VIERNES, 8 DE MAYO

"PROGRAMA DE EJERCICIO FISICO EN LA TERCERA EDAD"

D. EDUARDO ALVAREZ DEL PALACIO
Profesor Titular de la Escuela Universitaria
de la Universidad de León
Profesor del I.N.E.F. de León

INTRODUCCION

"Envejecer es el único medio que se ha encontrado para vivir largo tiempo". (Anatole France)

En nuestra sociedad occidental se admite que la vejez, la denominada engañosamente tercera edad, corresponde en el ser humano a la recesión de sus diversas funciones fisiológicas, al deterioro de la capacidad articular y muscular, a la limitación corporal a nuestra actividad en general, y todo ello acompañado por un gran número de factores psicológico-ambientales que actúan sobre nuestra vida diaria.

Sin embargo, llegar a la vejez no significa aceptar resignadamente la pérdida de salud, sino más bien todo lo contrario, tal y como propone la primera parte del título de estas Jornadas, se trataría de "envejecer en salud". Es una edad en la que se puede mantener una buena calidad de vida si se aprende a cuidar el propio cuerpo, a comprender e integrarse con todo lo que entraña el hecho de envejecer, a saber y reconocerse como un ser humano, aún y pese a todo, útil.

Sin entrar en discusiones sobre la validez o no de las múltiples teorías existentes en la actualidad sobre el envejecimiento, intento observar una realidad social incuestionable, y encontrar en ella los "puntos vulnerables" sobre los que se puede actuar prácticamente. **TOSCANI** y **SDRAFFA**, insisten en que el envejecimiento no es sólo un fenómeno biológico, sino también antropológico y ecológico. No depende exclusivamente de la modificación de la estructura celular, sino que exite también una estrecha relación con el ambiente y el sistema de vida. Llegado a este punto, el interés de mi ponencia se centra en la posibilidad de mejorar la situación de nuestros "mayores" y analizar si existen factores extrínsecos que, siendo influenciables y conocidos, puedan utilizarse en la solución de este problema.

La esperanza de la persona mayor no debe depositarse en vivir más, sino en hacerlo de la mejor manera posible. **"No importa dar más años a la vida, si no se puede dar más vida a los años".** (Dr. Astrand).

En mi opinión, no es lo más importante avanzar en el desarrollo de unas técnicas que nos lleven a una larga y aburrida longevidad, sino aprender a vivir nuestros años de forma más positiva y placentera.

"No debemos acusar nunca la edad, sino rescatar nuestro caracter combativo para luchar contra la depresión que no tarda en instalarse en los enfermos de edad". (Dr. Pequignot).

Lo que en realidad interesa es promover, formar, crear nuevos hábitos de vida, nuevos modelos de comportamiento, porque siempre, en todas las edades, se puede aprender a vivir mejor. Como acertadamente dice el profesor **LAIN ENTRALGO**, "el hombre es un proceso inacabado"; y, que duda cabe, el movimiento es un factor que influye en esa inconclusión.

Se trata de luchar contra el sedentarismo, romper en el viejo la imagen que la sociedad -y por imposición de ella, él mismo- ha creado; el perfil de persona inútil, enferma e inactiva, ese viejo desdibujado que espera impasible en su mecedora la llegada del último acto, la muerte. Una adecuada intervención sobre su empobrecida situación, podría abrir sus horizontes, facilitarle un asidero para una vida que personalmente puede dirigir y, sobre todo, ser protagonista en una sociedad que él mismo ha contribuido a levantar y que ahora le mantiene pasivo.

"A la persona que envejece se le debe ayudar a conservar la propia autosuficiencia física, psíquica y social durante el mayor tiempo posible y, en particular, a conservar sus relaciones con el ambiente, que se favorecerá, a su vez, con una vida activa, condicionada en la mayor parte de los casos, por la posibilidad de movimiento". (Colectivo Sport-3).

La vida de nuestros mayores exige, hoy más que nunca, una intervención educativa, o quizás, una reeducación. Ellos no han tenido la posibilidad, salvo contadas excepciones, de acceder a un ocio placentero, de experimentar el goce del movimiento, de conocer y entender por qué el cuerpo va disminuyendo sus capacidades al llegar a cierta edad. Nadie les ha dado una oportunidad para aprender que unos cambios en sus hábitos de vida cotidiana, unas mejoras cualitativas y cuantitativas en su alimentación y, en general, una información accesible para comprender de forma realista su situación, les dotaría de unos beneficios que desconocen absolutamente.

Hemos de tender a que el anciano, el viejo, reconozca y acepte su cuerpo, sus circunstancias, y que descubra en sí mismo el gran potencial de vida que aún esconde, que realice la revolución pro el dinamismo, la ruptura del aislamiento y la negación de la inutilidad.

Para esto, se han de utilizar unos recursos didácticos que faciliten la integración, la socialización y una nueva concepción de sí mismo, dentro de un clima de trabajo lúdico, recreativo y participativo. La actividad física es uno de los mejores medios para conseguirlo, pero no el único y, sobretodo, no debe de convertirse nunca en un fin en sí mismo. Hay que dar facilidades para el ingreso en la conciencia del viejo de los recursos motores de su cuerpo que, aun siendo diferentes y menores que antes, no por ello están agotados. Compartir activamente espacios, tareas, movimientos, etc... con otras personas, pone en evidencia la reconciliación del sujeto con su propia vejez, es decir, con sus limitaciones y pérdidas.

El tiempo libre se presenta no como un tiempo para pasar, sino como un tiempo para aprovechar y compartir.

"Envejecer es quizá, más que en ningún otro momento de la vida, escoger". (Ives Camus).

El recurso de la actividad física hace posible una mejor adaptación socio-afectiva de la persona de avanzada edad a su entorno familiar y cultural; le ayuda a luchar contra la decadencia corporal y la angustia de la soledad, y cobra un significado expresivo cuando se superan los conceptos mecánicos y estandarizados de ejecución precisa. Con esta idea, el movimiento, el ejercicio, la actividad propuesta, no perseguiría unos fines utilitarios, de funcionalidad eficiente, sino unos objetivos de mejora psicológica de adecuación a un entorno. No se trata de alcanzar mejoras en un sentido médico o rehabilitador de discapacidades funcionales -aunque, lógicamente, pudieran presentarse como bienes añadidos-, sino alcanzar un sentimiento de bienestar y autosuficiencia, un alivio a la tensión psíquica que genera la vejez.

En fin, sería un cambio en las actitudes ante la vida, no en las aptitudes. Ganar con una mente joven las batallas contra las leyes biológicas de Matusalén.

"La actividad física puede evitar un sinfin de alteraciones orgánicas y funcionales, a las que la persona inactiva está expuesta". (Dr. Lionnel Longueville).

Por todo lo expuesto anteriormente, es detectable que en la sociedad actual existe una clara corriente favorable a la práctica del ejercicio físico, que día a día va cobrando mayor número de adeptos. Ya nadie duda de los beneficios

que una correcta educación física produce en la etapa escolar y, aún más, en los postgrados. Recientes investigaciones demuestran que los males que afectan a la mayoría de la población adulta, no están causados por los cambios propios del envejecimiento, sino que son producto de las alteraciones en el orden físico, motivadas en la juventud y en la madurez por lesiones mal curadas o, lo que es aún peor, por un deficiente desarrollo de las capacidades físicas, que no establecen los recursos necesarios para afrontar el último período de la vida en condiciones óptimas. El carácter "stressante" de la vida actual favorece multitud de situaciones anómalas para un correcto funcionamiento del organismo, tanto desde el punto de vista somático como psíquico, fundamentales principalmente en el sedentarismo. En este sentido, las estadísticas confirman que las muertes prematuras son cinco veces más elevadas en las ocupaciones que no comportan trabajo físico: médicos, abogados, oficinistas, etc... que en las que sí lo exigen.

En otros términos, el Instituto de Medicina del Deporte de la Universidad de Berlín descubrió, en el año 1973, que las enfermedades cardiovasculares, debidas a la inactividad física, costaban aproximadamente 600.000 millones de pesetas al año, lo que suponía la décima parte del presupuesto total que el gobierno federal tenía para ese período. Una gran empresa de seguros suiza "VITA", tras un profundo estudio de la situación y condición física de sus asegurados y de los potenciales clientes, llegó a la conclusión de que le resultaba más rentable la promoción de un plan de mantenimiento y mejora de la condición física entre sus afiliados, que afrontar los pagos que se exigían por lesiones, enfermedades o defunciones. De esta forma nacen los famosos circuitos "VITA", tan importantes en la moderna historia del ejercicio y la práctica deportiva. Estos circuitos están constituidos, "básicamente, por un recorrido en la naturaleza, que se cubre andando rápido o a la carrera, y en el que se intercalan diferentes estaciones donde se realizan una serie de ejercicios específicos para la mejora física.

Si hacemos caso de ejemplos tan pragmáticos como éstos, podemos llegar a la conclusión de que la actividad física es el medio más adecuado para mantener nuestras capacidades y evitar las alteraciones orgánicas y funcionales. Este mensaje es aún mal comprendido, debido fundamentalmente a una deficiente información y a la falta de responsabilidad de algunas instituciones públicas con competencias en materia de salud y bienestar social, que se niegan a asumir el papel que constitucionalmente les corresponde. La opinión general es que el ejercicio físico sólo es adecuado en las primeras etapas de la vida y no imprescindible en la vejez. Nada más lejos de la realidad que una afirmación como ésta.

"Además de mantener las cualidades físicas que posee el individuo en cada momento de su vida, con el ejercicio, al mismo tiempo, hay que procurar aumentar en lo posible la capacidad de vida". (Dr. Castelló Roca).

1.- PLANTEAMIENTO DE UN PROGRAMA ANUAL

La actividad física en general, y el deporte en particular, ofrecen un amplio abanico de posibilidades en el que se enmarcan un gran número de tareas a realizar por los adultos, desde la gimnasia hasta los juegos populares y alternativos, el deporte adaptado, las actividades rítmicas y expresivas, el trabajo al aire libre, las actividades en el medio acuático, la relajación, etc...

Todas estas formas son válidas, siempre y cuando permitan abordar debidamente los objetivos del programa. No existen actividades físicas específicas para los adultos o la tercera edad. Lo realmente importante es que sea cual sea la actividad que propongamos, esté debidamente adaptada a las posibilidades del grupo, se presente de forma adecuada, ocupe en la programación el lugar que el corresponde y su tratamiento didáctico sea el correcto.

El desarrollo de un programa de actividad física, supone un claro peligro para la salud de los participantes, si no se realiza basado en principios racionales de gradación, progresión y armonía, en cuanto a la intensidad, sobrecarga del esfuerzo y pausa recuperatoria. Debe ser controlado por personal cualificado.

