

CONSIDERACIONES EN TORNO LA EXPERIENCIA DE TURÍN

Andrea Imeroni, Jiuse Giorgi Trolletti



Los caracteres fundamentales de la actividad motriz para ancianos en Turín se han desarrollado en estrecha sintonía con el punto de vista médico que asumió la cátedra de geriatría de la universidad de Turín. Todo ello puede sintetizarse en dos elementos fundamentales: la no medicación de la intervención y el hacer posible una participación masiva.

La no medicación de la intervención es un objetivo de suma importancia para nuestros médicos, que aprecian grandemente la incidencia psicológica de una actividad llevada a cabo y vivida no con miras terapéuticas, sino de experiencia motriz personal.

La participación masiva se ha visto favorecida en dos aspectos: por el apoyo para que la actividad de los cursos estuviese adaptada a todas las posibilidades, incluidas las de quienes presentan algún problema patológico, y por la propuesta de un certificado de admisión que no implicase exámenes médicos costosos y complicados.

Una propuesta de gimnasia "dulce"

Una propuesta motriz para ancianos, cuya característica de base es la no medicación, es natural que se haya realizado en el terreno metodológico y tecnicopráctico por los así denominados "expertos" del movimiento, como son los diplomados del ISEF.

Pero a este respecto es importante señalar que bajo el aspecto cultural existe con frecuencia una gran dificultad a la hora de acercarse al técnico del movimiento a esta actividad, que no puede ni debe tener como objetivo la calidad de la prestación.

Entre los técnicos que se dedican a ella, un cierto número tiene la tendencia a identificarla con la gimnasia "médica" que se exige individualmente o en núcleos muy pequeños, carente de la valiosa aportación de los estímulos relacionales del grupo.

Se ha observado que semejante límite cultural no solamente influye en el grupo de individuos que tienen a su cargo la tarea, sino a una parte de los usuarios mismos cuando conservan en su memoria experiencia vividas, o que han visto vivir a otros, de motricidad entendida solamente en el sentido tradicional. No obstante ésta y otras dificultades de carácter económico y organizativo, en nuestra ciudad se ha conseguido a través de ocho años de trabajo desarrollar un movimiento que afecta a 2.750 personas (cerca de un 16% de las cuales son varones) en edad comprendida entre 55 y 95 años, personas que en su mayor parte frecuentan los cursos para conservarse en mejor estado de salud y reconocen que a este fin contribuye grandemente la participación en un grupo.

Otros presupuestos fundamentales de nuestra actividad son la colaboración con el médico, considerado guía y sostén, y la preparación de los monitores con cursos específicos.

A los diplomados del ISEF se les considera en posesión de la preparación anatómico fisiológica y técnica de base, a la que sin embargo es indispensable añadir una información biológica, psicológica y patológica de la edad senil, dada la necesidad de acomodar su trabajo a las condiciones y a la capacidad funcional de los participantes. Ello no significa para nuestra metodología de trabajo solamente hacer que sufra una merma la actividad motriz llevando a cabo una intervención "desclasada" respecto a cuanto se hace con los adultos, sino que tienen un fundamento cultural completamente diverso.

En efecto, viene practicándose un tipo de "gimnasia dulce" entendiendo por tal término ya sea la derivación de las corrientes específicas (Thérèse Berthérat, Gerda Alexander, etc.), ya sea de un modo de realizar la actividad en la pista y en la piscina "en distensión", con ritmo blando y en sincronía con la respiración, con el objetivo principal de considerar el movimiento esencialmente como facultad expresiva del individuo y no sólo como elemento de funcionalidad eficiente.

Es evidente que también se persigue el Mejoramiento de la funcionalidad individual mediante la implicación del individuo en la actividad de grupo, en cuanto que él mismo puede ofrecer al máximo su participación y, en consecuencia, el máximo de su funcionalidad.

El individuo que efectúa actos motores como consecuencia de estímulos válidos alcanza un nivel funcional y expresivo superior con mucho al de quien carece de una motivación de base.

