

RECREACIÓN, EJERCICIO Y CUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE EN LA VEJEZ

RECREATION, EXERCISE AND OCCUPANCY OF FREE TIME IN OLD AGE

Fajardo Ramos Elizabeth

Ms. Profesora Titular F.C.S.
Universidad del Tolima

Campos Pacheco César Augusto

MS. Profesor Catedrático
Universidad del Tolima

Moreno González Alberto

Dr. Profesor Titular F.C.E.
Universidad del Tolima
almoreno8@hotmail.com

Resumen

La vejez es una etapa de la vida que se debe vivir en forma activa dentro de las posibilidades y condiciones de salud física, mental, funcional, psicológica y social de cada persona. Los mayores de 65 años presentan diferentes modificaciones a nivel de órganos y sistemas del cuerpo humano importantes para la comprensión del declive de su capacidad funcional y la disminución de la resistencia al estrés y a las enfermedades.

Por lo anterior, la actividad física en la vejez contribuye a mejorar la calidad de vida y retardar el deterioro funcional. La senilidad hay que vivirla con plenitud y una alternativa para lograrlo es creando espacios donde se practiquen la actividad física y la recreación durante el tiempo libre.

Palabras Claves: Recreación, Ejercicio, Vejez, Tiempo Libre

ABSTRACT

Old age is a stage of life to be lived actively within the possibilities and conditions of physical, mental, functional, psychological and social health of each person. The over 65s have different modifications at the level of organs and systems important for understanding the decline of functional capacity and decreased resistance to stress and disease human body.

Therefore, physical activity in old age helps to improve the quality of life and slow the functional decline. Senility must be lived fully and an alternative to this is creating spaces where physical activity and recreation are practiced during free time.

Keywords: Recreation, Exercise, Aging, Recreation

Introduction

Con la vejez suelen convivir diversas patologías propias de la edad o secuelas producto de un determinado estilo de vida como por el ejemplo el sedentarismo, la obesidad el consumo de alcohol, de cigarrillo, etc. No obstante existen pocos impedimentos para la realización de actividades físicas-recreativas acordes a las necesidades individuales y en función de un control y seguimiento.

No es tarea sencilla empezar un entrenamiento, toda vez que en muchas ocasiones nos encontramos con situaciones de origen psíquico y/o psiquiátrico que lentifican aun más todo proceso tendiente a la recuperación física. Por tal motivo es sumamente importante encarar el ejercicio físico en forma interdisciplinaria de acuerdo a las condiciones y al tipo de patología que pueda presentar el adulto mayor.

Deporte

Es el ejercicio físico practicado individualmente o por equipos con el fin de superar una marca, vencer a un adversario, o el simple esparcimiento, siempre con sujeción a ciertas reglas

Actividad física

El término “actividad física” se refiere a una gama amplia de actividades y movimientos que incluyen actividades cotidianas, tales como caminar en forma regular y rítmica, jardinería, tareas domésticas pesadas y baile. El ejercicio también es un tipo de actividad física, y se refiere a movimientos corporales planificados, estructurados y repetitivos, con el propósito de mejorar o mantener uno o más aspectos de la salud física.

¿Quién debe hacer actividad física?

Toda persona debería tener la oportunidad de participar en actividades físicas, independientemente de su edad y limitaciones socioeconómicas y/o físicas. Deben tomarse en cuenta las poblaciones especiales, incluyendo las personas adultas mayores con demencia y las extremadamente frágiles. Las personas que ya sufren de condiciones crónicas e incapacitantes, inclusive demencias, también pueden participar en algún tipo de actividad física regular. De hecho, la actividad física regular puede mejorar muchas de estas condiciones. Las personas adultas mayores particularmente frágiles y las personas con demencia no deben excluirse, pero requerirán supervisión y orientación. El grado y el esfuerzo de la actividad física recomendada deben adaptarse a las capacidades y condiciones de cada individuo. En todos los casos, la actividad física deberá ir acompañada de nutrición e hidratación adecuadas.

¿Por qué es importante la actividad física para las personas adultas mayores?

