

FACTORES A TENER EN CUENTA A LA HORA DE AFRONTAR UN PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA MAYORES

Agustín Meléndez-Ortega y Raquel Pedrero-Chamizo

Al tratar de desarrollar un programa de actividad actividades físicas para personas mayores podemos encontrarnos con algunos aspectos que deberían considerarse por anticipado:

La terminología a emplear.- Resulta común que si nos referimos a las personas mayores, como gusta denominarlas el IMSERSO, el término pueda ser entendido de forma diferente por diferentes personas de diferentes edades e incluso por nosotros mismos. Así, sin necesidad de recurrir al ejemplo de un niño pequeño que considera muy viejo a su hermano mayor, podemos plantearnos si debe considerarse o no un grupo de edades o edades específicas. Podría tratarse de personas de una edad media que se encuentran en períodos de prejubilación y empiezan a prepararse para ella o podría tratarse de mayores de 65 años con un historial de práctica que les permite trabajar con otras personas bastante más jóvenes, también podríamos estar refiriéndonos a mayores de 80 años. A veces se trata de evitar los términos asociados con el envejecimiento usando denominaciones como por ejemplo el utilizado por mí en estos comentarios, o por el IMSERSO, de personas mayores o bien otros como “seniors” o añosos para evitar llamarlos viejos o ancianos. El problema que implica estos enfoques es que cuando se define qué se entiende por el término utilizado volvemos a asignarle las connotaciones negativas asociadas al envejecimiento. Se debe tratar, no de cambiar las terminologías sino las actitudes que se centran en las connotaciones negativas de la vejez.

La tremenda variabilidad en las edades de las personas que se incluyen en la llamada tercera edad.- Como hemos señalado ya, el grupo de personas mayores está formado por un colectivo muy extenso. Podemos hablar de personas que se han prejubilado, digamos de 60 años o menos, o de personas que pueden beneficiarse del ejercicio a edades más avanzadas, digamos por ejemplo 75 años. Sin duda a nadie se le ocurriría pensar que el programa puede ser el mismo para un niño o niña de 4 añitos que para unos adolescentes de 18-19 años, la misma diferencia de edad que acabamos de señalar para las personas mayores. Además si consideramos la gran variedad de

gustos y preferencias que pueden ser mucho más acusadas en las personas mayores, podemos intuir que se requiera tener en cuenta este aspecto. En principio podremos pensar en un único programa, pero con el tiempo surgirá la necesidad de una diversificación. ¡No a todos nos gustan las lentejas!

La variabilidad funcional de personas que tienen la misma edad.- Considerar las clases por grupos de edad cronológica puede resultar inapropiado, ya que a la misma edad podría encontrarse una gran variabilidad funcional consecuencia de diferentes dotaciones genéticas, estilos de vida, requerimientos físicos de la vida diaria y actividades físicas realizadas. Parece más apropiada la agrupación por su capacidad funcional.

Los estados de salud y las medicaciones utilizadas.- Un aspecto importante a tener en cuenta para determinar la capacidad funcional puede venir dado por los estados de salud. Podemos encontrarnos con problemas tales como la artritis reumatoide o las osteoartritis, la hipertensión o problemas del corazón, la diabetes, hipertrofia de la próstata, o problemas pulmonares, deficiencias visuales o auditivas, ansiedad o depresiones, osteoporosis, enfermedad de Alzheimer, etc., y que además estas personas pueden tener más de un problema simultáneamente y tomar diversas medicaciones para tratar sus dolencias. Debemos tener en cuenta si los posibles efectos secundarios de los medicamentos pueden dificultar la realización de las actividades propuestas o cómo las condicionan.