En el caso de nuestra actividad, que no quiere y no debe tener como estímulos la competición y el enfrentamiento, sentirse parte del grupo ya constituye un estímulo mucho más eficaz incluso. Lo hemos comprobado en estos últimos años ya sea a través de las indagaciones verificadas, ya sea por los resultados obtenidos a niveles considerablemente diversos, como son los cursillos por barrios (frecuentados por personas con suficiente receptividad) y los cursos en instituciones de reposo para personas que pueden valerse por sí mismas, mucho más ancianos que los externos, y para personas que no pueden valerse, la mayor parte de los cuales eran cerebropáticos a diversos niveles e igualmente personas afectadas por procesos patológicos varios, y/o pacientes que han superado una parálisis, que son portadores de prótesis, etcétera.

De modo particular en este último contexto la incorporación a la actividad del grupo es capaz de superar al menos en parte la enorme dificultad que entraña la deficiencia sensorial y psíquica a la que se junta la apatía habitual debida al ambiente de vida.

Nuestra intervención es, pues, capaz de adaptarse a varios contextos: de ordinario procediendo con parsimonia y cautela, en los grupos externos por más que sean demasiado heterogéneos, pueden conseguirse discretos resultados a nivel motor como movilidad articular, coordinación, prontitud, precisión, participación psicológica. En los grupos que residen en instituciones los resultados son menos visibles a nivel motor, pero más sólidos a nivel relacional y psicomotor; en grupos de personas no autosuficientes hemos conseguido un importante resultado, verificado con un trabajo de investigación, sea en el aspecto de relación, o bien debido a la modificación perceptiva que el individuo tiene de sí y de la realidad.

Algunos datos sobre el resultado de investigaciones

Nuestra experiencia, que tuvo sus inicios en 1977, se ha desarrollado en estos últimos años bajo el empuje de los resultados obtenidos y de las exigencias de los participantes; nos proponemos continuar descubriendo constantemente nuevos alicientes. Uno de éstos es el que supone el intercambio con cuantos trabajan en este sector en nuestro propio país y en los países extranjeros más cercanos, como son Francia, Suiza y Alemania. En éstos y en otros países hace ya tiempo que está en marcha un provechoso trabajo teórico y práctico que ha puesto de manifiesto puntos

fundamentales sobre los que debe basarse el trabajo de cualquier asistente.

De todos los análisis se desprende un dato indiscutible que caracteriza a la tercera edad como un período .en el cual se da una acentuación de la disminución de la prestación motora. Este es el momento en que empieza a manifestarse esta involución, tanto en la vida cotidiana como en la laboral y, con mayor razón, en aquellas facetas en las que tiene más peso la actividad motriz. Es evidente que la involución resulta tanto mayor cuanto más inoperante ha sido todo el curso de la vida: quienes han desempeñado tareas- sedentarias sin la oportuna práctica de recuperación, así como aquellos que nunca han practicado una actividad deportiva en contraposición a los que la han practicado. Pero el dato más desconcertante y al mismo tiempo más constante en las diferentes investigaciones es la observación de la notable diversidad de esta involución a la hora de manifestarse, cuyo carácter es tan individual que hace que algunos se fatiguen por el sólo hecho de haber subido algunos peldaños, mientras que otros ancianos dejan atrás con mucho a jóvenes de veinticinco años que no han recibido adiestramiento. Contribuye a definir esta situación un cúmulo de experiencias que resumimos aquí de modo muy conciso: la inactividad motriz, una alimentación inadecuada y por lo general demasiado abundante, el exceso de humo y de alcohol, y también en parte el tipo de actividad laboral además de las enfermedades. De la prestación motora disminuyen la capacidad de rapidez de ejecución (ya sea como reacción, ya sea en tanto que frecuencia y rapidez de los movimientos), la capacidad coordinadora general, la fuerza máxima (que varía muchísimo de individuo a individuo y de hombre a mujer), la capacidad de desplazamiento (de un ámbito al otro, de un movimiento al otro), la resistencia frente al esfuerzo (se puede ser aún resistente en actividades que remedan anteriores trabajos, si bien disminuye la capacidad de aprendizaje, de adaptación y transformación de los movimientos).

