

ACTIVIDAD FÍSICA ADAPTADA PARA EL ADULTO MAYOR

Autores: MsC. John Roberto Morales Fiallos¹, MsC. Manuel Antonio Cuji Sains²

Institución. Universidad Nacional de Chimborazo.

Correos Electrónicos: jhonmorales72@hotmail.com, anthonymacs@hotmail.com

ACTIVIDAD FÍSICA ADAPTADA PARA EL ADULTO MAYOR

RESUMEN

El presente trabajo aborda el análisis de la actividad física y sus beneficios se ha desarrollado con el propósito de involucrar al estudiante de la Carrera de Cultura Física con los adultos mayores, como parte de la población más vulnerable y que requiere mayor atención y demanda de la una sociedad cada vez más solidaria, incluyente y equitativa.

La actividad física adaptada aseguran mayor independencia y autonomía de los adultos mayores del Centro Gerontológico Sagrado Corazón de Jesús, como una terapia planificada científica y metodológicamente para controlar el peso corporal, aumento de masa y fuerza muscular, proporcionar flexibilidad y densidad ósea, mejorar la ventilación pulmonar para elevar el autoestima y condición de vida; los resultados obtenidos muestran la existencia de beneficios de la práctica de actividad física adaptada en la población de adultos mayores.

INTRODUCCIÓN

La vejez es un proceso de cambios determinados por factores fisiológicos, anatómicos, psicológicos y sociales. La esperanza media de vida ha mejorado en el último siglo. Actualmente, alrededor del 7 % de la población mundial tiene 65 años y más de edad. En los países desarrollados, este porcentaje es aún mayor (15 %) y continua creciendo (Landinez, Contreras, & Castro, 2012). La actividad física es esencial para la salud del adulto mayor porque ofrece beneficios más allá del bienestar físico.

En Ecuador cada vez hay un número mayor de personas que han atravesado su desarrollo en la vida productiva para entrar en este ciclo de involución o decrecimiento, denominado la vejez. De acuerdo con (Villacís, 2011) en el Ecuador existen 1'229.089 adultos mayores, cuya satisfacción aumenta considerablemente cuando viven acompañados y tienen autonomía para realizar las actividades de la vida diaria.

El Centro Gerontológico Sagrado Corazón de la Ciudad de Ambato atiende a 71 adultos mayores, de ellos 63 son mujeres y 8 son hombres con edades entre los 75 a 100 años. Este centro abrió sus puertas en el año 1.982 y desde sus inicios se preocupó por brindar atención de calidad al adulto mayor. Aparte de ayudarlos a sobrellevar sus problemas de salud propios de su avanzada edad como la hipertensión arterial, Alzheimer, accidentes cerebro vascular, diabetes, demencia senil, ha implementado un programa de actividad física adaptada que les permite mantener sus habilidades físicas en condiciones óptimas para continuar con su diario vivir.

Los adultos mayores en el Centro Gerontológico Sagrado Corazón realizan diariamente actividad física adaptada desde las 9h00 hasta las 9h30 de lunes a viernes; el ejercicio físico es de vital importancia porque los motiva en esta edad, los relaja y ayuda a mantener activa su psicomotricidad. De los 71 adultos mayores, solamente 27 personas realizan actividad física, todas ellas mujeres, por tener mayor capacidad física para realizar ejercicios, los demás se encuentran imposibilitados ya sea por su enfermedad, porque se encuentran en silla de ruedas o por su avanzada edad.

Las actividades físicas adaptadas para la tercera edad deben ser constantes, sostenidas y metódicas. Los ejercicios tendrán un carácter profiláctico como medio de mejora o mantenimiento.

DESARROLLO

La actividad física adaptada en el adulto mayor ejercen un papel importante en la mejoría funcional de la calidad de vida de estas personas (Ginarte & Santiesteban, 2012). El desarrollo y la vida del ser humano se desenvuelven a través de sucesivas etapas que tienen características muy especiales; por ello, el ejercicio constituye la base de un marcado desempeño funcional.

El ejercicio físico a criterio de Jiménez, Núñez, & Coto (2013) se lo conceptualiza como un “tipo de actividad física planeada y estructurada en la que el individuo participa con el objetivo de mejorar sus cualidades físicas” (p. 169) la Organización Mundial de la Salud y la Organización Panamericana de la Salud la refieren como la gama amplia de actividades y movimientos que incluyen actividades cotidianas tales como caminar en forma regular y rítmica, jardinería, tareas domésticas pesadas y baile.