La planificación de cualquier programa de actividad física para adultos y tercera edad exige la consideración previa de los siguientes aspectos:

a) **Objetivos a conseguir.** Son los instrumentos que utilizamos para facilitar la organización coherente de nuestras propuestas de trabajo.

b) **Medios a utilizar.** Referidos a los criterios que hemos de establecer para la selección de las actividades y del material más apropiado para cada sesión.

c) **Estrategias metodológicas.** Son el fundamento del diálogo pedagógico que se debe de establecer entre el profesor y el grupo druante el desarrollo de las sesiones. Son los denominados "estilos de enseñanza".

d) **Contenidos del programa.** Tienen que ver con todas las actividades, tanto fundamentales como complementarias, que han de configurar nuestro plan de trabajo.

e) **Valoración.** Se refiere a la reflexión que el profesor debe de hacer acerca de las observaciones realizadas durante el desarrollo de la actividad, con una doble vertiente: análisis y retroalimentación del propio programa, ponderación de las mejoras motrices y de la salud experimentadas por los participantes en la actividad.

"El tema del envejecimiento debe figurar en los programas escolares como aspecto del desarrollo y elemento de la educación para la vida de los individuos a partir de su más tierna edad, lo cual entrañaría un conocimiento más profundo del sujeto y ayudaría a corregir las actitudes adocenadas que se observan en las actuales generaciones". (Asamblea Mundial sobre el envejecimiento. Viena, 1982).

1.1.- Objetivos.

Por razones didácticas y pedagógicas enumeramos los objetivos propuestos desde los generales a los operativos, a fin de que puedan ser interpretados como instrumentos de trabajo.

Objetivos generales:

- **Motrices:**

* Desarrollo y mejoramiento de las cualidades físicas básicas: resistencia, agilidad, flexibilidad, potencia, velocidad, etc...
* Afianzamiento de los hábitos/conductas motrices básicos para lograr un dominio corporal ante situaciones varias: el ajuste postural, el equilibrio, las capacidades coordinativas -dinámico/general, óculo/manual y óculo-pédica-.
* Confirmación de las capacidades preceptivo-motrices para mejorar la organización y estructuración del movimiento: la percepción espacial, la percepción temporal y la estructura espacio-temporal.

- **De aprendizaje:**

* Conocer y valorar la propia capacidad de movimiento a través de la motricidad.
* Ejercitar la memoria, lo que permitirá al viejo mejorar o mantener la capacidad de fijación de nuevas informaciones, favoreciendo la adquisición de nuevos conocimientos: percibiéndolos, registrándolos, memorizándolos e integrándolos.
* Hacerles tomar interés por la mejora de su salud corporal, desarrollando hábitos higiénicos.

- **Recreativos:**

* Hacer de cada una de las sesiones una actividad lúdica.
* Aislar a las personas de edad de las tensiones cotidianas en un marco no habitual y con actividades distintas.

- **Afectivos:**

* Transmitir la alegría de vivir, dentro de un ambiente saludable.
* Intensificar la convivencia social positiva.
* Mejorar las relaciones interpersonales mediante la comunicación verbal y no verbal.

En resumen, trataremos de proporcionar unos niveles óptimos de salud, evitar la monotonía y el stress de la vida cotidiana, aprovechando la alegría y la seguridad que aporta la convivencia sana del grupo en movimiento.

1.2.- Medios a utilizar

Se ha de tener en cuenta, antes de pasar a seleccionar las actividades más apropiadas a cada momento, que la motivación, en todo aquello que realicemos, es la clave del éxito de nuestro trabajo con los ancianos. Para conseguir los beneficios de aprendizaje, acondicionamiento físico y recreación pro-

puestos, hemos de lograr que nuestros alumnos se identifiquen totalmente con todas aquellas actividades que se desarrollen, aceptándolas y disfrutando con su realización.

Su selección no ha de estar determinada por las técnicas en boga o por las preferencias del profesor, sino que ha de realizarse en función de las posibilidades y limitaciones del grupo, de sus necesidades y de sus intereses. Este es el denominador común. Tendremos en cuenta, además, una serie de criterios para la elección:

* Permitir a los propios participantes optar, después de haber experimentado con distintas posibilidades, por los medios y la manera de llevar a cabo la tarea propuesta.
* Que sean vehículo de creatividad y de expresión emocional, animando al anciano a poner en juego procesos intelectuales que le permitan buscar sus soluciones a las tareas propuestas.
* Han de facilitar la vivencia de experiencias diversas por medio de la manipulación de diferentes materiales, acercándose a la realidad de cada sujeto.
* Que induzcan a los participantes a mantener papeles activos.
* Deben de estar en consonancia con el resto de las actividades propuestas, manteniendo continuidad y progresión dentro del programa.
* Tienen que procurar a los participantes la obtención de una mayor conciencia de su esquema corporal y de las sensaciones del mismo.
* Responderán a los intereses y motivaciones del grupo.
* Han de plantear situaciones que estimulen las interacciones entre los distintos miembros del grupo.

Dada la gran variedad en cuanto a las posibles actividades, hemos de considerar la proposición de las más sencillas, tanto en su aspecto motriz como organizativo, eliminando todas aquellas prácticas que puedan suponer riesgos para la salud.

En cuanto a la utilización de material, y en orden a la gran variedad que debe presidir este trabajo, podemos establecer que es apropiado el uso de cualquiera que no implique riesgo de lesión en los participantes: los aparatos de gimnasia en general -bancos suecos, espalderas, colchonetas, balones medicinales, aros, picas, pelotas de ritmo, cintas, etc...-; diferentes elementos para la práctica de juegos y deportes adaptados y alternativos; todo tipo de útiles destinados a la educación rítmica; y cualquiera de las diversas formas utilizadas en la recreación física.

1.3.- Estrategias metodológicas

En la mayoría de los casos, la realidad biológica, psicológica y social de las personas de edad; unidas al alto grado de dependencia que manifiestan hacia las personas que les rodean, y la falta de hábitos en cuanto a la actividad motriz se refiere; obliga a los profesores responsables de estas actividades a plantearse en qué estrategias de enseñanza van a fundamentar el diálogo pedagógico con sus alumnos.

En el campo de la actividad física aludimos a dos tipos de estrategias, claramente diferenciadas entre sí:

- Los **métodos directivos,** basados en la denominada pedagogía del modelo (imitación de un modelo), son: el mando directo, la asignación de tareas, la enseñanza recíproca, la enseñanza individualizada, la enseñanza programada, etc... Sus principales características:

* El aprendizaje es el tradicional y se basa en la instrucción.
* Los objetivos que se plantean son definidos, concretos y muy rígidos en sus formas.
* Las actividades las marca siempre el profesor.
* La actitud del profesor es en todo momento directiva.
* La actividad del alumno es de imitación y sometimiento a las propuestas surgidas del profesor.
* La organización de la clase persigue el control y el orden de los alumnos.
* La valoración/evaluación de la actividad realizada es finalista y sumativa.

Estos métodos permiten, en ocasiones, que las personas de edad avanzada -faltas de hábito, inseguras, con cierto temor al ridículo y al peligro de limitaciones, recuperando poco a poco su cuerpo ya olvidado y considerado casi inútil por el paso de los años.

Como aspecto negativo a considerar, el que no permiten la más mínima posibilidad de crear e investigar sobre las posibilidades y limitaciones de la corporal en relación con el movimiento, a la vez que anulan la naturalidad y la espontaneidad de la persona a la hora de realizar las tareas propuestas.

- Los **métodos de descubrimiento,** basados en la conocida pedagogía de la situación, nacen como consecuencia de la enseñanza activa. Pretenden provocar en el alumno una situación de búsqueda, partiendo de una propuesta de trabajo orientada hacia la resolución de un problema motriz planteado por el profesor, favoreciendo la exploración personal y el hallazgo de respuestas diversificadas. Sus principales características:

* El aprendizaje es activo y se basa en la creatividad y capacidad de exploración del alumno.
* Los objetivos son abiertos y de carácter expresivo.
* Las actividades surgen de forma conjunta a partir de las propuestas del profesor y de las aportaciones del alumno.
* La actitud del profesor es abierta, dando en todo momento participación al alumno.
* La actitud del alumno es la de descubrir y explorar a través del ensayo.
* La organización de la clase y el empleo del material es libre.
* La valoración/evaluación del trabajo es continuada y formativa.

Aunque somos partidarios de la utilización de estrategias activas, no por ello dejamos de reconocer que en la mayoría de los casos no es este tipo de diálogo pedagógico el que los ancianos esperan encontrar en sus clases de actividad física. Es más, en muchos casos ni llegan a compartir las ideas que estos procedimientos implican; la enseñanza tradicional que han recibido y las pautas sociales de conducta vividas a lo largo de muchos años, junto con una imagen preestablecida de la anticuada gimnasia sueca o premilitar; han acuñado en su mente la idea de que el mejor profesor es el que demuestra a sus alumnos lo que hay que hacer y cómo hay que hacerlo - ejemplificación del profesor (establecimiento de un modelo), y realización posterior del alumno (intentando imitar con la máxima exactitud posible el movimiento realizado por el profesor). Además, otro factor limitante, que dificulta la búsqueda de respuestas creativas y satisfactorias, es la novedad que supone para ellos este tipo de actividades corporales, unido a una clara pérdida de capacidad motriz.

En cualquier caso, opinamos que, partiendo de la utilización de los métodos directivos, hemos de tender poco a poco hacia el empleo de este tipo de estrategias activas o de descubrimiento, lo que por otra parte va a facilitar al profesor una mejor conexión e interpretación de los intereses del grupo.

1.4.- Contenidos del programa

La forma de presentación de las actividades se revela como la clave a la hora de desarrollar los contenidos del programa. La transmisión positiva de estas enseñanzas exige considerar los siguientes principios:

* Deben de tener un carácter lúdico y recreativo, no competitivo. Lo más importante es la vivencia del movimiento.
* Hay que potenciar el mantenimiento de las capacidades biológicas básicas.
* Su diseño debe ser abierto y global. No se deben programar actividades "especiales" de antemano y para todo el grupo, si bien ello tiene cabida en el caso de que la vejez vaya acompañada de patologías que así lo aconsejen.
* El trabajo debe desarrollarse en grupo, puesto que de esta se favorecerán los procesos de interacción entre los participantes, la solidaridad, el espíritu de colaboración, el contacto humano, etc...
* Debe existir homogeneidad en la constitución de los grupos en cuanto a la edad, nivel físico, intereses, etc...
* han de estar en relación con el entorno. Debemos intentar que esta actividad se integre en la vida cotidiana de los participantes, y para ello la actividad propuesta deberá mantener una estrecha relación con el hábitat, el clima, le época del año, las instalaciones a nuestra disposición, las tradiciones y el folklore del lugar, etc...

Como ya hemos apuntado anteriormente, una de las características fundamentales a tener en cuenta, a la hora de programar estas actividades, es la diversidad de formas de trabajo que nos permita el máximo de facetas de la actividad motriz, evitando que los ancianos caigan en conductas repetitivas y monótonas.

La estructuración de las actividades del programa, nos obliga a distinguir entre actividades fundamentales y complementarias, en referencia a la problemática especial que presenta cada una de ellas en cuanto a las instalaciones, el material, las necesidades de desplazamiento, etc...

