

TAREAS DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA ADULTOS Y MAYORES



Diseñando la sesión

Antonio Jesús Casimiro Andújar
Luis Fernando Martínez Muñoz

Esta estructura de sesión, más abierta y flexible, se termina de definir una vez que ha concluido, y no antes, con un carácter globalizado conforme a la filosofía de la motricidad educativa. Un carácter global y progresivo, dirigido a la consecución de los objetivos propuestos, que acomode a las personas mayores en un clima de clase adecuado, más que a producir sólo una adaptación del ritmo e intensidad del ejercicio. Una sesión en la que los mayores son actores y autores de la misma.

Nuestros mayores son los que construyen su propio aprendizaje; haciéndoles participes de la elección de sus propias tareas a partir de unas consignas previas, nosotros somos simples guías y orientadores. No buscamos exclusivamente la automatización de formas de movimiento estereotipadas que, en muchos casos no son significativas ni trascendentes en la adquisición de hábitos de práctica física saludable, sino que construyan sus propias tareas y que piensen sobre sus acciones, teniendo en cuenta aquellas tareas contraindicadas para el mantenimiento de su condición física. Por tanto, una sesión no se define sólo por la acción, sino también por la reflexión. Por supuesto, como hemos indicado anteriormente, estos planteamientos van más allá de una estructura de sesión, y llegan a los planteamientos fundamentales para el desarrollo de un programa de actividad física para mayores.

El planteamiento de la actividad física en las personas mayores (Sañudo y Hoyo, 2006) debe tener como objetivos el aspecto lúdico, el entretenimiento, una ocupación del tiempo de ocio, pero también que esa actividad física tenga unas características en cuanto a tipo de ejercicio, duración, intensidad y regularidad suficientes para generar un proceso coherente y conseguir beneficios para la calidad de vida de la persona a nivel fisiológico y social.

Los principios didácticos que utilizaremos en el tratamiento y desarrollo de la actividad física saludable con mayores son (Contreras, 2007):

- Partir de los intereses, gustos y contexto de los participantes.
- Evaluar el estado de salud y condición física del participante.
- Evaluar las condiciones y posibilidades del contexto donde se realiza la actividad física.
- Dotar de mayor importancia al proceso de aprendizaje que a los resultados obtenidos.
- Otorgar un carácter flexible a las prescripciones, planteando unas directrices y no modelos cerrados de práctica.
- Desarrollar propuestas que generen un clima motivacional positivo hacia la práctica y unas experiencias que favorezcan la satisfacción personal.

La duración de la sesión estará mediatizada por el perfil de los participantes (Delgado, 2007). De forma genérica, tendrá una duración de unos 60 minutos. En sesiones cuya orientación principal sea el trabajo de resistencia se recomiendan entre 20 y 60 minutos en los que se alternará el trabajo individual (en porcentajes más bajos) y el trabajo colectivo recreativo (en porcentajes más altos). Lo ideal es alcanzar e incluso superar los 30 minutos por sesión. Para las sesiones cuyos objetivos estén vinculados al trabajo de fuerza, debe situarse entre 20 y 40 minutos y 15 minutos para amplitud de movimiento (GRPAF, 2002). Cuando hablamos de programas donde se interaccionen las capacidades (modelo de sesión propuesto) debe existir un trabajo proporcional, ya que se pretende el equilibrio de múltiples factores.

1. El calentamiento

El inicio de la sesión tiene como finalidad justificar al grupo de mayores el proceso de enseñanza-aprendizaje, así como las acciones que se van a llevar a cabo. El profesor trata con ello de indagar sobre los conocimientos previos y su grado de motivación e intereses, así como la creación de unas expectativas ante la actividad. Además, otra función que se

otorga es la de servir de enlace con el trabajo realizado en la sesión anterior, de forma que la sesión no adquiere una identidad propia, sino que forma parte de un continuo de sesiones.

El calentamiento se puede entender como el conjunto de ejercicios que se realizan previo a toda actividad física en la que el esfuerzo sea superior a lo normal, con el fin de prevenir lesiones agudas a nivel articular y muscular, fundamentalmente. Esta fase inicial trata de preparar al organismo, tanto física como emocionalmente, para el trabajo que va a realizar posteriormente. Inicialmente nuestro organismo está en reposo y necesitamos prepararlo, ponerlo en funcionamiento para un esfuerzo posterior. Al principio debe hacerse con lentitud para acondicionar todo el organismo (corazón, pulmones, músculos, circulación...) e ir aumentando en intensidad hasta lograr un ritmo cardiaco más adecuado a las exigencias de la fase principal. A su vez conseguiremos retardar la fatiga y disminuir el riesgo de lesiones.