La Actividad Física del Adulto Mayor debe regirse por ciertos principios entre los que conviene citar los siguientes:

1. Principio de la Generalidad o variedad: cambiar constantemente el tipo de actividad.
Por ejemplo: caminar, bailar, nadar, realizar juegos, practicar un deporte recreativo, etc.
2. Principio del esfuerzo: practicar en forma moderada; regirse por el criterio de que el ejercicio físico es bueno para la salud, pero que uno de intensidad superior produce daños, lesiones y trastornos psicológicos.
3. Principio de regularidad: Como norma 3 a 5 veces por semana y no más de 45 minutos diarios, con un mínimo de 25.
4. Principio de Progresión: la ley metodológica, de lo simple a lo complejo, de lo fácil a lo difícil; siempre de poco a más. Aumente ritmo, tiempos y distancias, poco a poco.
5. Principio de recuperación: Descanse y duerma bien, después que trabaje, sobre todo si lo ha hecho con mucha intensidad o con más de lo normal.

6. Principio de idoneidad. No haga lo que no sabe, estudie para trabajar con adultos. Un Programa de adultos mayores debe decir: SI al aerobismo o a la resistencia; SI a la Coordinación y a la flexibilidad y a la movielasticidad, y NO a la velocidad y a la potencia o fuerza desmedida e innecesaria. CUIDADO con la Fuerza, algo es necesaria para mantener el tono muscular y evitar las atrofas.

7. Principio de Individualización. No hay programa tipo para todos los adultos mayores. Debe respetarse la individualidad. Cada adulto es una historia personal.

De acuerdo con Lara (2014) los beneficios que aporta la práctica habitual de actividad física en los adultos mayores son innumerables; alcanzan a los músculos, haciéndolos más fuertes y resistentes a la fatiga y lesiones, a la vez que mantienen o aumentan su capacidad de ser estirados o elongados. También alcanzan a los huesos, ya que los músculos los traccionan, obligándolos a depositar más calcio en ellos para hacerlos más resistentes a estas tracciones, disminuyendo la probabilidad de sufrir fracturas.

Este punto es importante sobre todo para las mujeres, las que después de la menopausia pierden calcio de sus huesos por la baja de hormonas femeninas (estrógenos) propia de éste periodo de la vida, llevándolas a lo que se conoce como osteoporosis (disminución de la cantidad de calcio en los huesos).

También los beneficios alcanzan al sistema respiratorio, aumentando la cantidad de aire que podemos movilizar hacia nuestro cuerpo lo cual aumenta la capacidad de llevar a cabo tareas más pesadas y largas, ya que tenemos más aire para oxigenar nuestra sangre.

El beneficio también alcanza a nuestro sistema cardiovascular, la capacidad de expulsar sangre aumenta con la actividad física, por lo que lleva más sangre a todo nuestro cuerpo realizando menos esfuerzo; bajando notablemente el riesgo de sufrir enfermedad coronaria, arritmias e infartos.

Otro beneficio alcanza a los lípidos o grasas que circulan en la nuestra sangre ya que aumenta el colesterol bueno (HDL) y baja el colesterol malo (LDL). Esto nos protege de la formación de placas ateromatosas (de grasa) en las arterias. Además disminuye la formación de coágulos al bajar la agregación plaquetaria.

Otro beneficio ocurre en las articulaciones, las que mantienen o aumentan su rango de movimiento. Esto sumado a la mantención o aumento de la elongación muscular permite movernos con mayor alcance y sentirnos más ágiles, siendo otro beneficio, el peso corporal que tiende a mantenerse o a disminuir. Cuando el sobrepeso ya existe, la actividad física debe realizarse para bajar el peso y, al mismo tiempo, los factores de riesgo asociados a éste. Además, se ha visto que las personas que realizan actividad física presentan menos dolores de espalda, de cuello y de hombro, lo que les da mayor libertad para moverse.

El presente trabajo pone en práctica un programa de actividad física adaptada para adultos mayores con la guía de un instructor, quien inicialmente motiva y predispone a la ejecución de los ejercicios planificados de la siguiente forma:

Ejercicios preparatorios

- Caminando a paso normal, cambiar de dirección a la orden del instructor para mantener el equilibrio ante cualquier situación de la vida cotidiana.
- Variamos el ejercicio con una flexión ligera de rodilla de forma alternada y continua.
- Llevar los talones hacia los glúteos con una flexión de rodilla tratando de mantener el equilibrio con un apoyo en la pared.
- Con movimientos en tijeras ascendentes y descendentes de brazos, nos desplazamos de un lugar a otro.
- Repetir el ejercicio pero esta vez caminando hacia atrás
- Cambio pero esta vez el movimiento de tijeras en forma lateral hacia adelante y luego hacia atrás
- Para finalizar el ejercicio con un levantamiento del brazo izquierdo hacia adelante y el derecho hacia atrás para luego alternar brazos y piernas.