Las **actividades fundamentales,** serían:

* La gimnasia de mantenimiento y la gimnasia suave.
* Las actividades físicas en el medio acuático: la natación.
* El juego y las formas jugadas.
* La expresión corporal.
* Las actividades rítmicas.
* La relajación.
* Los paseos.

Las **actividades complementarias,** abarcarían:

* Los paseos de orientación y los circuitos naturales.
* Los juegos populares y deportes adaptados.
* Los juegos alternativos.
* Los paseos en bicicleta.
* Las danzas tradicionales y el baile.
* Las fiestas y encuentros deportivos.
* El excursionismo deportivo.

Dentro de la estructura de la propia sesión, y desde el punto de vista didáctico, conviene cuidar los siguientes aspectos:

- Antes de iniciar la clase hay que lograr una motivación personal de los alumnos hacia la misma, ambientarla, provocando un pequeño coloquio entre todos los paticipantes.
- Al comenzar se ha de proponer muy brevemente el plan de trabajo, concretando aquellos aspectos a considerar a lo largo de la sesión: polarización de la atención de los alumnos hacia los aspectos significativos de la clase.
- Al finalizar la sesión, después de la relajación, se debe de realizar una pequeña reflexión colectiva sobre los aspectos más destacados del trabajo realizado, unido a la valoración general del profesor acerca de la sesión.

Todo esto ayudará a que nuestros alumnos se sientan mejor atendidos, al mismo tiempo que valoran el trato dispensado por el profesor hacia su trabajo.

A la persona que realiza un programa de mantenimiento físico le interesa saber y conocer la finalidad de los ejercicios propuestos, la razón por la que la carrera se debe de realizar a un determinado ritmo, qué cualidad física se desarrolla con la aplicación de uno u otro trabajo, etc... El conocimiento del plan de trabajo y de los objetivos propuestos, a la vez que les motiva a conseguirlos, facilita una mayor entrega a la clase. De ahí que sea necesario cumplir los requisitos anteriormente expuestos, tanto al principio como al final de la sesión.

La relación profesor-alumno, en estas edades, es sumamente importante. Debe conseguirse, en la medida de lo posible, una verdadera relación personal entre el profesor y cada uno de sus alumnos. El profesor no debe limitarse simplemente a dirigir la clase: debe concoer los intereses del grupo, las contraindicaciones médicas, y ser un orientador aconsejando a cada individuo lo más oportuno y adecuado para él. Esta actividad debe tener una transferencia positiva a sus ocupaciones habituales, es decir, en su trabajo, en las labores y relaciones familiares, en la relación social habitual, en la higiene personal, etc....

1.5.- Valoración/evaluación del programa

En cualquier tipo de planteamiento educativo se hace obligado establecerse apartado, como un medio que nos va a permitir realizar una medición de los resultados obtenidos en relación con los objetivos inicialmente enunciados. Esta fase es un proceso crítico y de reflexión, con objeto de constatar positiva o negativamente los progresos logrados con el plan propuesto, y a partir de ahí poder realizar las modificaciones oportunas. Viene a ser, en definitiva, un proceso de feed-back del programa planteado.

Las técnicas que pueden utilizarse a este respecto son de dos tipos:

a) Los **métodos cuantitativos,** cuya base se encuentra en los principios de las técnicas experimentales, los tests objetivos, los análisis estadísticos, etc... Los resultados ofrecidos son objetivos, finalistas y producto del rendimiento del sujeto.

b) Los **métodos cualitativos,** basados en técnicas como la etnografía, el estudio de casos particulares, la entrevista y la observación participativa. Se utilizan básicamente para la comprensión subjetiva de la conducta humana, recogiéndose y reflexionando sobre los datos relacionados tanto con el programa como con el contexto.

Entendemos que la valoración de la actividad física de adultos ha de hacerse utilizando fundamentalmente los métodos cualitativos, porque permiten una mejor relación humana con los participantes y favorecen el carácter recreativo de esta actividad. Además, la utilización de los métodos cuantitativos para la valoración de esta actividad, se hace en muchos casos imposible, dado que el nivel físico de los participantes no permite la aplicación de tests objetivos.

La información a los alumnos de las mejoras adquiridas durante el desarrollo de la actividad, pueden ser en muchos casos un factor importante de motivación.

Desde el punto de vista del programa, a la hora de su valoración, hemos de realizar una reflexión minuciosa sobre los siguientes aspectos:

* Si se han cumplido los objetivos establecidos inicialmente, comprobando si han conectado con los intereses del grupo.
* Qué tipo de actividades hemos empleado para conseguir dichos objetivos. Si son suficientemente variadas y ricas, desde el punto de vista motriz.
* Si hemos utilizado las estrategias metodológicas correctas durante el desarrollo de la actividad.
* Si los medios utilizados han estado acorde con la concreción de los objetivos.
* Si la valoración utilizada, a la hora de juzgar la actividad, ha sido la correcta.

1.6.- Principios para la formulación de un programa.

En base a todo lo expuesto anteriormente, y a pesar de la dificultad que ello implica, vamos a intentar aproximarnos a lo que sería la elaboración práctica de un programa de actividades físicas para adultos. En cualquier caso hemos de precisar que no va más allá de ser un ejemplo, su flexibilidad es total en cuanto a su forma, contenido, temporalización, desarrollo y valoración/evaluación de la actividad.

Para su realización hemos de considerar los siguientes principios:

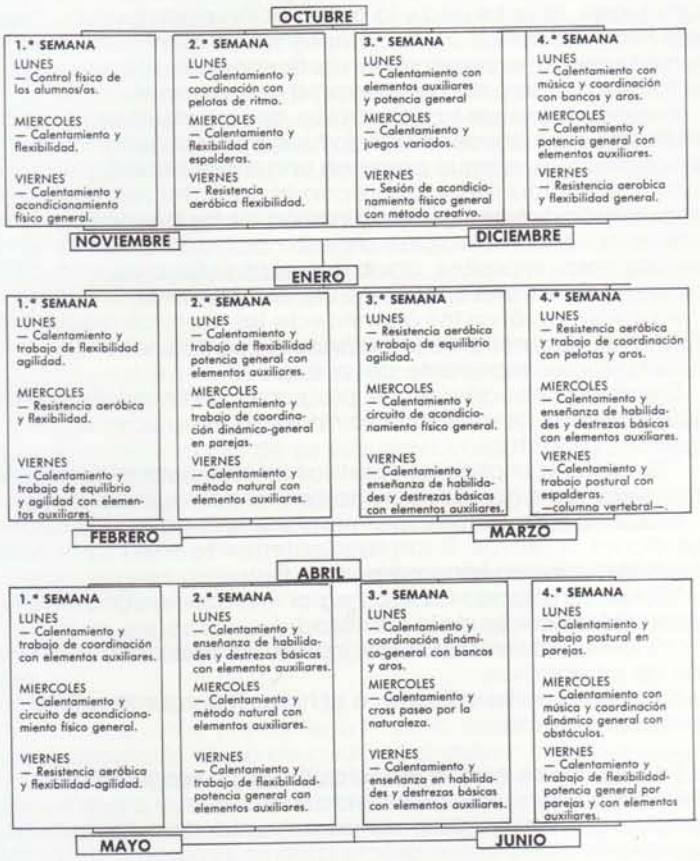
- La programación está realizada por trimestres.
- El número de sesiones semanales es de tres. Proponemos una duración de 45 minutos por sesión.
- Ha de establecerse una progresión lógica en cuanto al volumen de trabajo y la intensidad del mismo. Según los estudios de la Asociación de Medicina Deportiva de U.S.A., la intensidad debe estar entre el 69-90% de la reserva máxima de frecuencia cardíaca (entre el 50-85% del VO2 max.) Esto viene a significar un valor entre 110-120 pulsaciones/minuto.
- Variedad de actividades.
- Combinación de actividades al aire libre y a cubierto.
- Propuesta de tareas relacionadas con el desarrollo de habilidades y destrezas básicas, utilizando diferentes elementos y aparatos.
- Atención, sin convertirlo en único fin, al trabajo de carrera, como medio más eficaz de desarrollo cardio-vascular y respiratorio.
- Respeto a la ley de la armonía y del trabajo multilateral: realización de un trabajo armónico y simétrico por medio de ejercicios de flexibilidad (movilidad articular y elasticidad muscular), y fuerza (potencial), para la estructura corporal; y de ejercicios motrices dinámicos y de resistencia para la aptitud cardio-vascular y respiratoria.
- Utilización de los juegos alternativos como medio de motivación en ciertos momentos en que el interés de los alumnos por la clase decae.

La secuencialización del trabajo a desarrollar, dentro del programa que proponemos, se expresa de la forma siguiente:

* **Plan anual**
* **Tres ciclos trimestrales**

* **Nueve mesociclos**
* **Treinta y seis microciclos semanales**
* **Ciento ocho sesiones prácticas/curso.**

En el gráfico siguiente se expone la actividad a desarrollar durante un mesociclo, de cada ciclo trimestral, con sus correspondientes microciclos semanales.



2.- DESCRIPCION Y ANALISIS DE LAS ACTIVIDADES FUNDAMENTALES DEL PROGRAMA

Sea cual fuere el planteamiento que hagamos, es necesario presentar, como ya hemos apuntado anteriormente, formas diversas de trabajo que nos permitan abordar el mayor número posible de facetas en el campo de la actividad motriz, de manera que mantengamos a los ancianos en una actitud de constante adaptabilidad a la realidad presente, a la vez que evitamos el caer en conductas repetitivas y monótonas. Se hace obligado, pues, ofrecer al grupo prácticas que permitan a los participantes adquirir nuevas vivencias y experiencias motrices, así como establecer nuevas relaciones.

Ahora bien, la aplicación de estos criterios no es fácil, y nos obligará a establecer estructuras organizativas dentro de nuestro plan de trabajo. Además, hay algunas actividades que, debido a sus propias características, conllevan una problemática específica en cuanto a instalaciones, material, necesidades de desplazamientos, etc... Es por ello que, dentro de los contenidos del programa, nos vemos obligados a distinguir entre actividades fundamentales y actividades complementarias; sin que lo implique que la realización de éstas, si se dispone de la infraestructura adecuada, no sea importante y haya de contemplarse dentro del plan de trabajo.

Nos aproximaremos en este apartado, a fin de que la ponencia no se haga interminable, al estudio de las actividades que proponemos como fundamentales, y que deben de formar parte del programa de actividad física para la tercera edad.

Toda actividad, considerada como fundamental, ha de reunir las siguientes características:

* Presentar propuestas de trabajo al alcance de todos los miembros del grupo, que propicien de manera continuada distintos niveles de participación.
* Que lo que propongamos asegure el tratamiento global de los objetivos generales del programa en cada sesión.
* Poco a poco hemos de procurar que las propuestas de trabajo vayan surgiendo del medio y del entorno relacional del propio grupo.
* Que la realización pueda llevarse a cabo en cualquier instalación no convencional y con el menor número de medios posible.

2.1.- La gimnasia de mantenimiento y la gimnasia suave.