Los beneficios de la actividad física están bien documentados. Existe evidencia de que una vida sedentaria es uno de los riesgos de salud modificables más altos para muchas condiciones crónicas que afectan a las personas adultas mayores, tales como la hipertensión, las enfermedades del corazón, el accidente cerebro vascular, la diabetes, el cáncer y la artritis. Aumentar la actividad física después de los 60 años tiene un impacto positivo notable sobre estas condiciones y sobre el bienestar general.

Planificación de una Sesión de actividad física

Una sesión de entrenamiento debe seguir los parámetros normales dividiéndose en:

- a. Entrada en calor

En esta primera etapa acondicionamos al organismo para la realización de la actividad física planificada, elevando la temperatura a nivel articular, muscular y acondicionando el sistema cardiorrespiratorio, elevando las respectivas frecuencias por sobre su nivel basal.

b. Práctica o Núcleo

En este paso se lleva a la practica la actividad propiamente dicha ya sea sub-aeróbica, aeróbica, localizada, etc.

c. Vuelta a la Calma

Este segmento se utiliza para recuperar los valores basales cardio-respiratorios mediante una actitud activa, realizando la misma actividad pero en forma pausada o una actitud pasiva en donde no se realiza actividad alguna, recomendándose siempre la primera opción. También se utiliza este segmento para elongar los grupos musculares utilizados en la actividad física.

La Periodicidad será de tres veces por semana empezando con 30 minutos por cada sesión para ir incrementando la duración de las misma hasta alcanzar en forma paulatina los 60 minutos, repartidos equitativamente entre entrada en calor, practica y vuelta a la calma.

La sesión debe desarrollarse en una temperatura adecuada a las necesidades del geronte dado que es normal que sientan frío o calor cuando en teoría el clima imperante sería optimo, algunos de los factores que pueden explicar esta situación serian que: "las glándulas sudoríparas se atrofian obstaculizando el normal proceso de sudoración y por lo tanto se tolera menos el calor..." o " al tener circulación periférica con menor regulación, tolera menos frío."

Ejecución de los Ejercicios

Se pueden utilizar un sin fin de elementos para la practica deportiva, nombrare alguno de ellos: colchonetas, balones de diferentes tamaños y contextura, pelotitas, bandas elásticas, bastones de madera, aros de variadas circunferencias, esponjas, instrumentos musicales,

etc. Existen además una serie de juegos que involucran la movilidad de diversas partes del cuerpo logrando a su vez una integración con sus pares.

Debe observarse la correcta ejecución de los ejercicios, evitar toda posición viciosa del tronco o de algún miembro, situación que suele observarse después de prolongados estadios de convalecencia.

"El modo habitual de sentarse y la falta de ejercicio predispone a contractura en flexión de la cadera con alteración resultante de la marcha y efecto adverso sobre la columna vertebral en su región lumbar".

Con respecto al trabajo localizado el mismo será isotónico, dinámico, evitando el esfuerzo *isométrico* máxime cuando ejercitamos a personas con patología hipertensa, dado que esta metodología tiende a elevar la tensión arterial, por este mismo motivo el uso de electro estimuladores debe hacerse extremando todos los recaudos.

La ejecución de los ejercicios debe tener la premisa básica tendiente a evitar daños, principalmente en las articulaciones, fascias y ligamentos trabajando los miembros tanto superiores como inferiores semi-flexionados al momento de la extensión de los mismos y cuando la situación lo requiera.

Es recomendable empezar ejercitando los miembros inferiores (P.P.), debido a que la tensión arterial sufre variaciones para un mismo nivel de movilidad según el grupo muscular interviniente.

Por otro lado, si se ejercita los miembros superiores (B.B.), hay mayor aumento de la tensión arterial. Por ende, se aconseja comenzar ejercitando los P.P. y luego continuar con lo B.B.

Así también resulta aconsejable si trabajamos en posición bípeda trabajar simultáneamente los P.P. y B.B. esto se funda en que la menor masa muscular y vascularidad de brazos ofrecen una mayor resistencia al flujo de sangre durante la actividad física. Con la consecuente elevación de la tensión arterial.