El calentamiento debe ser lo más individualizado posible, marcándose el propio ritmo de aumento o disminución de la intensidad de los ejercicios. Éstos han de tener un carácter general y global, activando en primer lugar el sistema circulatorio y respiratorio, y en último lugar, el muscular. Los ejercicios han de ser de baja intensidad y las repeticiones no han de ser excesivas, lo cual nos va a permitir no realizar pausas. Por tanto, el calentamiento tiene que considerarse como un ejercicio preliminar y no como un acondicionamiento físico en su totalidad; de no hacerlo así, nos encontraríamos agotados antes de la fase principal.

El calentamiento, que no debe obviar el componente relacional a través de la activación/dinamización del grupo, debe incluir cuatro apartados:

- *Actividad aeróbica*, que eleve la temperatura corporal y provoque una sudoración de mediana intensidad, como por ejemplo: bicicleta estática, carrera suave, andar a ritmo vivo, etc.
- *Movilización de las grandes articulaciones*, con movimientos tales como rotaciones, flexiones, etc., pero llevando un orden que favorezca el movimiento de todos los segmentos corporales.
- *Estiramientos* enfocados hacia la parte del cuerpo donde recaiga la mayor responsabilidad del ejercicio.
- *Calentamiento específico*, que ha de concentrarse sobre los músculos y articulaciones correspondientes a la parte del cuerpo que se va a utilizar en mayor medida.

El tiempo que le debemos dedicar al calentamiento depende de diversos aspectos: las características de las actividades posteriores, las condiciones climáticas, lesiones previas, estado físico, estado psicológico, etc. Aunque no hay un tiempo delimitado de antemano, éste puede oscilar entre los 10 y los 15 minutos aproximadamente. Con ello conseguiremos los siguientes efectos:

- El músculo, al estar caliente, aumenta su elasticidad, velocidad y fuerza de contracción.
- Inicia una adecuada redistribución del flujo sanguíneo hacia los grupos musculares activos (oxigenación).
- Vasodilatación de los capilares, lo que favorece la transpiración.
- Aumento de la intensidad y profundidad de la respiración, lo que favorece que no se comience la actividad en deuda de oxígeno.
- Mejora el proceso neuromuscular, ya que fija la gestoforma en el sistema nervioso central, facilitando la realización de un mejor gesto técnico específico.

A partir de estas premisas, necesarias para poder desarrollar un calentamiento de forma coherente, establecemos dos subfases o modalidades:

- Activación-animación
- Movilidad articular

La activación-animación comprende aquellas tareas encaminadas a aumentar la temperatura corporal mediante actividades dinámicas, con una participación individual, en parejas o en grupo. Permite iniciar la sesión elevando el clima motivacional mediante formas jugadas, movilización general del cuerpo, actividades genéricas y máxima participación del grupo. Por último, pretendemos desarrollar tareas compartidas que generen procesos de socialización y de relación positiva, que permitan a los mayores sentirse integrados en el grupo.

En relación a la movilidad articular, hay que destacar la necesidad de poner en movimiento las diferentes articulaciones para una correcta adaptación a las diferentes tareas a desarrollar, lo cual va a propiciar una mejora de la amplitud de movimiento de todas y cada una de ellas. Contemplamos la modalidad individual y por parejas, que nos permita alcanzar lentamente el límite de la articulación y a la vez desarrolle procesos de participación compartida.

2. El núcleo central de la sesión

Como su nombre indica, es la fase más prolongada de toda la sesión. En ella se van a desarrollar los objetivos principales de la misma. Se hace necesario establecer unos criterios de organización del trabajo, cuya duración oscilará entre 30 y 40 minutos.

Es fundamental combinar la intensidad y duración de los ejercicios con adecuadas recuperaciones, de forma lúdica y en ambiente distendido. Se deben trabajar los siguientes contenidos:

- Resistencia orgánica.
- Fuerza y resistencia muscular.
- Juego, deporte o actividad recreativa (si están en condiciones de hacerlo).
- Cualidades perceptivo-motrices (coordinación, equilibrio, ritmo, etc.).
- Velocidad gestual y de reacción.

En nuestro modelo hemos dividido esta parte de la sesión en una fase aeróbica y otra de tonificación muscular, aunque 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, al margen de poder utilizar coreografías, juegos, circuitos, etc.