La gimnasia es, quizá, la forma más antigua de cultivar el cuerpo humano. Medio fundamental de la educación corporal en la Grecia clásica (calistenia), es la base a partir de la que se han estructurado los movimientos más importantes de educación física. Aunque el deporte tiene hoy día un alto grado de implantación, no ha podido relegar a la gimnasia, concepto bajo cuyo epígrafe, aludimos a diversas formas motrices: la **gimnasia educativa y natural** -aplicable al campo de la educación- la **gimnasia reeducativa** -propia del campo de la terapia-, la **gimnasia de mantenimiento** y la **gimnasia suave** -adecuadas al ámbito del mantenimiento físico de adultos y tercera edad-, la **gimnasia laboral** -aplicada en el proceso laboral-, la **gimnasia deportiva y rítmica** -formas deportivas del alto rendimiento-, etc... En este apartado nos referiremos, como el propio apartado indica, a las formas de gimnasia utilizables en la actividad física para la tercera edad.

La **gimnasia de mantenimiento,** es la actividad corporal que, con fines higiénicos y educativos, contribuye al mantenimiento óptimo de la condición física del individuo. En ella se incluyen toda una serie de ejercicios tendentes al desarrollo global de las cualidades físicas:

* La fuerza muscular, por medio de ejercicios estáticos y dinámicos.
* La resistencia cardio-vascular, a través de la marcha y la carrera.
* La velocidad de reacción, segmentaria y de desplazamiento, por medio de ejercicios, formas jugadas y carrera en distancias cortas.
* La coordinación -dinámico/general, viso/motriz, oculo/manual y el equilibrio-, con ejercicios combinados, saltos, giros, lanzamientos, etc...
* La flexibilidad, por medio de estiramientos, lanzamientos, circunducciones, torsiones, etc...

Esta forma de trabajo corporal está perfectamente indicada para los ancianos, ya que contribuye con eficacia a mantener el cuerpo en el mejor estado posible, además de tener una transferencia positiva hacia todo tipo de movimientos utilitarios de su vida cotidiana -andar, llevar la cesta de la compra, subir escaleras, cortarse las uñas de los pies, subirse al autobús, hacer las camas, etc...-.

Es necesario considerar algunos aspectos concretos en su aplicación:

* Como su propio nombre indica, se trata de una actividad de mantenimiento, y por ello en ningún caso ha de convertirse en una búsqueda de "performances" o de entrenamiento, y tampoco en una forma de fisioterapia.
* Se puede conseguir alguna mejora en determinadas cualidades físicas, como la resistencia por ejemplo, si bien este no es el objetivo principal; y su búsqueda quede reiterada puede llegar a causar efectos negativos en el viejo (cansancio, aburrimiento, sobrecarga, fatiga, etc...).
* El propio anciano, en función de sus posibilidades y limitaciones, ha de decidir el número de repeticiones de cada ejercicio y el ritmo de trabajo.
* Hay que aprovechar la localización de los ejercicios para incidir en una buena educación postural y respiratoria.
* Si es posible, los ejercicios se deben de realizar por parejas y con un carácter lúdico, porque ello contribuye a fomentar la sociabilidad.
* La inclusión de la música y de material manipulable (pelotas, aros, picas, cintas, etc.) permiten realizar mejor el trabajo a la vez que le dan un aire más natural, expresivo y ameno.
* Se deben de erradicar las situaciones competitivas, que lleven al anciano a perder el control del movimiento.
* El aeróbic, no es aconsejable para la tercera edad, ya

que supone un intenso esfuerzo corporal que puede producir situaciones de alto riesgo por exceso de trabajo cardio-vascular.

* Este tipo de trabajo, puede realizarse también al aire libre, ejemplo claro de ello lo tenemos en los circuitos naturales.

La **gimnasia suave;** se utiliza este término para referirse a una concepción determinada del movimiento, basada en un trabajo consciente del individuo sobre sí mismo y que implica la reconciliación del cuerpo con el espíritu. Esta técnica corporal surge como contrapunto a la gimnasia tradicional -que valora primordialmente la técnica y la musculatura-, e intenta sustituir el esfuerzo físico por un trabajo basado en la sensación y en la relajación para poder tomar conciencia del propio cuerpo y posibilitar que éste se exprese libremente.

M.J. Houareau (1986), establece una serie de principios a tener en cuenta a la hora de aplicar este tipo de trabajo:

* El anciano debe tomar conciencia del movimiento.
* Ha de trabajar relajadamente a través de la sensación.
* Debe intentar sentir su cuerpo como un todo.
* Hay que realizar todos los movimientos en una postura correcta, ejerciendo un control constante sobre la columna vertebral.
* Cada uno debe de adaptar el ritmo de trabajo a sus posibilidades y sin excesos de ningún tipo. Hay que rechazar la noción del esfuerzo. Cada individuo debe tomar conciencia de sus posibilidades y de sus límites, actuando relajadamente.

La gimnasia suave es una forma de trabajo para los viejos, ya que por medio de ella podemos aportar vías de solución a algunos de sus problemas como las rigideces músculo-articulares, los problemas respiratorios, las artrosis, etc.

En su aplicación hemos de considerar los siguientes aspectos:

* Se deben de utilizar objetos manipulables para darle al movimiento mayor naturalidad y soltura.
* El ritmo de ejecución es muy lento, debiendo controlarse en todo momento el movimiento.
* Hay que mantener la respiración libre y natural.
* Se deben de eliminar aquellas posturas básicas que puedan resultar de difícil mantenimiento para el anciano.
* La sala donde se realice el trabajo deberá reunir unas condiciones óptimas en cuanto a la higiene, la temperatura y el aislamiento sonoro.

2.2.- Las actividades físicas en el medio acuático: la natación

El agua es un medio prácticamente desconocido para la mayor parte de la población anciana. En sus años jóvenes apenas tuvieron contacto con ella, e incluso en su vida cotidiana no disponían de duchas ni bañeras, o si las tenían estaban en condiciones muy precarias.

Es por ello, que el hombre mayor aborda el agua en una relación de fuerzas desfavorables, añadiéndosele la especificidad del medio y las características de su constitución biológica. Para dominar el cuerpo dentro del agua es necesario lograr la reconciliación con el medio; es decir, saber disfrutarlo y valorar las ventajas que presenta en cuanto a movilidad, posibilidades de relación y capacidad de adaptación. El dominio de las técnicas de desplazamiento surgirá posteriormente como una necesidad o por voluntad expresa.

Para ayudar al debutante a superar el miedo al agua es necesario, en primer lugar, dar un tratamiento a la actividad que le permita sentirse cada vez más seguro y descubrir nuevas sensaciones que resulten motivadoras. Hay que utilizar una metodología de trabajo basada en la pedagogía de la situación. Así mismo, las instalaciones han de reunir las características oportunas para que el viejo se sienta seguro.

El aprendizaje de la natación no se debe de iniciar antes de haber finalizado la fase anterior de familiarización, y después de haber experimentado las sensaciones de flotación y de propulsión.

Las propuestas han de ser total y completamente abiertas, utilizando el medio lúdico-recreativo para su presentación. Las áreas de actuación serían las siguientes:

- **Area de la conciencia corporal:**
* Ampliación de los movimientos segmentarios.
* Búsqueda de formas de movimiento segmentario no habituales.
* Realización de actividades cotidianas sin objetivo de utilidad (percibiendo el movimiento).
* Experimentación de posibles planos en la movilidad segmentaria.
* Juegos de comunicación corporal segmentaria.
* Búsqueda de nuevos desplazamientos y ajuste de la velocidad de los mismos.

- **Area de comunicación y expresión:**
* Búsqueda de encuentros a través de los objetivos.
* La comunicación con el objeto -utilización-exploración-.
* Formas de transporte de objetos, colaboración.
* Búsqueda de formas de desplazarse y transportarse.
* Exploración corporal de nuestros compañeros.
* Comunicación de situaciones habituales a través del cuerpo.

- **Area de equilibrio y flotación - conocimiento del medio:**
* Búsqueda del equilibrio propio ayudado por objetos de flotación.
* Equilibrio dinámico siendo transportado.
* Equilibrio entre compañeros (equilibrio acuático).
* Equilibrio sobre diferentes espacios, búsqueda de opciones diversas.
* Búsqueda del equilibrio con diferentes materiales no convencionales.

- **Area de ritmo:**
* Búsqueda del ritmo corporal en diferentes desplazamientos.
* Ritmo y movimientos segmentarios.
* Elaboración de diferentes ritmos en el medio acuático.
* Elaboración de ritmos con diferentes materiales.
* Establecimiento de comunicaciones a base de ritmos.

A partir de estas áreas básicas de desarrollo, podremos ir elaborando propuestas que surgen como nuevas posibilidades: el dominio y disfrute del medio, la percepción y sensación espacio-temporal, la creatividad, etc.

Aspectos a tener en cuenta:

* El número de participantes en cada sesión no debe superar los 10-15 alumnos.
* La actividad no debe durar más de 45 minutos, incluidos los tiempos de recuperación.
* Se debe de utilizar todo tipo de materiales, preferiblemente flotantes.
* Se debe de insistir en aquellos ejercicios o juegos que favorezcan el contacto corporal.
* Se debe de insistir en la búsqueda de formas fáciles de desplazamiento, ya que ello les llevará a descubrir la flotación.
* El profesor debe de controlar en todo momento la intensidad de la sesión, pues aunque resulta más fácil moverse dentro del agua que fuera, una propuesta aparentemente sencilla puede conllevar una elevada intensidad.
* Las propuestas de trabajo poco dinámicas no deben de prolongarse durante un tiempo largo, sobre todo si el agua no está a la temperatura ideal.
* De los cuatro estilos de natación (braza, crol, espalda y mariposa), el más recomendable para los ancianos es el de espalda, ya que, además de favorecer la relajación de la columna vertebral, sus técnicas resultan de fácil aprendizaje -la batida de piernas y los movimientos de brazos son simples y fáciles de coordinar y la respiración se realiza sin sumergir la cabeza en el agua-.
* Al ser la temperatura ambiente muy elevada, es importante que los ancianos tengan ropa de abrigo al salir del agua.

2.3.- El juego y las formas jugadas

El juego es un medio de expresión y formación de la persona que puede ser utilizado en cualquier etapa de la vida, pues responde a una necesidad básica tanto a nivel orgánico como pscilógico. También en el programa de actividad física para la tercera edad debe de ocupar un lugar destacado, puesto que presenta una forma de trabajo lúdica y distendida que nos puede ayudar al logro de los objetivos planteados.

A nivel físico, los juegos facilitan la adquisición de la capacidad de coordinación de movimientos y la mejora del dominio corporal de la persona.

A nivel psicológico, su utilización produce mejoras en el orden social: respeto por el compañero y el adversario, toma de conciencia de la propia responsabilidad dentro del grupo, etc.; y en el desarrollo y afianzamiento de la personalidad: aumento de la capacidad de concentración, valoración de los conceptos ganar y perder, etc.