Otro aspecto importante y en el que siempre se hace hincapié es el de la vestimenta, la misma debe ser cómoda y permitirá una correcta ventilación de la piel siendo la ropa interior firme y de algodón. El calzado se adecuará a las exigencias tanto anatómicas del entrenado como a la actividad a realizar.

Cuando las actividades se realizan al aire libre se deberá evitar las temperaturas extremas.

La hidratación se efectuará antes, durante y después de cada jornada de entrenamiento.

La clase se planifica teniendo en cuenta dos aspectos fundamentales del entrenamiento, el aspecto aeróbico y el localizado.

El bloque aeróbico puede consistir por ejemplo en una caminata a ritmo constante, también llamada marcha aeróbica durante 12 minutos con una entrada en calor y vuelta a la calma de cinco minutos respectivamente, en donde dicha actividad puede estar dada por una caminata moderada. A medida que se logra un acondicionamiento adecuado pueden incluirse pequeños trotes de un minuto aproximadamente por cinco minutos de caminata.

Existen otras alternativas aeróbicas como la bicicleta fija o el entrenamiento en circuito debidamente adaptado a las capacidades de la persona, combinando en este caso el bloque aeróbico con el localizado.

El bloque localizado debe abarcar hombros bíceps, tríceps, dorsales, paravertebrales, pectorales y abdominales entre otros músculos.

Como se aclaró oportunamente estos ejercicios es conveniente realizarlos en posición cedeste (sentados en una silla) observándose la correcta posición del cuerpo especialmente de la espalda para que esta apoye bien en el respaldo de la silla.

Los músculos del pecho, pectoral mayor y menor como los de la espalda especialmente los paravertebrales juegan un rol importante en la posición correcta del torso, puesto que una tonicidad adecuada de dicha musculatura puede evitar el llamado "dorso redondo o una híper cifosis.

El trabajo del grupo muscular abdominal resulta de vital importancia en su función de estabilizadores del torso entre otros factores. Mucho se dice sobre la ejercitación de los abdominales, pero a decir verdad con poco fundamento, toda vez que existen una serie de ejercicios que se prescriben "gratuitamente" sin medir las consecuencias que ello pudiera tener sobre la región lumbar intervertebral, además de una dudosa efectividad de trabajo sobre el bloque abdominal. "Como consecuencia de la `problemática` planteada por los clásicos ejercicios sit-ups, se optó por modificarlo, partiendo de la base de que en una flexión de cadera y tronco la musculatura abdominal actúa como principal agonista en los primeros 45 ° de flexión y de que en una elevación de piernas dicho protagonismo ocurre en los segundos 45° de elevación (Tous y Balagué, 1999).

Las modificaciones consistieron en una reducción del ROM (rango de movimiento), apareciendo así los encogimientos parciales de tronco (curl-up) y los descensos de piernas extendidas desde 90° a 45°, que eliminaban el recorrido durante el cual la acción de los flexores de la cadera era predominante (Tous y Balagué, 1999).

Tipos de actividad física: Indicaciones generales, beneficios y precauciones

Existen cuatro categorías básicas de actividad física:

- 1) Resistencia (aeróbica),
- 2) Fortalecimiento (fuerza),

3) Equilibrio, y

4) Flexibilidad (estiramiento).

Cada tipo de actividad física puede desarrollarse, a menudo, mediante diversas actividades diarias, o con ejercicios específicos. Se debe alentar a las personas a comenzar a participar en todos estos tipos de actividades a un ritmo apropiado, observando una progresión gradual. Cada tipo de ejercicio proporciona distintos beneficios, y también exige tener ciertas precauciones de seguridad.

1-Resistencia (también llamado ejercicio cardio-respiratorio o aeróbico)

¿Cuáles son las actividades de resistencia (o aeróbicas)?

Las actividades de resistencia son aquellas que aumentan las frecuencias cardíaca y respiratoria por períodos prolongados.

Las actividades de resistencia moderadas incluyen caminar enérgicamente, nadar, bailar y andar en bicicleta.

Las actividades de resistencia rigurosas incluyen subir escaleras o cerros, trotar, remar, nadar muchas vueltas continuas en la piscina y andar en bicicleta cuesta arriba.