Tanto la intensidad como la duración de estas fases irán en relación a la condición física de nuestros mayores; es decir, cuando comencemos un programa de mantenimiento, hemos de empezar con una baja intensidad y una corta duración, para ir aumentando ambos aspectos a medida que nuestra condición física vaya mejorando.

En cualquier caso, hay que evitar situaciones de fatiga importantes por el incremento del riesgo de padecer algún tipo de lesión. La intensidad no sólo hace referencia a la exigencia física, sino también a la psíquica, ya que con el paso de los años se va produciendo una disminución en la eficiencia de las capacidades intelectuales, atención, concentración, etc.

En este sentido, a pesar de seguir una conexión y continuidad entre todas las tareas, el profesor debe controlar la alternancia del esfuerzo físico, así como la dificultad y complejidad de todas las actividades planteadas, de forma que suponga una vivencia satisfactoria (si las clases son muy fatigantes, aburridas o poco significativas, la persona mayor pronto abandonará el programa). Asimismo, deberemos tener en cuenta la dificultad que representan las tareas, la secuenciación de las mismas y la interacción social como elemento facilitador de la actividad.

Dentro de las dos fases anteriormente mencionadas, incluiremos las siguientes modalidades o subfases:

Fase aeróbica	Tonificación muscular
Actividades rítmicas Juegos Circuitos Ejercicio continuo	Autocargas Circuitos de fuerza

Las actividades rítmicas comprenderán el trabajo de capacidades perceptivo-motrices relacionadas con el ritmo, aeróbica para mayores, bailes de salón, música tradicional, danzas populares y el desarrollo de propuestas relacionadas con la expresión corporal.

Los juegos son una modalidad muy importante de la fase aeróbica, ya que el desarrollo lúdico de propuestas nos permite conectar el trabajo aeróbico con actividades divertidas, adaptadas a la edad y las capacidades de los participantes. Se realizarán juegos en pequeños y grandes grupos, con y sin materiales.

Los circuitos serán una herramienta clave para el desarrollo de esta fase, permitiendo un trabajo realizado en estaciones (tareas sucesivas). Son tareas sencillas y de fácil ejecución, de gran motivación para el participante por su variedad y dinámica, que favorecen el trabajo cardiovascular.

El ejercicio continuo permite desarrollar tareas de intensidad media-baja que favorecen el desarrollo de la resistencia aeróbica utilizando el propio cuerpo, el espacio y diferentes materiales.

Respecto al fortalecimiento muscular, la autocarga es el sistema más básico del trabajo de fuerza, siendo al mismo tiempo el más asequible, pues al no precisar la ayuda del compañero, la ejecución depende exclusivamente de uno mismo. Pese a que en el sistema de autocargas la carga no puede modificarse externamente, existen diversas formas para aumentar o disminuir la intensidad, tales como variar la situación de palancas "jugando" con la participación de la acción de la gravedad, y aumentar o disminuir el número de repeticiones y la velocidad de ejecución.

En nuestra propuesta también incorporamos la participación en parejas, donde un compañero ofrece una resistencia manual a la ejecución del otro.

Por último, los circuitos de fuerza, que, al igual que en la fase aeróbica, nos permitirán desarrollar propuestas en diferentes estaciones para el trabajo de resistencia muscular, de forma individual y por parejas.

3. La vuelta a la calma

Es tan importante como el calentamiento, ya que los órganos necesitan volver paulatinamente a su estado inicial. El objetivo de esta parte de la sesión es llevar al organismo a los niveles iniciales que tenía al comienzo de la sesión.

Si en toda actividad física con jóvenes es importante 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. Este efecto puede ser sobreañadido si, inmediatamente tras la finalización del ejercicio, el sujeto toma una ducha caliente o una sauna, lo que conllevaría una dilatación de los vasos de la piel.

Una recuperación activa, con desplazamientos ligeros, favorece la circulación sanguínea y el aporte energético y mantiene el metabolismo a un nivel alto, favoreciendo, de este modo la eliminación del ácido láctico y otros productos de desecho, por lo que el periodo de recuperación tras la sesión será menor.

A través de los estiramientos pretendemos dotar de amplitud de movimiento y extensibilidad a la musculatura corporal en su globalidad (tren superior, tronco y tren inferior), incidiendo en aquellas partes implicadas en la tarea realizada. El desarrollo de los mismos se puede hacer en parejas o de forma individual, debiendo ser acorde con las posibilidades de cada participante.