La puesta en práctica del juego se puede llevar a cabo mediante tres formas diferentes.

a.- Juegos propiamente dichos: presentan unas reglas, un espacio, un tiempo de actuación, etc.

b.- Formas jugadas: son movimientos que desarrollan un objetivo fundamental, realizados de forma lúdica; aunque no presentan unas reglas determinadas ni una división interna.

c.- Los juegos predeportivos: adaptaciones de un deporte concreto, modificando las dimensiones del terreno y determinados aspectos reglamentarios para hacer más asequible su práctica.

Aspectos a considerar:

* Debemos descartar de nuestro programa aquellos juegos que lleven al anciano a situaciones ridículas.
* Hemos de procurar proponer juegos de fácil realización y con normas de desarrollo sencillas y comprensibles.
* No se deben de proponer juegos que potencien excesivamente la competición, pues ello puede ser causa de que los ancianos sobrepasen sus propios límites y lleguen a situaciones de riesgo.
* Se debe de evitar todo juego que implique la eliminación de algún participante; o en todo caso siempre se debe de dar un nuevo rol a los eliminados.

2.4.- La expresión corporal

Esta es una técnica de trabajo corporal relativamente nueva, y surgida a partir de las teorías de la comunicación. Si intentamos definir este término, podemos decir que surje a raíz de la conjunción de dos elementos fundamentales: el movimiento y el pensamiento; siendo el primero canal de expresión del segundo con una intencionalidad comunicativa. Es el conjunto de técnicas que utilizan el cuerpo humano como elemento de lenguaje y que permiten la revelación de un contenido de naturaleza psíquica. La expresión corporal se convierte de esta forma en fuente y vehículo de la comunicación no verbal.

Para que el movimiento pueda ser realmente vehículo de comunicación son necesarias: una buena técnica, que permita conocer a cada individuo sus posibilidades corporales; capacidad de espontaneidad y expresión, que permitan al individuo reflejar su potencial vital y creador.

Las técnicas que utiliza la expresión corporal provienen de campos muy diversos, como el de la relajación, el mimo, la danza, la psicomotricidad, la psicocinética, etc. Las técnicas que se han de dominar son:

* Dominio corporal mediante la toma de conciencia del propio cuerpo, la libertad muscular, la respiración, la relajación, la manipulación, etc.
* Interacción y relación con el espacio, los objetos y los demás.
* Capacidad de desarrollo del movimiento expresivo a partir del reconocimiento de sus componentes: la cabeza y el rostro, el tronco, los brazos, las piernas, etc.

J. Salzer (1984), propone dos finalidades básicas de la expresión corporal: el conocimiento del yo para relacionarse consigo mismo, y el conocimiento del yo para relacionarse con los demás.

A través de la expresión corporal podemos ayudar también a liberar pulsiones que, por estar muy vinculadas con el cuerpo, han experimentado una represión social de gran magnitud, al igual que los goces y el placer del contacto corporal, de tocar y ser tocado, de acariciar y ser acariciado.

Aspectos a tener en cuenta:

* Es necesario comenzar con ejercicios muy simples de reconocimiento corporal e interiorización antes de pasar a la relación con el otro.
* Las propuestas de trabajo de signo más creativo han de ser introducidas poco a poco, ya que los ancianos no están acostumbrados a expresarse a través de su cuerpo y, mucho menos, a crear.
* Se debe de introducir el contacto corporal después de haber trabajado a fondo tres de los canales de comunicación no verbal: el espacio personal, la mirada y las posturas.
* Hay que evitar las propuestas de trabajo que puedan suscitar la sensación de ridículo.
* Hay que tener en consideración el número de personas del sexo masculino y femenino que componen el grupo, y el grado de madurez del mismo.
* No es imprescindible dedicar toda una sesión al trabajo de expresión corporal, sino que se puede intercalar en determinados momentos de otras sesiones.

2.5.- Las actividades rítmicas

La relación ritmo-movimiento supone un binomio de gran importancia en la confección de un programa de actividades físicas para ancianos. El baile y la danza son dos formas de actividad rítmica.

El cuerpo es uno de los vehículos de comunicación más importantes; el ser humano necesita el contacto corporal para poder comunicar su afectividad y para sentirse próximo a los demás. Este tipo de relación ha sido tabú durante mucho tiempo; siendo la propia sociedad, por motivos morales y religiosos, la que ha negado esta realidad, a la vez que ha canalizado la necesidad del contacto corporal por medio de la incorporación de manifestaciones permitidas por sus usos y costumbres.

Tanto el baile como las danzas se encuentran muy arraigados en la vida de los ancianos, puesto que durante mucho tiempo han constituido la única forma de contacto corporal que se ha aceptado como legítima. Hemos de aprovechar esta fuente de motivación intrínseca para alcanzar las finalidades de nuestro programa. Ambas modalidades -el baile y la danza- sirven para desarrollar las capacidades biológicas básicas, sobre todo la función cardio-vascular y respiratoria, además de las articulares y musculares intrínsecas a cualquier tipo de movimiento. Así mismo, nos permiten cubrir objetivos psicomotrices como el desarrollo de la capacidad de coordinación espacio-temporal y de las funciones preceptivo-sensoriales (bases del ritmo); la comunicación con el otro y con el grupo y las funciones nerviosas como base biológica de los procesos intelectuales (observación, concentración y memoria).

El baile es una manifestación corporal muy extendida entre los viejos. Casi podríamos decir que es la única que sigue practicando de manera sistemática. Se debe de incluir en el programa como una actividad a realizar en alguna parte concreta de la sesión, como por ejemplo en la vuelta a la calma.

Las danzas, han sido utilizadas por el hombre a lo largo de los siglos como una forma de liberación de sus tensiones emocionales, significando siempre algo más que un baile al ritmo de una música, ya que han estado ligadas a la cultura y costumbres de cada lugar y sus gentes; han formado parte de su propia idiosincrasia y, por tanto, han sido transmitidas de generación en generación.

Para poder bailar una danza es necesario el aprendizaje y memorización de una serie de movimientos, de la secuencia de las figuras y de su adaptación a la música; y de la coordinación de éstas con los compañeros, pues la danza supone un trabajo de conjunto.

2.6.- La relajación

El exceso de tensión a la que el ser humano se ve sometido en la sociedad actual, le conduce a situaciones de estrés, llegando, inclusive, a producirle graves desequilibrios psicosomáticos. Para combatir este problema, se utilizan diversas técnicas de relajación, cuyo objetivo sería el logro del equilibrio de la economía del cuerpo, eliminando los gestos inútiles, constreñidos o tensos, causantes de la alteración de ese equilibrio entre el cuerpo y su entorno.

Lograr este objetivo exige la ralentización de las grandes funciones fisiológicas y musculo-articulares, reduciendo al mínimo la función cerebral y manteniendo constante el control voluntario de la situación.

La utilización de las técnicas de relajación, cubren un doble objetivo: por un lado, terapéutico -eliminación de tensiones, angustias, miedos, etc...-; y por el otro, educativo o ree-

ducativo -aprendizaje del dominio corporal y mejora de la higiene de vida-. En la actualidad, los métodos de relajación más utilizados son:

- **La relajación progresiva de E. Jacobson:** Tiene un fundamento muscular y fisiológico, centrado en la disminución de tensiones corporales y gastos inútiles de energía, a partir de la toma de conciencia tensión-relajación muscular. El proceso a seguir en su aplicación es el siguiente: brazos, piernas, zona dorso-abdominal-lumbar, cuello y cabeza -buscando que el individuo alcance la mayor sensibilización propioceptiva-; pasando seguidamente a eliminar el tiempo de contratación -para lograr una relajación sin el menor esfuerzo-. El siguiente paso, una vez alcanzado el control muscular, sería el intentar transferir positivamente la capacidad de relajación a todos los movimientos de la vida cotidiana.

La relajación global o training autógeno de Schultz:

Es una forma de gimnasia mental que proviene de la medicina hipnótica y que exige un tratamiento individualizado. Se trata de llegar a un estado de decontracción global y distensión psíquica, por medio de la hipnosis -concentración personal-, evocación de una serie de imágenes mentales que el terapeuta va proponiendo a fin de lograr que la persona se sumerja dentro de sí mismo, para lograr un dominio de la sensibilidad, control de las tensiones, liberación de angustias, eliminación de problemas y preocupaciones, etc...

Su aplicación se realiza atendiendo a dos niveles:

* Nivel inferior, trabajo sobre la fatiga y las tensiones cotidianas; siendo el orden de trabajo el siguiente: la sensación de pesadez (incidiendo en el sistema muscular), la sensación de calor (incidiendo en el sistema vascular), el control de los latidos del corazón, el control de la respiración, la sensación de calor en la zona abdominal, la sensación de frescor en la frente, etc...

* Nivel superior, donde se abordan los problemas más profundos de la personalidad, hasta llegar a la angustia y los temores personales, por medio de la formulación de preguntas de: ¿qué deseo?, ¿qué piensan de mí?, ¿qué es la vida?, ¿qué es la muerte?, etc... Para llegar a este nivel hemos de contar con la ayuda de un psicoterapeuta y el período de aplicación es largo -tres o cuatro años-.

Aspectos a tener en cuenta:

- No se deben de confundir los términos "ejercicios de relajación muscular" y "técnicas de relajación", puesto que si es verdad que parten de un mismo principio, no lo es menos que persiguen fines muy diferentes.
- Los ejercicios de relajación muscular están muy indicados para los programas de actividad física de la tercera edad, ejerciendo una función positiva en la eliminación de tensiones y en la toma de conciencia corporal por parte del anciano.
- Las técnicas específicas de relajación solo deben incluirse en el programa si contamos con el apoyo de un psicoterapeuta, pues su aplicación deficiente puede provocar en el viejo angustias y temores, al llegar a perder conciencia de sus segmentos corporales.
- No debemos incidir exhaustivamente en la atención sobre el control cardio-respiratorio, puesto que muchos viejos pueden padecer problemas o alteraciones en su ritmo cardíaco.
- La inclusión de este tipo de trabajo es conveniente hacerla al final de cada sesión, en la fase conocida como vuelta a la calma. No es aconsejable dedicar sesiones completas para ello.

2.7.- Las actividades al aire libre

Este apartado recoge una serie de actividades muy beneficiosas para los ancianos, ya que implican el contacto con el medio natural -el campo, la montaña, el parque, etc...- y entre las que la marcha destaca como el ejercicio motor básico e indispensable.

El contacto con el aire, el sol, el agua, y con la naturaleza en general, supone un alivio para cualquier ser humano en general, y en particular, para el anciano. Andar es el ejercicio más natural que existe -a la vez de ser el más simple y económico- para contrarrestar el sedentarismo y otros muchos males de la vida moderna -insomnio, apatía, obesidad, etc...-. Por tanto, podemos asegurar que todo aquel anciano que pase un par de horas diarias al aire libre se mantendrá en forma, sobre todo en lo que respecta al aparato locomotor, cardio-vascular y respiratorio. Aunque, claro está, esta actividad por sí solo no permite abordar todos los objetivos propuestos en nuestro programa.