Ejercicios con la cabeza

- Rotar la cabeza 10 veces a cada lado para estirar y potenciar los músculos del cuello
- Rotar la cabeza a cada lado, haciendo una ligera pausa para mirar al frente, de esta manera se trabajará los músculos rotatorios de la misma.
- Acercar el oído derecho al hombro derecho y parar en el centro. Repetir 10 veces a cada lado

Al momento de realizar estos ejercicios, es aconsejable no retener aire sino hacerlos de forma natural para no interrumpir la adecuada oxigenación de su organismo

Ejercicios con los hombros

En posición sentados:

- Llevar los hombros hacia arriba y hacia abajo para trabajar la músculos de detrás de la cabeza. Repetir 10 veces
- Rotar el hombro derecho como si se hiciese un círculo de atrás hacia adelante para trabajar la flexibilidad de la articulación principal del hombro. Repetir 10 veces, luego intercambiamos con el izquierdo.
- Igual que el anterior pero hacia atrás. Repetir 10 veces
- Llevar ambos hombros a la vez hacia adelante. Repetir 10 veces
- Lo mismo que el anterior pero girando ambos hombros hacia atrás. Repetir 10 veces
- Elevar las manos por encima de la cabeza. Para trabajar la musculatura del hombro

- Llevar los brazos hacia atrás alternativamente, primero el derecho y luego el izquierdo para trabajar la musculatura de la espalda. Repetir 10 veces
- Mantener los brazos arriba y llevarlos de izquierda a derecha. Para trabajar la musculatura lateral de la espalda y de los hombros.
- Mantener los brazos arriba llevándolos hacia la nuca y los volvemos a su posición inicial para trabajar la parte trasera de los brazos.
- Con los brazos estirados elevar por encima de la cabeza los brazos. Trabajamos la musculatura de los hombros.
- Con los brazos en cruz cerramos ambos tocando las palmas de las manos. Repetir 10 veces.
- Movimiento de remo hacia adelante donde se ejerce la estabilidad de la articulación de todo el cuerpo.
- Igual que el anterior pero remando hacia atrás. 10 veces
- Coger con ambas manos un balón imaginario desde las piernas y lo llevamos por encima de la cabeza
- Hacer una circunferencia con el balón imaginario a lo largo del cuerpo con este ejercicio se trabaja toda la musculatura de los brazos
- Volver a repetir la circunferencia pero en sentido contrario

Ejercicio con las manos

En posición sentados:

- Con las extremidades superiores estiradas, manos rectas y palmas hacia abajo movemos las muñecas hacia arriba y hacia abajo. Activamos la articulación de la muñeca
- Manteniendo la postura anterior, llevamos ambas muñecas hacia la izquierda y derecha. Repetir 10 veces a cada lado.
- Desde la misma posición flexionamos las muñecas hacia arriba y hacia abajo 10 veces consiguiendo que la articulación de la muñeca tenga más laxitud para el siguiente ejercicio
- Estiramos las extremidades superiores por encima de la cabeza y giramos las muñecas hacia adentro como si bailáramos sevillana
- Igual que el anterior pero girando las muñecas hacia afuera. Repetir 10 veces
- Llevar los pulgares de cada mano, hacia cada uno de los demás dedos en forma ascendente y descendente; empezando por el índice y terminando con el meñique, repetir 5 veces

Ejercicios con los pies

Todos estos ejercicios se realizarán de pie y detrás de una silla

- Sujetando el respaldo de la silla con las manos, levantamos los talones del suelo por 10 veces. Con este ejercicio potenciamos la musculatura de los gemelos
- Bien sujeto a la silla para no perder el equilibrio llevamos primero una rodilla hacia arriba y después la otra haciendo repeticiones con cada pierna. 10 veces
- Separar la pierna derecha del cuerpo lateralmente y la volvemos a juntar 10 veces para fortalecer glúteos y cadera.
- Igual a la anterior con la pierna izquierda. Repetir otras 10 veces
- Llevar la pierna derecha hacia atrás con la rodilla bien estirada, se potencia los extensores de cadera para fortalecer los músculos de la marcha
- Igual que el anterior pero con la pierna izquierda
- Agachar doblando las rodillas con la columna lo más recta posible 10 veces para fortalecer la musculatura de los cuádriceps que nos ayudarán a levantarnos de un asiento sin problema
- Inclínamos el tronco hacia adelante volviendo a su postura inicial 10 veces con ello fortalecemos la musculatura de la columna vertebral
- Con las manos en la cintura hacemos 10 giros de izquierda a derecha con ello aumentamos la elasticidad de la columna vertebral
- Inclinar el tronco lateralmente a un lado y al otro hacemos 10 veces alternando derecha e izquierda
- Movemos la cadera mediante movimiento concéntricos de acuerdo a las manillas del reloj haciendo giros de izquierda a derecha, con ello aumentamos la musculatura de la columna vertebral.
- Igual que el anterior pero en sentido contrario a las agujas del reloj.