Los estiramientos, los ejercicios respiratorios y de soltura muscular previenen calambres post-esfuerzo, relajan la musculatura, reducen la frecuencia cardiaca paulatinamente, disminuyen el riesgo de mareos tras el esfuerzo, evitan la acumulación de sangre en las extremidades inferiores, producen una relajación física y psíquica, etc.

Los ejercicios deben realizarse lentamente, ya que los estiramientos rápidos o con rebotes intensos son potencialmente peligrosos y no relajan la musculatura, que es nuestro objetivo prioritario en esta fase de la sesión.

Algunas reglas básicas a tener presentes en estos estiramientos son:

- Realizar estiramientos pasivos de forma gradual.
- No forzar ni bloquear la respiración.
- Relajar el resto de la musculatura.
- Evitar cualquier sensación de dolor.
- Mantener el estiramiento durante varios segundos.
- Evitar cambios de posición bruscos entre un estiramiento y otro.

Esta fase es muy corta, entre 5 y 15 min, y es recomendable estar abrigados, y no levantarse bruscamente tras permanecer tendidos durante cierto tiempo, pues podría provocar mareos o lipotimias por falta de riego cerebral transitorio.

Los contenidos de esta fase deben estar acordes con lo desarrollado en la sesión, de forma que se emplearán tareas de relajación muscular si a lo largo de la sesión se han realizado actividades de un esfuerzo muscular considerable, mientras que se llevarán a cabo actividades de distensión mental si se les ha exigido en la sesión tareas que precisen de una importante atención y concentración.

Las diferentes subfases o modalidades que incluimos en la vuelta a la calma son:

- Estiramientos
- Higiene postural
- Técnicas de relajación

Los estiramientos al final de la sesión se desarrollarán individualmente o en parejas, de forma pasiva, mediante un recorrido lento y un mantenimiento de la posición.

En relación a la higiene postural, incluiremos tareas de la vida cotidiana que permitan a los mayores tener una mayor conciencia y control corporal para el desarrollo de las mismas. Se realizarán ejercicios compensatorios que favorezcan el mantenimiento de las curvas fisiológicas raquídeas, para evitar la tendencia a la hipercifosis senil, así como tareas que permitan una adecuada concienciación pélvica, fundamentalmente incidiendo en la retroversión.

Las técnicas de relajación permitirán a las personas mayores reducir la ansiedad y el estrés, adquiriendo sensaciones de bienestar y autoconfianza. Se incluyen actividades de relajación, masaje y automasaje, conocimiento y control respiratorio y tareas de soltura muscular.

Al finalizar la sesión deben destinarse unos minutos a la puesta en común por parte del grupo sobre lo realizado. Se pretende con ello que la acción sea significativa para los mayores y que no se limite a un “hacer por hacer”, sino a un “saber hacer” que les permita alcanzar una serie de hábitos de práctica de actividad física saludable. La reflexión debe permitir canalizar sus vivencias, compartirlas y ofrecer opiniones y sugerencias para un trabajo posterior. Este momento permite al profesor comparar lo que piensan los mayores con las observaciones recopiladas por él a lo largo de la sesión. Al igual que al inicio, permite enlazar con la sesión siguiente.

Por último, y como resumen de todo lo abordado anteriormente, tendremos en cuenta que:

- El trabajo de movilidad articular será siempre activo, con movimientos amplios, lentos, controlados y con un número de repeticiones no muy elevado, incidiendo en todas las articulaciones importantes del cuerpo.
- Se realizará aumentando progresivamente la intensidad de la ejecución y el número de planos del movimiento (en último lugar la circunducción, siempre sin dolor ni mareos).
- Para trabajar la flexibilidad se utilizan estiramientos activos y pasivos por parejas, evitando los movimientos balísticos, los rebotes o forzar en exceso la elongación de los músculos.
- En el entrenamiento de la fuerza y la tonificación muscular predominará el trabajo con autocargas o cargas livianas.
- La coordinación general y segmentaria, así como distintas capacidades psicomotrices o de tiempo de reacción, se pueden introducir en la fase de activación del calentamiento o incluirlas en la fase aeróbica, a través de ejercicios específicos, juegos o ejercicios globales encaminados a la mejora de la condición física general.
- En último lugar se deben realizar actividades calmantes, utilizando para ello ejercicios respiratorios, de soltura, estiramientos, automasajes y, si es posible, algún método de relajación.