Entre estas actividades, podemos apuntar:

- **El paseo.** Actividad de duración media, de estructura muy simple, que puede realizarse con suma facilidad en el entorno próximo y que no requiere una gran organización. Su práctica sistemática contribuye a mejorar la resistencia general, la ventilación pulmonar, y el tono musculo-articular de las extremedidades inferiores.
- **Los paseos de orientación.** Es una actividad en la que partiendo de unas bases dadas de antemano -indicios naturales, señales en el suelo, un mapa y esquema de la zona muy sencillo, etc...-, se avanza a la vez que se descubre el itinerario que se ha de seguir. Supone un ejercicio físico excelente a la vez que puede ser una agradable aventura, ayudando a descubrir y a tomar contacto con la naturaleza. Esta actividad se debe de realizar dividiendo al grupo en subgrupos de 5-6 personas. No se deben realizar los paseos de orientación de forma individual o en relevos. Si lo hacemos en plena naturaleza, bajo ningún concepto hemos de dejar a nadie solo o descolgado del grupo.
- **Los circuitos.** Es una actividad con una estructura perfectamente delimitada y fija en el espacio, que ofrece grandes posibilidades de trabajo con los ancianos y que suele tener una buena acogida por su parte, pues se basa en un trabajo metódico que ellos agradecen en gran medida. Es muy aconsejable para introducir programas de actividades corporales en residencias geriátricas.

Se puede implicar a los propios participantes en la preparación del terreno y la confección de los carteles, lo cual supone una excelente motivación de base para el posterior desarrollo de la actividad.

La realización de esta actividad nos obliga a considerar algunos aspectos importantes:

a) La distancia total del circuito no debe sobrepasar los 1.500 metros.

b) La distancia aconsejable entre estaciones gira en torno a los 100-150 metros. El paso de una a otra se debe de realizar andando o a trote moderado, dependiendo del nivel físico del grupo.

c) El número total de estaciones será de 10-12, dependiendo del trabajo que se desee realizar en cada circuito.

d) La dosificación del esfuerzo debe ser marcada por el profesor, en función del nivel del grupo. En cualquier caso ha de evitarse el establecer un número determinado de repeticiones, lo que, en muchos casos, llevará al anciano a competir con sus compañeros para terminar antes.

e) Las estaciones han de ubicarse en espacios amplios, para poder trabajar cómodamente en grupo.

f) El itinerario debe de estar bien señalizado y ser visible.

g) Aunque en cada estación el trabajo se realiza de forma individual, el profesor debe orientar el conjunto del circuito como un trabajo en grupo, lo cual motivará positivamente la participación de los ancianos.

h) El profesor debe realizar el recorrido con el grupo, manteniendo una atención continuada y estableciendo los parámetros del trabajo: ritmo, intensidad, recuperación, etc...

Otras actividades en la naturaleza, de alto valor físico-educativo, para la tercera edad son: el cicloturismo -realizado en zonas que no entrañe peligro de tráfico-, el esquí de fondo, la marcha por la naturalza, los baños de sol, de aire y agua -actividad típica de balnearios-, etc...

3.- EJEMPLIFICACIONES PRACTICAS

PRIMERA SESION

ACTIVIDAD: Gimnasia.

OBJETIVOS:

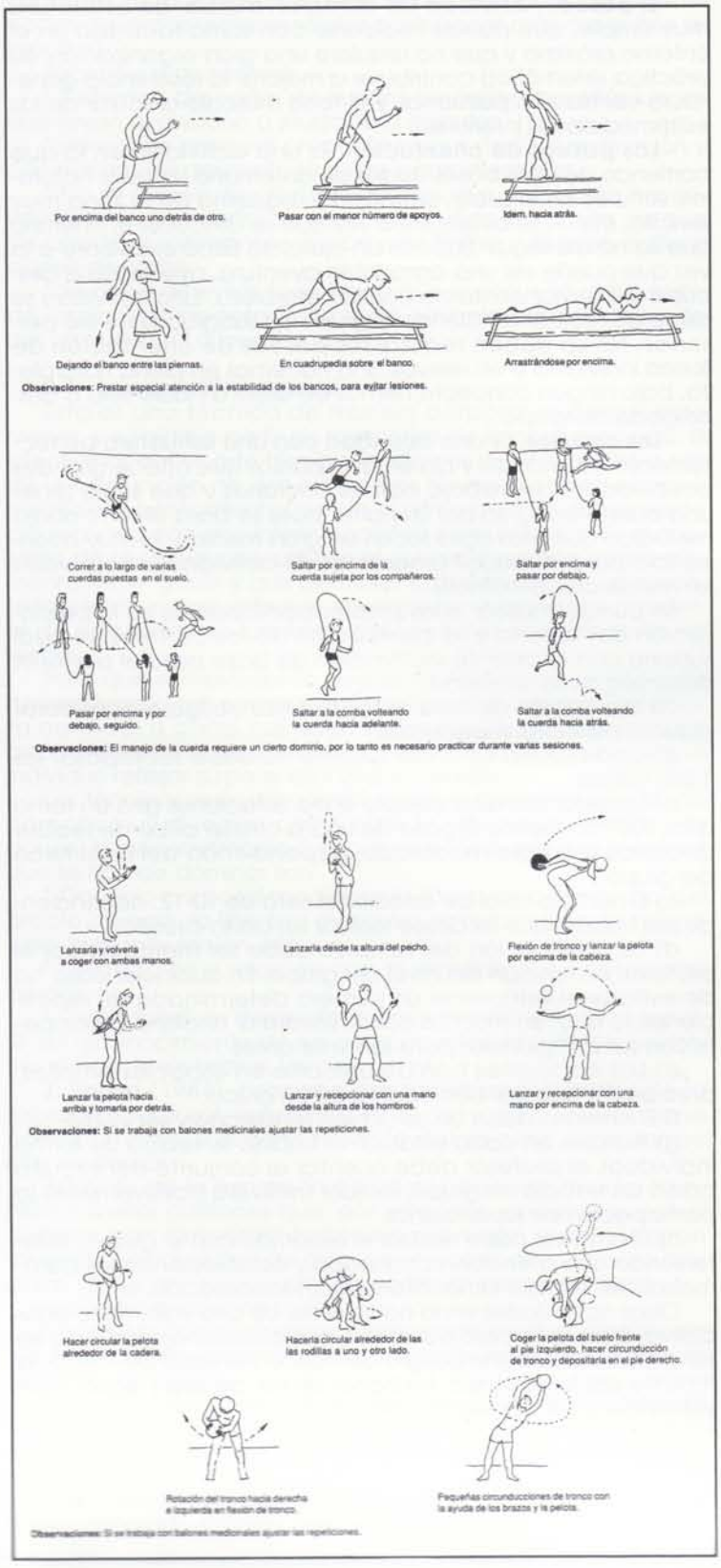
* Mejorar la capacidad de desplazamiento.
* Mejora de la coordinación dinámico-general.
* Mejora del equilibrio.
* Mejora de la fuerza general y flexibilidad.

MATERIAL:

* Pelotas de ritmo.
* Bancos suecos.
* Cuerdas.

LUGAR: Gimnasio o pista al aire libre.

DESARROLLO:



SEGUNDA SESION

ACTIVIDAD: Gimnasia

OBJETIVOS:

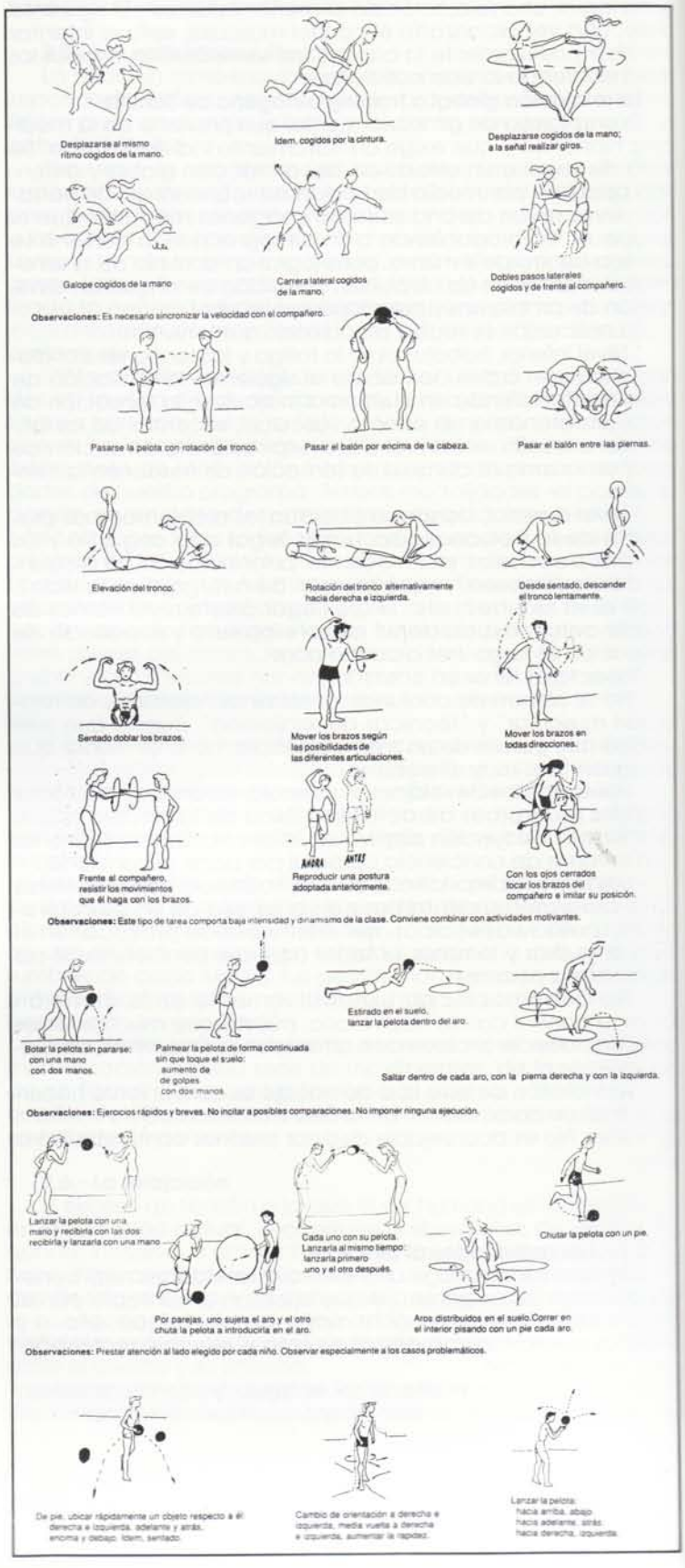
* Conocimiento y control del propio cuerpo.
* Estructura esquema corporal.