Con los miembros inferiores

Todos estos ejercicios se realizarán sentadas en una silla

- De posición sentada, flexionamos la cadera llevando las manos hacia los pies, repetir 10 veces.
- Llevar la rodilla hacia arriba alternadamente, primero la derecha y luego la izquierda para potenciar y movilizar la cadera 10 veces con cada rodilla.
- Levantar ambas rodillas a la vez, en este ejercicio es importante tener una silla para estabilizar la columna, se sujetará con las manos en los bordes laterales del asiento de la silla.
- Con la pierna estirada levantamos el pie alternando la pierna izquierda y derecha para trabajar los cuádriceps, repetir 10 veces con cada pierna.

- Igual que la anterior pero levantando las dos piernas a la vez sin olvidarnos de sujetarnos a la silla para estabilizar la columna.
- Hacemos un vaivén con las piernas estiradas alternándolas de arriba abajo durante 10 segundos
- Muy parecido al anterior pero cruzando las piernas de un lado a otro lateralmente durante 10 segundos
- Separar y juntar los pies pero con las piernas estiradas se realiza para trabajar la musculatura interna y externa de los músculos, hacemos 10 veces
- Compendio de ejercicios anteriores en las que partiendo de la postura sentada estiramos las piernas, las abrimos y las bajamos a la posición inicial, repetir 10 veces

Estiramiento

Los estiramientos se lo realizarán al final del ejercicio previniendo contracturas musculares y aumentando la elasticidad de los músculos.

Estiramiento del gemelo: Con la rodilla recta y la pierna estirada apoyamos la planta del pie contra la pared subiendo la punta del pie lo más alto posible y con el talón pegado al suelo nos inclinaremos a la pared lo más alto posible estirando el gemelo lo más que se pueda. Cadera y columna han de estar bien rectas, la duración será 10 segundos para cada gemelo retirando suavemente y relajando la musculatura de los mismos una vez terminado el estiramiento.

Estiramiento de la musculatura del cuádriceps: con la mano derecha cogemos el pie derecho y lo llevamos hasta el glúteo hasta que notemos una tensión en la parte delantera del muslo, la espalda y la cadera deben estar bien rectas durante el ejercicio, la duración será de 10 segundos, relajando la musculatura de los cuádriceps una vez terminando los estiramientos.

Estiramiento de la musculatura de los antebrazos: frente a la pared poner las palmas de las manos hacia abajo con los codos bien estirados y en dirección perpendicular al pecho empujamos el cuerpo contra la pared, el estiramiento durará 10 segundos retirando suavemente y relajando la musculatura del antebrazo una vez terminado el estiramiento.

CONCLUSIONES

- El programa de actividad física adaptada para adultos mayores mejoraron la movilidad y sistema psicomotor lo cual incrementó su calidad de vida en el Centro Gerontológico Sagrado Corazón de Jesús de la ciudad de Ambato.
- Los beneficios del ejercicio en el ser humano son innumerables y lo son mucho más en el adulto mayor; por ello es importante que cada uno de los ejercicios a impartir

sean de claro dominio del instructor con el fin de evitar riesgos que afecten la integridad física y psicológica del adulto mayor.

- Debido al incremento de la población de adultos mayores en el país, es necesario fomentar programas de actividad física en todos los centros gerontológicos a nivel nacional ya que, la frecuencia del ejercicio benefician las capacidades orgánico motrices del adulto mayor lo cual redundará en una mejor autonomía motriz que favorece su buen vivir.

BIBLIOGRAFÍA

Ginarte, M., & Santiesteban, R. (2012). Importancia del ejercicio físico en la salud del adulto mayor. *bvs.sld.cu*. Obtenido de http://bvs.sld.cu/revistas/mfr/vol_4_2_12/mfr06212.htm

Jiménez, Y., Núñez, M., & Coto, E. (2013). La actividad física para el adulto mayor en el medio natural. *Intersedes. Revista Electrónica de las Sedes Regionales de la Universidad de Costa Rica*, 17.

Landinez, N., Contreras, K., & Castro, A. (2012). Proceso de envejecimiento, ejercicio y fisioterapia. *Rev. Cubana Salud Pública*. vol. 38, núm 4 .

Lara, H. (2014). *Actividad física y adulto mayor*. Santiago de Chile.

Villacís, B. (2011). *INEC*. Obtenido de en el Ecuador hay 1'229.089 adultos mayores: http://www.inec.gob.ec/inec/index.php?option=com_content&view=article&id=360%3Aen-el-ecuador-hay-2229089-adultos-mayores-28-se-siente-desamparado&catid=68%3Aboletines&Itemid=51&lang=es