2-Fortalecimiento (o de fuerza)

¿Cuáles son los ejercicios de fortalecimiento?

Los ejercicios de fortalecimiento son actividades que desarrollan los músculos y fortalecen los huesos.

Algunos ejemplos de ejercicios específicos de fortalecimiento incluyen flexionar y extender los brazos y las piernas en diferentes direcciones, así como sentarse y pararse de una silla en forma repetida.

Los ejercicios de fortalecimiento también pueden hacerse con una variedad de elementos, incluyendo bandas elásticas de resistencia y equipo de pesas, o sustitutos para las pesas, tales como botellas de plástico y medias llenas de frijoles o de arena.

3-Equilibrio

¿Cuáles son los ejercicios de equilibrio?

Los ejercicios de equilibrio se pueden hacer en cualquier momento y en cualquier lugar. Incluyen actividades tales como caminar afianzando primero el talón y luego la punta de los dedos, pararse afianzándose en un pie, y luego en el otro (mientras se espera el autobús, por ejemplo), ponerse de pie y sentarse en una silla sin utilizar las manos.

4-Flexibilidad (o estiramiento)

¿Cuáles son los ejercicios de estiramiento?

Los ejercicios de estiramiento son actividades que mejoran la flexibilidad, tales como flexiones o inclinaciones y extensiones, incluyendo doblar y estirar el cuerpo.

Beneficios del Entrenamiento

A. Sistema Cardiovascular:

- Mejora la circulación sanguínea.
- Normaliza la tensión arterial.
- Normaliza la frecuencia cardiaca.
- Mejora la contracción cardiaca.
- Reduce las contracciones ventriculares prematuras
- Mejora el perfil de lípidos sanguíneos
- Aumenta la capacidad aeróbica
- Reduce la presión sistólica
- Mejora la presión diastólica
- Mejora la resistencia

Sistema Respiratorio:

- Mejora la elasticidad y ventilación pulmonar.
- Aumento de la capacidad vital de oxígeno.

- Activan los sistemas de transporte de oxígeno, mejorando la oxigenación de la sangre.

A. Sistema Locomotor:

- Mejora de la movilidad articular.
- Retraso de la descalcificación ósea.
- Mantenimiento de fuerza, flexibilidad y tono muscular.
- Recuperación de la postura anatómica normal.
- Elevan el nivel de resistencia a la fatiga*

*(Cuando la carga no es pesada solo interviene poca cantidad de fibras contráctiles, al fatigarse estas, los estímulos nerviosos activan algunas de las que se encuentran en reposo, por consiguiente, un ejercicio bien administrado provocará la intervención y capilarización de todas las unidades motoras y a mayor capilarización mayor resistencia a la fatiga.)

"...unos músculos fuertes y que funcionen bien es la condición inicial para conseguir unas articulaciones sanas, huesos estables, prevenir la osteoporosis y adquirir una correcta coordinación de movimiento, incluso a avanzada edad. `Relación de la densidad ósea con la masa muscular`.

Los efectos del ejercicio físico sobre el músculo están bien documentados. A través del entrenamiento se produce una adaptación funcional que capacita al sistema muscular para funcionar a un nivel superior..."

El tejido óseo esta en constante disminución. En condiciones normales hay un equilibrio entre la disminución y la aposición ósea. En circunstancias patológicas no ocurre lo mismo; así, la disminución se interpreta como una disminución de la aposición osteoblástica fisiológica. Con el envejecimiento ocurre un fenómeno similar, que origina adelgazamiento de las trabéculas y ensanchamiento de los canales de Havers creando así un estado osteoporótico propio de la senilidad

Los esfuerzos estáticos, los estados de sobrecarga y tensión del hueso estimulan los osteoclastos y osteocitos, aumentando su acción trófica y dirigiendo la disminución de las trabéculas óseas. Estas funciones se realizan a través de la musculación

El músculo esquelético no se mantiene al margen del proceso de deterioro general; la pérdida de fuerza y resistencia es común a todos los ancianos. Además, existen factores secundarios a la "atrofia fisiológica", que influyen directa e indirectamente en el músculo o en su condicionamiento, por ejemplo: artritis, etc.