MATERIAL:

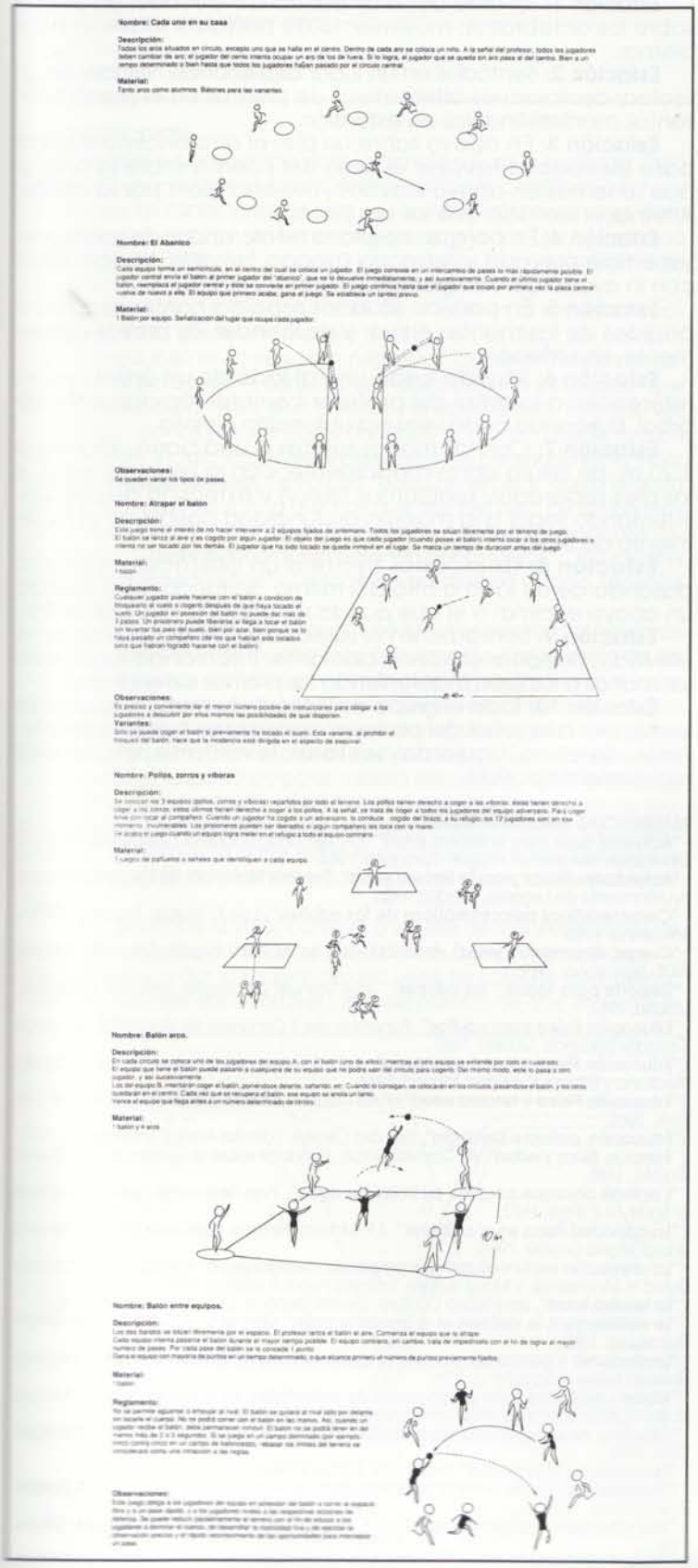
* Aros
* Pelotas de ritmo

LUGAR: Gimnasio o pista al aire libre.

DESARROLLO:



TERCERA SESION
ACTIVIDAD: Juegos y formas jugadas.
OBJETIVOS:
* Mejora de la estructura espacio-temporal.
* Mejora de la coordinación general.
* Mejora de la agilidad.
MATERIAL:
* Pelotas de ritmo.
* Aros.
* Tiza para marcar los espacios.
LUGAR: Gimnasio o patio al aire libre.
DESARROLLO



Nombre: Cada uno en su casa

Descripción:
Todos los aros situados en círculo, excepto uno que se halla en el centro. Dentro de cada aro se coloca un niño. A la señal del profesor, todos los jugadores deben cambiar de aro; el jugador del centro intenta ocupar un aro de los de fuera. Si lo logra, el jugador que se queda sin aro pasa al del centro. Bien a un tiempo determinado o bien hasta que todos los jugadores hayan pasado por el círculo central.

Material:
Tanto aros como alumnos. Balones para las variantes.

Nombre: El Abanico

Descripción:
Cada equipo forma un semicírculo, en el centro del cual se coloca un jugador. El juego consiste en un intercambio de pases lo más rápidamente posible. El jugador central envía el balón al primer jugador del "abanico", que se lo devuelve inmediatamente y así sucesivamente. Cuando el último jugador tiene el balón, reemplaza al jugador central y éste se convierte en primer jugador. El juego continúa hasta que el jugador que ocupó por primera vez la plaza central vuelva de nuevo a ella. El equipo que primero acabe, gana el juego. Se establece un tanteo previo.

Material:
1 Balón por equipo. Señalización del lugar que ocupa cada jugador.

Observaciones:
Se pueden variar los tipos de pases.

Nombre: Atrapar el balón

Descripción:
Este juego tiene el interés de no hacer intervenir a 2 equipos fijados de antemano. Todos los jugadores se sitúan libremente por el terreno de juego. El balón se lanza al aire y es cogido por algún jugador. El objeto de juego es que cada jugador (cuando posee el balón) intenta tocar a los otros jugadores e intenta no ser tocado por los demás. El jugador que ha sido tocado se queda inmóvil en el lugar. Se marca un tiempo de duración antes del juego.

Material:
1 balón

Reglamento:
Cualquier jugador puede hacerse con el balón a condición de bloquearlo al volvo o cogerlo después de que haya tocado el suelo. Un jugador en posesión del balón no puede dar más de 3 pasos. Un prisionero puede liberarse si llega a tocar el balón sin levantar los pies del suelo, bien por azar, bien porque se le haya pasado un compañero (de los que habían sido tocados, pero que habrán logrado hacerse con el balón).

Observaciones:
Es preciso y conveniente dar el menor número posible de instrucciones para obligar a los jugadores a desvivirse por ellas menos las posibilidades de que disponen.
Variantes:
Sólo se puede coger el balón si previamente ha tocado el suelo. Esta variante, al prohibir el bloqueo del balón, hace que la movilidad esté dirigida en el aspecto de esquivar.

Nombre: Pollos, zorros y víboras

Descripción:
Se colocan los 3 equipos (pollos, zorros y víboras) repartidos por todo el terreno. Los pollos tienen derecho a coger a las víboras; éstas tienen derecho a coger a los zorros; éstos últimos tienen derecho a coger a los pollos. A la señal, se trata de coger a todos los jugadores del equipo adversario. Para coger hay que tocar al compañero. Cuando un jugador ha cogido a un adversario, lo conduce, cogido del brazo, a su refugio; los 12 jugadores son, en ese momento, inutilizables. Los prisioneros pueden ser liberados si algún compañero les toca con la mano.
Se acaba el juego cuando un equipo logra meter en el refugio a todo el equipo contrario.

Material:
1 juego de pañuelos o señales que identifiquen a cada equipo.

Nombre: Balón arco.

Descripción:
En cada círculo se coloca uno de los jugadores del equipo A, con el balón (uno de ellos); mientras el otro equipo se extiende por todo el cuadrado.
El equipo que tiene el balón puede pasarlo a cualquiera de su equipo que no podrá salir del círculo para cogerlo. Del mismo modo, éste lo pasa a otro jugador, y así sucesivamente.
Los del equipo B, intentarán coger el balón, poniéndose delante, saltando, etc. Cuando lo consigan, se colocarán en los círculos, pasándose el balón, y los otros cuadrarán en el centro. Cada vez que se recupera el balón, ese equipo se anota un tanto.
Vence el equipo que llega antes a un número determinado de tantos.

Material:
1 balón y 4 aros

Nombre: Balón entre equipos.

Descripción:
Los dos bandos se bloquean libremente por el espacio. El profesor lanza el balón al aire. Comienza el equipo que lo atrape.
Cada equipo intenta pasarse el balón durante el mayor tiempo posible. El equipo contrario, en cambio, trata de impedírselo con el fin de lograr el mayor número de pases. Por cada pase del balón se le concede 1 punto.
Gana el equipo con mayoría de puntos en un tiempo determinado, o que alcance primero el número de puntos previamente fijados.

Material:
1 balón

Reglamento:
No se permite agarrarse o entrelazar el nivel. El balón se quiere al nivel sólo por detrás sin tocarle el cuerpo. No se podrá correr con el balón en las manos. Así, cuando un jugador recibe el balón, debe permanecer inmóvil. El balón no se podrá tener en las manos más de 2 o 3 segundos. Si se juega en un campo delimitado (por ejemplo, mejor contra cinco) en un campo de baloncesto, rebasar las líneas del terreno se considerará como una infracción a las reglas.

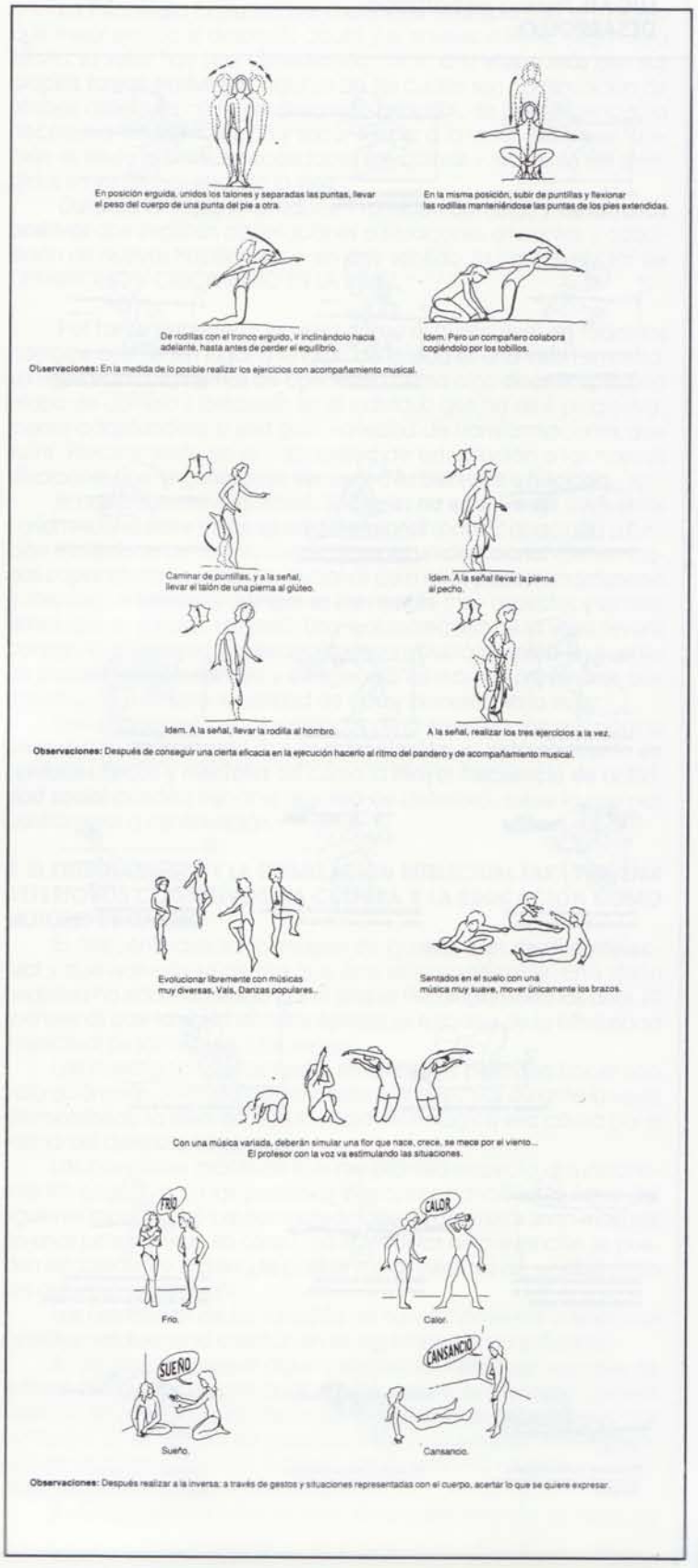
Observaciones:

Observaciones: En la medida de lo posible realizar los ejercicios con acompañamiento musical.