Pese a todo lo dicho, muchas investigaciones ponen de relieve que es posible aprender todavía y, en consecuencia, que es posible intervenir en el enlentecimiento del declive de las facultades que están experimentando esta involución. Así, pues, podemos afirmar que a esta edad la ejecución de los movimientos se hace moderada, contenida y lenta; se caracteriza por estereotipia y rigidez y por la pérdida

gradual de la capacidad de desarrollar simultáneamente más movimientos. Se da una escasa organización en las fases preparatorias de los diferentes movimientos (obsérvese cuando un anciano se cae), e igualmente es exigua su articulación dinámica: el nexo entre pequeños movimientos parciales y su fluidez disminuyen. A esta edad es, pues, posible advertir con mayor evidencia la notable variabilidad de la capacidad de prestación motora, como ya hemos dicho, y precisamente cuando en la edad precedente se puede hablar de adiestramiento de grupo, ahora, en razón de todo aquello que hemos resumido aunque tan brevemente, es preciso atender mucho más a la capacidad de producción y prestación individual ligada a una "coreografía" de grupo. Por esta razón, la sesión de gimnasia con la tercera edad se caracteriza por un considerable trabajo individualizado en el seno de un colectivo del que nos sentimos parte integrante.

Aspectos que hay que tener en cuenta

Recordemos algunas condiciones fundamentales para un trabajo válido con el grupo:

- conocimiento del anciano
- observación atenta del grupo para captar todos sus aspectos
- diálogo con los participantes para informar (sobre la actividad) e informarse sobre ellos, pero sobre todo para mantener abierta la comunicación
- intercambio con otros grupos
- información médica en cualquier caso particular
- tener presente que las pulsaciones jamás deben ser superiores a 110/120 por minuto, que jamás deben aparecer disnea, ni dolor ni exceso de sudoración
- por parte del monitor comportamiento no demasiado dominante, sino seguro, con constante sentido del humor, cortesía, disponibilidad sin paternalismo
- presentación muy simple, lenguaje ordinario, con la ayuda de ejemplos. Las "correcciones", que normalmente están fuera de lugar, son sin embargo necesarias cuando un motivo de seguridad o el logro de un ejercicio colectivo están de por medio
- estimulación de una forma libre de movimiento, en locales adecuados, como por ejemplo interpretación personal de un fragmento musical, trabajo en pequeños grupos, manipulación espontánea de pequeños instrumentos u objetos o danzas
- durante la actividad permanecer en constante relación con el grupo (el círculo resulta óptimo) colocán-

dose siempre entre los participantes, evitando, en la medida de lo posible, la actitud que se da entre maestros y discípulos

- responder a las preguntas o, si no resulta posible, documentarse y hacerlo de inmediato
- dejar a los participantes en la máxima libertad de detenerse cuando sientan necesidad de ello. La eventual estimulación y cualquier actividad en modo alguno deben revestir el carácter de obligación o de imposición.

A la hora de escoger las actividades para la sesión, es bueno tener presentes los límites fisiológicos y neuromusculares, los límites psicológicos y los que guardan relación con el ambiente, que difieren para cada grupo en particular.

Por tanto, es preciso proceder (de modo especial al comienzo) con progresión psicológica y neuromuscular: empezar con pocas repeticiones, quizá intercalando ejercicios de respiración; ejercicios simples y fáciles, repetidos durante algunas sesiones, hasta comprobar que se ha logrado una mejora de la calidad del movimiento.

Si se detectan reacciones imprevistas, si la mayor parte no logra seguir, ello significa que el ritmo o la calidad de cuanto venimos proponiendo deben revisarse; eventualmente habrá que sustituirlo o procurar desgajarlo en elementos más simples.

Además, ir alternando en la actividad los diferentes sectores: por ejemplo, brazos y luego piernas, rotación del dorso, manos, nuevamente brazos y piernas, flexión del dorso, etcétera.

Hay que recordar que a veces surgen problemas de equilibrio si se excita excesivamente el laberinto; por tanto, los ejercicios de movilización de columna cervical, que con frecuencia aconsejan los médicos (es decir, flexión, rotación, circunducción) hay que efectuarlos lentamente y pocas veces seguidas.

Según como se presenta el grupo es aconsejable efectuar una parte de la lección "sentados" (sillas, banquetas, en cualquier caso el terreno). Ello quizá resulte indispensable.

La posición "sentados" permite una gran variedad de trabajo, tanto individual como colectivo (ayuda o colaboración) por parejas o por grupos, como también actividades de carácter lúdico.

Se podrán útilmente alternar en el curso de la sesión las diferentes fases de la actividad, sentados, de pie, en otras condiciones, individualmente o en la medida de lo posible colectivamente.

En torno a la inseguridad psicofísica

Las limitaciones psicológicas que derivan de la inseguridad psicofísica le están justificadas a, quienes empiezan una nueva actividad. Uno puede sentir inseguridad frente a un trabajo desproporcionado por lo que respecta a las propias fuerzas. Por la misma razón puede desistirse de una actividad. Lo cierto es que cuando no existe insistencia alguna por parte de quien guía el grupo, el individuo que halla dificultades se sentirá libre de plantarse, pero no se puede estar de acuerdo con un tipo de actividad que obliga a más personas -con frecuencia siempre las mismas- a detenerse. La actividad debe seleccionarse de manera que todos puedan participar en ella; si existe mucha disparidad entre los que componen el grupo podrá proponerse en cada ocasión alguna aplicación libre diferenciada en la que los individuos se reagrupen de acuerdo con sus posibilidades (por ejemplo, dos o más grupos con el balón).

El ambiente también, factor capaz de condicionar gravemente la actividad, establece límites: local pequeño, demasiado o poco caldeado; no convenientemente ventilable, no correctamente limpio, con pavimento resbaladizo, sillas inseguras, falta de apoyos, etcétera. No debe suceder que las condiciones negativas que supone un ambiente no adecuado superen la fuerza de inventiva del que trabaja. Pero no hay que pensar que la actividad de la tercera edad siempre se vea coartada por estas limitaciones.

Sin embargo, es aconsejable una cierta cautela al dar comienzo al trabajo con un grupo que resulta desconocido y novato en todo tipo de gimnasia. En los espacios urbanos los grupos no pueden ser sino así, por más que puede suceder que quizá se encuentre algún individuo "deportivo".

En el transcurso de la actividad, conociendo mejor al grupo, logrando estimularlo para que asista con asidua frecuencia, se podrán ampliar paulatinamente las perspectivas y se irán superando las limitaciones del período inicial.

Sin embargo, no es posible establecer un esquema estándar para la selección cualitativa y cuantitativa de las actividades. En cambio, es útil recordar que cada grupo debe tener un trabajo "a medida" conforme a sus exigencias. Ello es tanto más importante en una actividad psicofísica total como lo es para algunos ancianos la gimnasia. Es por ello que todo monitor deberá hacer referencia a la propia situación. Por lo general la lección puede durar 55/60 minutos, inclui-

da una pausa de 5 minutos, que constituye un verdadero reposo, con posibilidades de conversación; además de ésta, habrá otras tantas pequeñas pausas entre ejercicio y ejercicio, en la mayor parte de casos dedicadas a ejercicios de respiración.

Hemos observado ya que es útil alternar el trabajo de las diferentes condiciones de partida: de pie, sentados, etcétera, de forma individual y colectiva; alternancia entre las diferentes partes del cuerpo: la dedicación a actividades lúdicas o de mayor precisión; un trabajo más intenso con otro más suave; ejercicios a cuerpo libre y otros con aparatos, etcétera.

Está bien que en cualquier sesión no falte algún ejercicio francamente recreativo y, si el grupo se muestra disponible, algún ejercicio de relajación.

Hoy se considera gimnasia una actividad de movimiento diversa y completa, incluso con carácter lúdico y deportivo, a cuerpo libre o con aparatos.

Superar los límites del perfeccionamiento técnico

El movimiento puede alcanzar un gran significado expresivo cuando se supera un concepto mecánico y estandarizado de ejecución colectiva precisa, con repetición de un modelo idéntico para todos. Este último caso está claramente fuera de lugar en un tipo de gimnasia recreativa, en la que cada cual potencialmente podría expresarse verdaderamente a sí mismo. La experiencia con el grupo-piloto y con otros de formación más reciente enseña hasta qué punto es difícil "liberar" el movimiento de los límites de una ejecución correcta, precisa, igual al modelo que en aquel momento se observa (el profesor), puesto que el individuo queda condicionado por esta idea, que va ligada al perfeccionamiento, al agotamiento, al campeonismo.

Es útil hacer todo el esfuerzo necesario para conseguir, al menos en parte, llevar al grupo a superar este estrecho límite, para que cada uno pueda verdaderamente vivir el movimiento con espontaneidad y alegría, libre del condicionamiento de una gimnasia estereotipada, propia del pasado.

La actividad que más se acerca a esta concepción es la lúdica, sobre todo cuando no es competitiva. La competición está fuera de lugar en aquella forma de relación directa que puede tener efectos negativos, tanto psicológicos como fisiológicos. Así, pues, un tipo de actividad lúdica en la que no se rivalice, sino que simplemente se busque recrearse con el movimiento.