Los conocimientos específicos que se necesitan si se quiere realizar un programa especializado.- Creo que todos los que hemos comenzado a interesarnos por los programas de actividades físicas para las personas mayores lo hicimos pensando en los beneficios preventivos del ejercicio y como no de las mejoras cardiovasculares. Resulta común encontrarse con profesionales que declaran su interés en trabajar con personas mayores, pero claro está, de hacerlo con personas mayores sanas. ¡Qué lástima!, no se dan cuenta de que están marginando una inmensa mayoría que podrían beneficiarse de los programas. Claro está que probablemente para abordar con mayor éxito estos programas será conveniente una preparación más especializada. Sin duda, muchas personas podrían realizar unas clases de “mantenimiento” sin complicaciones, pero hay muchas otras que necesitarán una atención más personalizada.

La supresión de posibles “barreras” que impidan o dificulten el desarrollo de las actividades (Urbanísticas, Sociales, Psicológicas).

- Debe prestarse atención a si existen algunas “barreras” que dificulten el desarrollo de las actividades y si las hubiese considerar como superarlas o suprimirlas. Podrían ser arquitectónicas, por ejemplo un acceso con unas escaleras muy empinadas; ambientales como una temperatura del agua de una piscina que resulte inapropiada o dificultades para poder oír las instrucciones de la clase en una sala muy ruidosa; Problemas con los equipamientos o las señalizaciones, suelos resbaladizos etc.

La forma de acceder a las instalaciones puede ser otro aspecto que dificulte la práctica, por ejemplo, si es necesario algún medio de transporte, o que la zona donde se encuentran está mal iluminada.

Debemos esforzarnos en vencer, si es que existen, las barreras sociales acerca de los estereotipos que desaconsejen la práctica de estas actividades y la tendencia general al sedentarismo. Quizás conozcan el refrán “De los cuarenta para arriba no te mojes la barriga”, ¡Que pasado de moda nos parece hoy!, pero ¿no diríamos algo parecido de los setenta? Se debe informar a los mayores, a los familiares, a los que se preocupan por sus cuidados y a la sociedad de los beneficios e incluso de la necesidad de que realicen actividades. ¿Por qué no, facilitar algunos folletitos a los centros de salud y al personal médico y sanitario en contacto con las personas mayores?

Por último debemos considerar las posibles experiencias deportivas negativas responsables de las actitudes de rechazo hacia el ejercicio; evitar los ambientes culturales y sociales inapropiados y evitar el aburrimiento y la falta de resultados.

Las peculiaridades de la motivación en esta “edad”.

-Al considerar la motivación que suele llevar a las personas mayores a realizar ejercicio físico, pueden considerarse dos grandes apartados. Los motivos que tienen que ver con la salud y la mejora de su bienestar y control de su vida, y los que tienen que ver con el hecho de que el ejercicio físico y la socialización que éste conlleva puede resultar divertido, fomentar el compañerismo y la creación de nuevas amistades. Sin duda resulta importante propiciar que sus “personas significativas” les animen a la realización de algún tipo de ejercicio. Los profesionales cualificados nos encargaremos de que éste sea apropiado.

A modo de resumen, podríamos establecer 6 pautas que debemos tener en cuenta para trabajar con población mayor:

- 1º- Utilizar una terminología que no conlleve connotaciones negativas de la vejez.
- 2º - Tener en cuenta la gran variabilidad de edades que nos podemos encontrar dentro de nuestra clase, siendo la agrupación por capacidad funcional las más adecuada.
- 3º- Conocer el estado de salud de nuestros alumnos, así como la posible medicación que estuviesen tomando es indispensable.
- 4º- Adquirir los conocimientos específicos necesarios para trabajar con este grupo de población de una forma segura y saludable pudiendo elaborar programas especializados.
- 5º Suprimir las posibles barreras, urbanísticas, sociales y/o psicológicas, que impidan o dificulten el desarrollo de las actividades.
- 6º Adaptarse a las características, necesidades y motivaciones de los alumnos intentando consolidar unos hábitos físico.

Para concluir, decir que las actividades físicas estructuradas de forma apropiada pueden aumentar la vitalidad de las personas mayores mejorando su salud, entendida como un estado de bienestar físico, psíquico y social; reduciendo además el coste de la sanidad y los cuidados sociales, mejorando su productividad y a la vez promover una imagen más positiva y activa de las personas mayores.