Observaciones: Después de conseguir una cierta eficacia en la ejecución hacerlo al ritmo del pandero y de acompañamiento musical.

Observaciones: Después realizar a la inversa: a través de gestos y situaciones representadas con el cuerpo, acertar lo que se quiere expresar.

CUARTA SESION
ACTIVIDAD: Expresión corporal
OBJETIVOS:
* Descubrimiento del propio cuerpo.
* Expresión cuerpo en movimiento.
* Expresividad corporal.
MATERIAL: Ninguno
LUGAR: Gimnasio o sala cubierta, con piso de moqueta, sintasol o parquet.
DESARROLLO:



"PROGRAMA DE EJERCICIO FISICO EN LA TERCERA EDAD"

ALVAREZ DEL PALACIO, E.

QUINTA SESION

ACTIVIDAD: Utilización del medio acuático: natación.

OBJETIVOS:

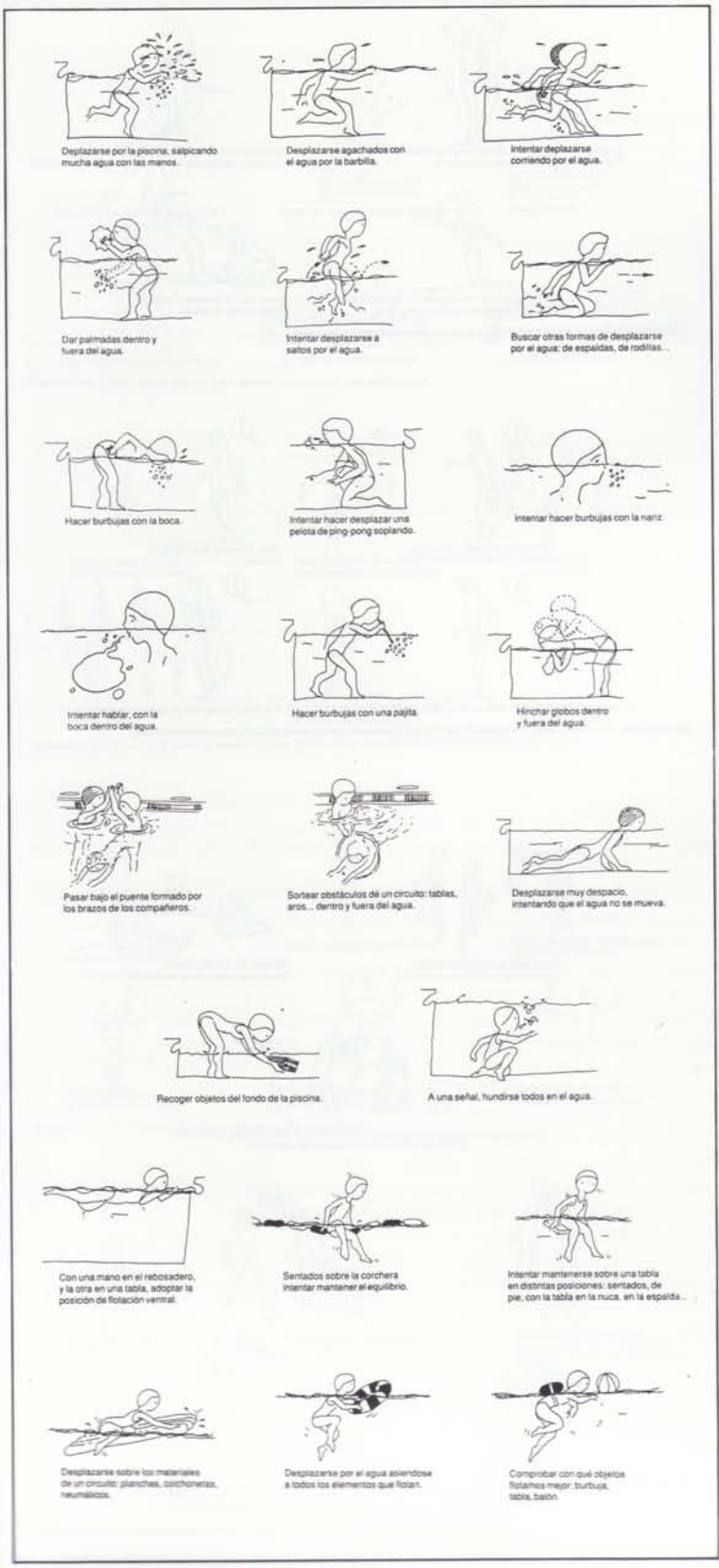
* Familiarización con el medio acuático.
* Iniciación a los desplazamientos dentro del agua.
* Consecución de un alto nivel de relajación dentro del agua.

MATERIAL:

* Tablas de corcho.
* Balones.
* Flotadores.
* Todo el material de piscina disponible.

LUGAR: Piscina climatizada.

DESARROLLO:



SEXTA SESION

ACTIVIDAD: Circuito natural

OBJETIVOS:

* Contacto con el medio natural.
* Mejora de las capacidades biológicas básicas.
* Movilidad articular.

MATERIAL: Los elementos propios utilizados para la confección de un circuito natural.

LUGAR: Un parque de la ciudad, con un circuito ya establecido.

DESARROLLO:

Estación 1: Tendido boca arriba, tronco elevado, en apoyo sobre los antebrazos; movimiento de pedaleo suave con las piernas.

Estación 2: Sentados en un lugar alto (banco, tronco, etc.), realizar oscilaciones alternativas de piernas en el plano horizontal, manteniéndolas en extensión.

Estación 3: En apoyo sobre un pie, el otro encima de una base elevada; desplazar el peso del cuerpo sobre la pierna que tenemos en apoyo elevado, flexionándola por la rodilla. Alternar el ejercicio con las dos piernas.

Estación 4: En parejas, desplazamiento andando sobre una superficie elevada y estrecha (banco, bordillo, tronco, etc.) con la ayuda del compañero.

Estación 5: En parejas, situados espalda contra espalda y cogidos de las manos; elevar y descender los brazos suavemente, sin soltarse.

Estación 6: Situado cada uno al lado de un árbol, u otra referencia, a la señal del profesor cambiar rápidamente de árbol, buscando cada vez una ubicación distinta.

Estación 7: Con las manos sujetas a una barra, situada a 1,20 m. de altura aproximadamente, con la espalda recta, y los pies separados; realizamos flexión y extensión de piernas, intentando llegar a la máxima profundidad posible en el movimiento de flexión.

Estación 8: Colocados frente a un obstáculo, salvarlo pasando de un lado a otro del mismo. Saltando, y realizando un apoyo encima, o el que pueda sorteándolo directamente.

Estación 9: Sentados en el suelo, o sobre algún elemento elevado, flexionar el tronco adelante, intentando llegar con las manos a los pies, manteniendo las piernas extendidas.

Estación 10: Todo el grupo cogidos de la mano y formando un círculo; a la señal del profesor, desplazarse hacia adlenate, atrás, derehca, izquierda, sentarse, levantarse, etc. lo más rapidamente posible.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- **"Actividad física para la tercera edad".** J.A. Fernando Roqueta. Cuadernos Técnicos. Diputación General de Aragón. Zaragoza, 1984.
- **"Actividades físicas para la tercera edad".** Servicio Municipal de Deportes. Excmo. Ayuntamiento de Leganés. Madrid, 1984.
- **"Características psicosomáticas de los adultos".** Luis F. Trullols. Escuela BRAFA. Barcelona, 1985.
- **"Cuerpo, dinamismo y vejez".** Antonia Febrer de los Ríos y Angeles Soler Villa. Editorial INDE. Barcelona, 1989.
- **"Deporte para Todos... los adultos".** José Manuel Zambrana. Editorial Alhambra. Madrid, 1987.
- **"Educación Física para adultos".** Ponencia del II Congreso de la ICHPER. Fernando Corredor Barranco. Madrid, 1985.
- **"Educación Física y edad avanzada".** Julio César Legido. Ponencia del Congreso Medicina y Educación Física. Madrid, 1966.
- **"Educación Física y tercera edad".** Yves Maudin. Artículo de la revista E.P.S., nº 124. París, 1968.
- **"Educación, cultura e ideología".** Bernard Charlot. Editorial Anaya. Salamanca, 1981.
- **"Ejercicio físico y edad".** A. Castelló Roca. Jornadas sobre la tercera edad. Vitoria-Gastéiz, 1988.
- **"L'activité physique adaptée au troisième agèe".** Yves Seannotat. Revista Jeunesse et Sport, nº 2. París, 1972.
- **"La actividad física en el anciano".** J.F. Marcos Becerro. Jornadas sobre la tercera edad. Vitoria-Gastéiz, 1988.
- **"La animación socio-cultural: una propuesta metodológica".** Fernando Cembranos. David H. Montesinos, y María Bustelo. Editorial Popular. Madrid, 1989.
- **"La tercera edad".** José María Cagigal. Revista Deporte-2000, nº 51. Madrid, 1963.
- **"Le viellissement, le viellesse et le personne agèe".** Lionnel Longeville. Escuela BRAFA. Barcelona, 1985.
- **"Limitaciones y contraindicaciones al ejercicio físico en la tercera edad".** Fernando Jiménez Herrero. Barcelona, 1986.
- **"Modelo didáctico para un programa de actividades en la tercera edad".** Antonio Fraile Aranda. Jornadas sobre la tercera edad. Vitoria-Gastéiz, 1988.
- **"Objetivos de una gimnasia para adultos".** Hermógenes de Andrade. Editorial Vigot. París, 1983.
- **"Psicología de la senectud".** Ursula Lehr. Editorial Herder. Barcelona, 1980.
- **"Técnicas corporales para la tercera edad".** M. Katz de Armoza. Editorial Paidós. Buenos Aires, 1988.
- **"Una vida nueva: la tercera edad".** P.R. Bize y C. Vallier. Editorial Mensajero. Bilbao, 1987.