Ello se puede llevar a cabo a cuerpo libre o con aparatos.

El trabajo a cuerpo libre individual puede tener un cierto interés fisiológico, pero ningún interés relacional. En cambio, el trabajo colectivo puede asumir un valor psicológico incluso intenso, puesto que favorece la interrelación, los contactos humanos, la solidaridad, la colaboración, etcétera.

Si en este trabajo colectivo se establece un contacto físico entre las personas, se incrementa su valor socializante incluso porque se realiza la comunicación corporal entre los individuos y también porque se satisface la necesidad de contacto humano que con frecuencia es inconsciente.

Estos ejercicios en colaboración, que se ejecutan por grupos unidos con los brazos, las manos, en contacto diversísimo, tienen mucho éxito incluso por el hecho de que las posibles dificultades motoras reciben la mediación de la relación social, que resulta privilegiada y asume el papel principal.

Un hecho análogo se verifica en las actividades con diferentes aparatos que constituyen tanto un centro de interés como una mediación en relación con el movimiento. Naturalmente, también aquí nos referimos a una forma recreativa. En efecto, el aparato exige la atención, es punto de referencia para que cada cual viva la propia motricidad según sus posibilidades psicológicas, fisiológicas, anatómicas. Aún refiriéndonos solamente a este último aspecto, el trabajo con los aparatos reviste unas características muy diversas del trabajo individual a cuerpo libre, precisamente porque el aparato constituye una referencia concreta.

En los gimnasios tenemos aparatos grandes y pequeños. Entre los grandes aparatos, las respaldaderas ofrecen varias posibilidades de empleo, banquillos (que además de bancos de apoyo) sirven para muchísimas aplicaciones interesantes incluso recreativas, etcétera. Sin embargo, los pequeños instrumentos son los que ofrecen en la tercera edad las más vastas posibilidades de uso en un tipo de gimnasia recreativa que supere su técnica: se observa cómo, además de los pequeños instrumentos "oficiales" de la gimnasia, podemos emplear objetos de uso común como son el fulard, los discos, el papel, etcétera. No será difícil proponer a cada grupo, en compatibilidad con las disponibilidades y el local, los aparatos más fáciles de comprender y de seguir, entre los que sin duda la pelota ocupa el primer lugar por la posibilidad que ofrece incluso como trabajo libre, tanto por las variantes relacionadas con la mis-

ma forma de la pelota (pelotas de tenis, o fabricadas por los participantes, pelota media, grande, pelotita de viento, pelota pesada, etcétera).

Escoger las actividades deportivas con imaginación

Manteniendo firme el criterio de respetar las limitaciones más llamativas, no se pueden establecer límites a la hora de proponer y estimular las actividades de diverso género, partiendo siempre, se entiende, de las exigencias del grupo. En las exigencias del grupo hay que tener siempre presente también la actividad deportiva.

Hoy por hoy, en los grupos que nosotros hemos reunido, las condiciones de hipomotricidad nos han obligado a reconvertir ampliamente este sector, pero pensamos que en un futuro hoy próximo podrán formar parte sin dilación de la práctica cotidiana de la gimnasia para la tercera edad actividades como la de Bádminton, Frisby (de paño, no de plástico duro), bochas, bolos, bicicleta, canoa o barca con apoyos laterales para evitar vuelcos, tiros de precisión (pequeños cohetes contra blancos situados en una pared), e incluso pesca deportiva, paseos con trayectos y ritmos prefijados. En cambio, no estamos de acuerdo con quienes quieren introducir el deporte "oficial", hecho de actividad individual y de grupo, en un contexto en el que son grandes las diferencias individuales y la presencia de sujetos con riesgo. Nada impide a estas personas (exdeportistas que se mantienen en forma) que se inscriban en sociedades deportivas de barrio o que continúen la actividad ante la misma sociedad en la que se sentirán valientes campeones. Pero en un futuro, también próximo, del orden de los 20, 25 años, cuando a los actuales adultos les resulte difícil proseguir una actividad, anteriormente practicada, seguirá planteándose en la tercera edad el problema de vencerlos a practicarla de forma lenta, continuada y sin esfuerzo, más que seguir buscando un contexto de lucha con los demás ancianos y con los mismos jóvenes. Pero ésta es en realidad harina de otro costal.