

TAREAS DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA ADULTOS Y MAYORES



La sesión de actividad física para personas mayores

Antonio Jesús Casimiro Andújar
Luis Fernando Martínez Muñoz

La sesión es el último eslabón de la programación teórica y el primero para materializar la acción. Sirve de puente entre las programaciones teóricas y el propio desarrollo de cada una de las tareas que consideramos importantes para alcanzar los objetivos previstos en un programa de actividad física para mayores. Gestionar la sesión es fundamental puesto que nos permite determinar las estrategias más idóneas para programar, organizar, desarrollar y evaluar todos los elementos pedagógicos para una intervención de calidad.

La forma tradicional de organizar y estructurar la sesión de actividad física para mayores en tres partes, calentamiento, parte principal y vuelta a la calma, nos ha proporcionado los elementos necesarios para reflexionar e investigar sobre la adecuación de dicha estructura a las finalidades que perseguimos en este tipo de programas.

La prescripción de ejercicio físico bajo el punto de vista de la salud y la prevención del envejecimiento (Castillo, 2007) se compone de dos elementos fundamentales que deben estar presentes en la sesión: ejercicio aeróbico y entrenamiento de fuerza. Aranda (2003) matiza que el ejercicio físico de resistencia y de fuerza provoca unas adaptaciones que se oponen a muchas de las características asociadas al envejecimiento. Además, las tareas destinadas a la mejora de la amplitud del movimiento (movilidad articular), mejora del equilibrio, de la coordinación y rapidez neuromuscular también deben jugar un papel fundamental dentro de una prescripción de ejercicio físico con finalidad anti-envejecimiento basada en la evidencia científica.

Así, en la programación diaria hay que combinar la intensidad y duración de los ejercicios, de forma lúdica y en ambiente distendido. Lo ideal es que cada una de las sesiones sea "completa", es decir, que en su ejecución se estimulen las diferentes cualidades y que intervengan el mayor número posible de grupos musculares.

Si en toda actividad física es importante el calentamiento y la vuelta a la calma, aún lo es más con personas mayores, ya que una paralización brusca del ejercicio supone que no se utilice la "bomba muscular" que favorezca el retorno venoso, provocando un descenso súbito de oxígeno y glucosa en cerebro y corazón, efecto que puede ser sobreañadido si inmediatamente al ejercicio el sujeto toma una ducha caliente o una sauna, lo que conllevaría una dilatación de los vasos de la piel. El resto de beneficios del "enfriamiento", como pueden ser la recuperación más rápida tras el esfuerzo, la eliminación del ácido láctico, la prevención de lesiones musculares, etc., son ya conocidos del deporte-competición.

Por ello proponemos un nuevo diseño de sesión adaptado a los intereses y necesidades de los participantes, en este caso adultos y personas mayores, proponiendo diferentes subfases o modalidades en las que incluir contenidos fundamentales para el desarrollo de programas de actividad física saludable.

Fases de la sesión	Subfases o modalidades
Calentamiento	Activación-animación Movilidad articular
Fase aeróbica	Actividades rítmicas Juegos Circuitos Ejercicio continuo
Tonificación muscular	Autocargas Circuitos de fuerza
Vuelta a la calma	Estiramientos Higiene postural Técnicas de relajación