A. Sistema Nervioso:

- Aumento de la disminución neuromotora y del equilibrio.
- Aumento del hambre.
- disminución del insomnio.
- Aumento de la memoria.
- Mejora de la autoestima y de las relaciones con sus pares

A. Sistema Endocrino:

- Aumento de la capacidad de glucosa muscular y disminución de los requerimientos de insulina.
- Aumento de la síntesis de glucógeno.
- Normalización de niveles de ácidos grasos libres y de cuerpos cetónicos a los valores de sujetos no diabéticos o cercanos a ellos.
- Disminución de la trigliceridemia y el riesgo del aterosclerosis.
- Contribuye en consecuencia a nivelar los valores de glucosa en sangre.

A Bienestar psicológico

- Aumenta la secreción de beta-endorfinas
- Mejora el bienestar y la satisfacción percibidos
- Aumenta los niveles de norepinefrina y serotonina

A: Capacidad funcional

- Reduce el riesgo de caídas debido a un incremento en el

- equilibrio, la fuerza y la flexibilidad
- Reduce el riesgo de fracturas
- Disminuye el tiempo de reacción
- Mantiene la irrigación cerebral y la cognición

Beneficios psicosociales

Los beneficios inmediatos y a largo plazo de la actividad física en las personas adultas mayores son abundantes. Otras razones para promover la actividad física en las personas adultas mayores incluyen ganancias no sólo fisiológicas, sino también psicológicas y sociales, tales como:

- mejor calidad de vida
- mejor salud mental
- más energía y menos estrés
- mejor postura y equilibrio
- vida más independiente

Ocio

Cesación del trabajo donde se tienen ocupaciones y diversiones en el tiempo libre.

Posibilidades y ofertas de ocio

Informar de todas las actividades de ocio en determinado lugar.

Las ofertas de ocio dirigidas a personas mayores tienen como fin:

1. Información, orientación y asesoramiento.
2. Facilitación, garantía y ampliar la
3. Participar en la vida cultural.
4. Posibilidades de ocupación/ trabajo.
5. Prevención sanitaria y ayuda a la salud, incluidas ofertas de ejercicios de movilidad, gimnasia y deporte.

La recreación en la tercera edad

La **recreación** es una alternativa de adaptación a los cambios y pérdidas sociales de la vejez. La palabra recreación nos da la idea de crear nuevamente, motivar y establecerse nuevas metas, nuevos intereses y estilos de vida. Se trata de mejorar la calidad de vida mediante un involucramiento en actividades estimulantes, creativas y de mucho significado.

Pero ¿por qué el hecho de jugar en tercera edad?

Ya sabemos que el juego es una actividad libre (sin obligaciones de tipo alguno), restringida (limitada en el espacio y en el tiempo), incierta (dependiendo tanto de la suerte como de las cualidades del participante), improductiva (sin un fin lucrativo), codificada (estando reglada de antemano), ficticia (más o menos alejada de la realidad) y espontánea.

El deseo de jugar nos acompaña durante toda la vida. A todos nos gusta hacerlo, a pesar de los prejuicios que marca la sociedad. Jugando logramos:

- Canalizar nuestra creatividad.
- Liberar tensiones y/o emociones.
- Orientar positivamente las angustias cotidianas.
- Reflexionar.
- Divertirnos.
- Aumentar el número de amistades.
- Acrecentar el acervo cultural.
- Comprometernos colectivamente.
- Integrarnos y predisponernos a otros quehaceres de la vida.

Mediante el **juego** se efectúa, en muchas oportunidades, la transmisión cultural de generación en generación, favoreciendo con su práctica el entendimiento intergeneracional cuando se crean los espacios de participación de padre - hijo - abuelo.

El juego en tercera edad cumple una función social y cultural, ya que permite sentir el placer de compartir juntos una actividad común, satisfacer los ideales de expresión y de socialización. También nos lleva a la obtención de placer y bienestar corporal y mental.

