad de observación debe ser trabajada con tal de que no se deteriore.

Generalmente la gente mayor tiene dificultad para fijar ideas, conceptos y observaciones. Por esto es preciso fomentar e incidir en aspectos como la observación detallada y concreta de cosas y hechos.

- c) Capacidad de concentración:

Este objetivo, muy ligado al anterior, está encaminado a actuar sobre la atención de la persona y sobre la capacidad de mantenerla durante un tiempo determinado.

- d) Creatividad:

La creatividad de las personas está en función del número y variedad de experiencias que ha tenido. A partir de éstas se puede generar nuevas ideas y nuevas respuestas a preguntas. Así, se trata de dar al anciano gran cantidad de experiencias motrices para que a partir de éstas pueda crear otras nuevas.

- e) Actitud crítica:

Si nuestra atención es conseguir una mayor autonomía para la persona y que se sienta más segura; durante la práctica, debemos tener presente que es preciso dar la posibilidad a que el anciano exprese su opinión sobre cualquier hecho o vivencia. Es importante procurar que esta opinión sea cada vez más clara y amplia, completa.

Aclararemos que estos cinco últimos objetivos específicos, están muy ligados entre ellos y uno siempre depende de otro, por lo que es muy difícil definirlos sin hacerse referencia entre ellos.

3) Mejora de las relaciones con el entorno:

Cuando las personas nos sentimos inseguras, tomamos actitudes defensivas ante los estímulos externos que recibimos, con tal de evitar cualquier agresión, y, a la vez, estamos al acecho para afrontar cualquier situación que no es normal o que se nos pueda escapar al control (mecanismos de defensa). Como ya hemos explicado anteriormente, la gente mayor, hablando en términos generales, tienen menos autonomía física y psíquica que la que tenía anteriormente; eso provoca que surjan problemas a la hora de establecer una relación con el entorno que los rodea. Si una persona tiene dolor de rodillas, tiene problemas al caminar y, por tanto, para desplazarse hacia lo que podrían ser sus centros de interés y de relación (casa de un amigo, el mercado de la compra,...) en definitiva, se ve limitada para establecer relación con personas y cosas, para integrarse a una sociedad que se mueve constantemente.

Si una persona es consciente de que ha perdido la memoria, intentará evitar cualquier tipo de situación que requiera recordar hechos concretos, con lo cual estará reduciendo su campo de relación.

En este sentido, el papel de las actividades físicas y recreativas está en facilitar, a la persona mayor, los elementos necesarios para no estancarse en el sentimiento de que "yo ya no sirvo para nada", sentimiento reforzado por la sociedad actual. De esta manera, crean-

do situaciones en las que sea necesario una interacción con otras personas y objetos, la persona mayor puede llegar a descubrir y a redescubrir la capacidad de relación con su propia persona y con su propio cuerpo.

— a) Establecer relaciones con el resto de los componentes del grupo:

Cualquier actividad de grupo requiere una relación entre los componentes del mismo. La actividad física permite, a la persona mayor, generar diferentes formas de comunicación (verbalmente, físicamente) con otras personas. A veces, esta relación (sobre todo física) puede resultar difícil, si las experiencias que han tenido, en este nivel, han resultado vividas de forma auto represiva. Otro factor que también puede influir es la no aceptación del propio cuerpo.

Las nuevas relaciones que se pueden llegar a descubrir mediante la actividad física pueden permitir reencontrar el cuerpo conocerse a sí mismo y a los otros.

— b) Establecer relaciones con diferente tipo de material:

A lo largo de nuestra vida usamos y estamos en contacto con diferentes tipos de materiales, los cuales usamos para expresarnos y para usar durante la ejecución de cualquier actividad.

Las actividades físicas y recreativas también permiten conocer nuevos materiales, usarlos de diferentes maneras y manipularlos. En definitiva, nos permiten conocer el mundo material que nos envuelve, el cual constituye la estructura física de nuestras relaciones y actividades sociales.

— c) Capacidad de resolución de problemas conjuntamente con otros compañeros:

A menudo, las personas olvidamos que necesitamos a los otros para resolver nuestros problemas. El egoísmo es algo muy frecuente entre nosotros.

Muchas veces, la gente mayor es rechazada por distintas razones (no productividad,...). A manera de reacción, y debido a la inseguridad, estas personas se vuelven reacias a colaborar con los otros, se empeñan en su propia persona y a sus cosas, cerrando toda posibilidad de entrar en su mundo.

Este objetivo se propone cerrar esta frontera y conseguir que estas personas crean más en sí mismas y en los otros. Creando situaciones problemáticas y de grupo, se puede trabajar este objetivo.

— d) Conseguir un clima de relajación y ocio:

Las vivencias de cada día son lo suficientemente angustiantes y tensas como para que todos nos hayamos acostumbrado a llevar una vida de "stress" y llena de preocupaciones. Entonces, debemos procu-

rar que las actividades físicas y recreativas para los ancianos, sean lo más relajantes, divertidas y amistosas posible. Dando posibilidad de vivir momentos agradables. Si esto se cumple, alcanzar los otros objetivos, será mucho más fácil; ya que cuando las cosas se hacen a gusto, la predisposición de las personas a aprender, colaborar y participar, está mucho más adecuada.

ACTIVIDADES FÍSICAS CON GENTE MAYOR

Material

Para llevar a cabo estas actividades físicas recreativas, es preciso disponer de una "infraestructura material" adecuada, compuesta por la instalación o local donde se desarrolle la actividad y el material complementario que se pueda usar durante la sesión.

En cuanto al local, decir que debe cumplir unas condiciones mínimas de ventilación, alumbrado y dimensiones.

Aunque consideremos que el local no tiene porque ser un gimnasio necesariamente, si es importante señalar que disponga de una buena ventilación, pues la regeneración del aire es indispensable para asegurar una buena respiración durante la actividad. Es fundamental también que la temperatura ambiental permita ir ligero de ropa, sobre todo durante los meses de más frío.

Es preciso que el alumbrado de la sala sea el suficiente para que no presenten problemas de visibilidad, la luz natural (siempre que no deslumbre) es la más adecuada. Si el local está provisto de luz artificial, deberá ser lo más homogénea posible. La cuestión del alumbrado es muy importante y puede afectar considerablemente al uso, durante la sesión, del material que se describe más adelante (pelotas, globos.).

En cuanto a las dimensiones, éstas siempre estarán en función del número de componentes del grupo. En términos generales, podemos decir que debe tener unas dimensiones lo suficientemente grandes como para poderse mover libremente usando el material anteriormente mencionado.

Una sala de dimensiones muy grandes puede crear una sensación desagradable a los participantes. No obstante, creemos que ésta sensación puede superarse fácilmente si se realiza, desde un principio, un proceso correcto de adaptación y conocimiento del espacio.

Consideremos que es muy importante el hecho de que haya vestuarios con duchas. Es un elemento muy útil para reforzar el concepto de higiene corporal en la persona. Evidentemente, el suelo de la sala y de los vestuarios debe ser plano y

antirresbaladizo, a fin de evitar caídas y por el hecho de que no se cree ningún tipo de inseguridad en los desplazamientos de los participantes en la actividad.

Es preciso evitar, también, cualquier tipo de objeto que pueda sobresalir de la pared a una altura inferior a los 2 metros. En el caso de que esto sea imposible, se deberá proteger o hacerlo muy visible.

Durante la sesión de actividades físicas o recreativas se pueden usar diferentes tipos de materiales. Por un lado, podemos considerar aquel material fijo o "pesado", como hombreras, bancos suecos, sillas, barra fija a la pared, colchonetes, y otros.

En segundo lugar existe otro tipo de material ligero y fácilmente manejable. Entre otros, se pueden considerar los siguientes:

- Pelotas.
- Círculos.
- Garrochas.
- Pañuelos.
- Botellas de plástico.
- Cintas de papel o ropa.
- Globos.
- Cojines.
- Cinta de goma elástica.
- Alfombras pequeñas.
- Magnetofón o tocadiscos.
- Cuerdas.

En general, es este el material más común. Pero podría hacerse más extenso si se tiene en cuenta, sobre todo, que un mismo objeto puede cambiar sus usos si modificamos su tamaño, color, textura, peso...

Las características más remarcables que debe poseer este tipo de material son:

- Que sea ligero.
- Que tenga fácil manejo.
- Que tenga colores vivos.
- Que no sea muy rígido ni duro.

El uso de este material puede y de hecho permite trabajar los objetivos mencionados, de diferentes maneras. Según se sitúe la atención del objetivo mencionado, se hará diferente uso del material. De esta manera se puede fomentar la relación entre dos personas mediante una tarea que, por ejemplo, una pelota exija compartir algo entre los dos. Se pueden hacer actividades de manipulación de diferentes objetos a fin de conocer sus características. Podemos proponer tareas de observación sobre este material, etc...

Debemos remarcar la función motivadora que tiene el uso de material en las sesiones, así como la gran cantidad de variantes que ofrece para cada actividad. Creemos que es fundamental que los participantes en ésta estén motivados realmente. Esta motivación se conseguirá por las repercusiones que noten en su persona, y por la amenidad de las sesiones, la que a la vez

viene dada por la variedad y el matiz recreativo que tengan.