

## **Dossier**

### **UN CUERPO ACTIVO MÁS ALLÁ DE LOS 60 AÑOS**



#### **Presentación**

*Joan Carles Burriel*

Los estudios estadísticos nos demuestran que la expectativa de vida en los países desarrollados ha aumentado considerablemente debido a los progresos de la investigación médica. Así mismo, diversos expertos opinan que, si además, se produjeran cambios en los hábitos de vida cotidianos y se mejorara el tipo de alimentación, respetando ciertas limitaciones dietéticas, la máxima expectativa de vida podría situarse mucho más lejos de los límites actuales.

Esto quiere decir que, en estas sociedades, cada vez puede ser más largo el período de vida en el cual la persona ve como sus capacidades físicas y psíquicas en lugar de seguir una progresión ascendente, sufren un lento e imparable deterioramiento. Pero este incremento de la esperanza de vida, no puede ir estrictamente ligado solo a un deseo de mayor longevidad. La persona que ya ha sobrepasado seis décadas de su vida no espera, no quiere, pasar otras dos, o tres, sentado en una silla de ruedas. Es decir la esperanza de la persona mayor no está depositada en vivir más, sino en "vivir más de la mejor manera posible". No se desea un aumento cuantitativo de vida, sino un aumento cuantitativo y cualitativo. La sociedad actual ha de responder a las necesidades y esperanzas de los miembros que ya han terminado su ciclo de actividad productiva, pero que pueden aportar muchos otros valores al resto de la sociedad.

La práctica de la actividad física es uno de los hábitos cotidianos que

puede contribuir a esta mejora cualitativa. Es cierto que no está demostrado científicamente que el ejercicio físico prolongue la vida, pero sí que se reconoce que tiene la virtud de poder atrasar ciertos deterioros funcionales que acompañan al proceso de envejecimiento, como la pérdida de masa muscular, de la flexibilidad, de la eficacia cardíaca y pulmonar, etc. Incluso puede ayudar a normalizar la presión sanguínea, el nivel de azúcar y colesterol en la sangre... Pero hoy por hoy, en España, la práctica deportiva no es un hábito incorporado al "modus vivendi" de la sociedad anciana española. En 1980, en los estudios realizados por García Ferrando, solo un 5% de la población española mayor de 61 años, practicaba algún deporte. Y estamos seguros que de este cinco por ciento, un número elevado de personas son practicantes activos, porque ya de jóvenes lo habían sido. Es decir, tienen un "hábito deportivo" arraigado a su existencia.

Quizá, la generación anciana actual ha tenido serios problemas educacionales, sócioculturales y económicos como para sorprendernos de estas cifras. Son producto de épocas de crisis social.

Pero debemos ser optimistas, la práctica del deporte y de la actividad física en general está en estos momentos en su punto más alto y esto repercute, también, en el incremento del interés de las personas de edad por el movimiento. Bien sea por la influencia de los medios de comunicación, de la conciencia colectiva de los beneficios que aporta, o del rendimiento social que representa, lo que es cierto es que proliferan las ofertas, sobre todo institucionales, de actividades físicas para la gente mayor. Y lo que también es muy importante: a estas ofertas, se está respondiendo con un crecimiento enorme de la demanda por parte de sus destinatarios potenciales. Aún destacaremos otro aspecto importante: las ofertas se dirigen a la mayoría de la población anciana, aquella que no ha tenido o no ha podido tener una experiencia educativo-motora, o que, si la ha tenido, de esto hace tanto tiempo que la ha olvidado. No preocupa tanto a las instituciones aquella persona mayor que ya tiene el hábito deportivo, ésta tiene numerosos lugares donde puede seguir practicando. Lo que importa es inculcar, promover, crear nuevas formas de vida, nuevos modelos de comportamiento; porque siempre, en todas las edades, se puede aprender a vivir mejor.

Al pensar en la confección de este dossier hemos querido centrar su

eje conductor en dar algunas pautas que podrían ser útiles para los que elaboran, confeccionan o comparan programas de actividad físico-recreativa para las personas de edad avanzada, dirigidas a la realidad homogénea y al mismo tiempo heterogénea que este sector representa. Ermanno Ferrario y Pierantonio Visentin nos acercan a la realidad psicobiológica de las personas mayores, y nos orientan sobre las limitaciones que tendrá la actividad física en ellas, así como las ventajas que han observado en el transcurso de la experiencia conjunta que desarrollan con Andrea Imeroni y Giorgi Giuse en la ciudad italiana de Turín. Estos últimos nos explican, en su artículo, aspectos metodológicos más concretos que han constituido su forma de trabajo a lo largo de die I años. Ángels Soler y Antónia de Febrer nos aportan los criterios básicos para desarrollar un programa de actividades físicas, y 'ves Camus hace lo mismo al desarrollar un programa en un medio diferente, el medio acuático. Para terminar, se recoge la experiencia de la organización de una campaña municipal específica, en una gran ciudad —Barcelona—, y los criterios seguidos para llevarla a término por parte de Isabel Carrera y yo mismo.

Esperamos que este dossier ayude a todas aquellas personas y entidades interesadas en mejorar la calidad de vida de sus conciudadanos ancianos.