Además, la actividad física - recreativa se ha identificado constantemente como una de las intervenciones de salud más significativas de las personas de edad avanzada. Dentro de sus beneficios inmediatos en el aspecto físico se pueden citar: mayores niveles de auto - eficacia, control interno, mejoría en los patrones de sueño, relajación muscular entre otros.

Las personas que se mantienen físicamente activos tienden a tener actitudes más positivas en el trabajo, están en mejor estado de salud y tienen mayor habilidad para lidiar tensiones. Para la programación de las actividades debemos tener en cuenta la formulación de ciertos criterios, éstos son:

1. *Respetar la heterogeneidad de los grupos.* Significa prever la viabilidad de elaboración e una respuesta motriz adecuada a la realidad corporal de todos los alumnos.
2. *Tener en cuenta la falta de tradición deportiva.* Hace referencia a que la mayoría de la gente adulta no ha tenido la oportunidad de realizar prácticas deportivas o gimnásticas de manera organizada.
3. *Tener en cuenta la progresiva pérdida de identificación con la imagen corporal.* Por esta razón es imprescindible que la propuesta de trabajo favorezca la integración de las modificaciones que comporta la vejez, como ser la atrofia corporal - modificación de las capacidades psicomotrices y de la relación con el entorno, con el fin de revalorizar el actuar corporal.
4. *Los objetivos del plan deben responder a las necesidades y motivaciones de las personas a las cuales va dirigido.* Debe prevalecer la vivencia corporal sobre el rendimiento.

5. *Dar un tratamiento global a los objetivos del plan.* Tratar conjuntamente los aspectos biológicos, sociales y psicológicos.
6. *Permitir que cada participante escoja los medios y la manera de desarrollar cualquier situación o tareas, habiendo explorado el abanico de posibilidades.* Se refiere a hacer hincapié en un método pedagógico que permita a cada individuo buscar nuevas vías de exploración e investigación.
7. *Motivar para conseguir una buena dinámica de grupo.* A través de elementos lúdicos y recreativos, que potencien la integración entre las personas. La propia actitud del profesor, el trabajo en parejas, en pequeños grupos, la variabilidad del material, la música, etc. van a contribuir a la motivación de los mismos.
8. *La actividad a desarrollar debe ser coherente con las actividades propuestas manteniendo una continuidad y progresión dentro del programa.*
9. *La evaluación es la herramienta fundamental con el fin de llevar a cabo el seguimiento de todo el programa.* Es el medio que nos permite revisar constantemente todas las situaciones que se presentan, tanto técnico como pedagógicas, a fin de examinar y rectificar, nuestro trabajo para seguir con el programa.

A modo de conclusión podría decir que el juego, en la tercera edad, es un importante agente socializador, que permite la interacción con los otros, disfrutar de actividades grupales y motivar el actuar de cada uno. Como docentes debemos presentar a la recreación como una alternativa en la adaptación del proceso de envejecimiento teniendo en cuenta las necesidades e intereses de la población anciana y respetando los cambios que puedan darse en el ámbito biológico, psicológico y social para una vejez feliz y productiva.

BIBLIOGRAFIA

Promover. Un estilo de vida para las personas adultas mayores. Guía regional para la promoción de la actividad física

Luis Mauricio Cartaya Brito, Guadalupe Carballo. Ejercicio físico una opción para el adulto mayor. Publicación: el Atril de 2006

Moreno González Alberto, Pedro Nel Patiño, Eladio Cerquera Losada. Diseño de un programa de actividad física dirigida al mejoramiento cardiorrespiratorio del adulto mayor interno en la penitenciaría de Picalaña de Ibagué. Tesis Universidad del Tolima

Moreno González Alberto, "Incidencia de la actividad Física en el adulto mayor" .España Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el deporte ISSN: 1577-0354.

Referencia

Fajardo Ramos Elizabeth, Moreno González Alberto Campos Pacheco César Augusto. **Recreación, ejercicio y ocupación del tiempo libre en la vejez**. Revista Edu-fisica.com, Universidad del Tolima, Vol. 8 No. 18 (Agosto - Diciembre) 2016

Uso estrictamente académico, citando la fuente y los créditos de los autores.

Fecha de recepción: 15/05/2016 Fecha de aceptación: