

Actividades acuáticas para el adulto mayor

Con el pasar del tiempo podremos decir con mas libertad que la forma de pensar en torno a la vejez a cambiado un poco; decimos que ha cambiado ya que ahora la forma inconciente de asociar a la persona de la tercera edad a la enfermedad como al impedimento o a discapacidad se ha transformado en una mayor preocupación por las necesidades, integración y participación de estas personas.

Las actividades acuáticas no tiene como intención prevenir el envejecimiento y prolongar la vida , sino promocionar la salud para llegar a tener un grado mas vigoroso en la vejez como también prevenir enfermedades invalidantes que traigan posibles secuelas, o adaptando al paciente a ellas si es que aparecen, pero la idea es producirlas en lo que sea posible.

Para complementar un estado de autosuficiencia y conservación global que es como se plantea una actividad acuática. Debemos saber que la programación completa de la actividad incide fundamentalmente en 3 planos:

- Plano fisiológico
- Plano psíquico
- Plano social

PLANO FISIOLÓGICO: Básicamente nuestro cuerpo necesita moverse ya que al realizar la actividad motora se regulan y accionan una serie de mecanismos que favorecen el mantenimiento y el mejoramiento de las anatómicas y funcionales del organismo.

Esta actividad que se encuentra dirigida a las necesidades básicas de nuestro cuerpo es una ayuda mas para él , que por la falta de ejercicio tiende a verse afectado por una serie de factores internos desfavorables.

En mayor o en menor medida pueden aparecer en la vejez alteraciones anatómicas o funcionales están aparecen por envejecimiento normal y en muchos otros casos por un envejecimiento prematuro.

El fin de esta actividad como ya se ha dicho no es prevenir el envejecimiento normal, pero si podemos tratar de prevenir que este envejecimiento sea prematuro el que es causado entre otras causas por el sedentarismo el que da lugar al llamado

SINDROME HIPOCINETICO.

Las modificaciones fisiológicas que se presentan en la vejez son:

1.– En el sistema nerviosa se produce un riego menor en el flujo sanguíneo al cerebro, también una progresiva degeneración celular lo que afecta a los estímulos y reflejos repercutiendo en la coordinación y el equilibrio.

2.– Se produce alteraciones cardiovasculares:

Disminución del bombeo cardiaco

Progresivo endurecimiento de arterias

3.– Aparato respiratorio:

Disminución de ventilación pulmonar

Alteración de proporción de oxígeno en la sangre

– Reducción en capacidad de esfuerzo

4.– Problemas óseo–articulares:

– Artrosis: columna, caderas, rodillas.

Musculatura aceleradamente afectada (ATROFIA)

Musculatura aceleradamente afectada (atrofia)

Atrofia debilita dolor reducción aumento

Masas hueso movimiento Atrofia

musculares muscular

*La actividad acuática pretende contrarrestar estos efectos en la vejez y prevenir que estos aparezcan prematuramente.

Plano Psíquico

Los programas en este plano van relacionados claramente con los del plano fisiológico debido a que la reducción del movimiento va llevando a un problema de desenvolvimiento del individuo mas pasivo, lo que reduce también su calificación y esquema debido a su estructura y capacidad corporal.

Plano Social

Relacionado también con los planos anteriores se producen efectos que le permiten estar en mayor o menor armonía con su entorno lo que va a depender de la capacidad de valerse por si mismo.

Precauciones a tomar

Plantear un trabajo progresivo y regular

Realizar pausas de recuperación

Evitar esfuerzos agudos

No realizar ejercicios agnósticos

Evitar ejercicios con posibles traumas

No realizar trabajo anaeróbico

Objetivos: físicos, síquicos y sociales

***A– Objetivos físicos**

Mejorar la estructura óseo articular

Potenciar un trabajo muscular

Favorecer el equilibrio

Favorecer la coordinación neuromuscular

Control y ajuste postural

Potenciar la orientación espacial

Mejorar la aplicación de esquemas respiratorios

Favorece la relajación

***B– Objetivos psíquicos**

Concientizarse de la propia imagen y estructura corporal

Trabajar a favor de la auto aceptación

Vivenciar nuevas conductas

Potenciar la autoestima

***C– Objetivos sociales**

Entender el cuerpo como medio de relación

Establecer un acuerdo corporal a través de la actividad

Entender la práctica como medio de recreaciones

Mejorar las relaciones incluidas fuera de la sección

Otro objetivo importante es el de la integración al grupo a través de esta actividad gratificante y motivadora.

Los objetivos se pueden lograr a través de la aplicación en tres partes.

– Actividades de animación

– Natación

– Relajación

Actividades de animación:

El objetivo de ellas adecuar el organismo para esta actividad. Lograr una disponibilidad de trabajo sin tensiones facilitada por el aumento del metabolismo y temperatura.

Natación:

Busca llegar a diversos objetivos como: equilibrio, orientación, etc. mediante habilidades básicas como flotación, desplazamientos, etc.

Relajación:

Es importante la educación de la respiración y conciencia corporal, la que al final de las otras dos partes restituye el estado inicial del metabolismo y ritmo respiratorio.

Distribución del programa:

Sobre estas tres partes o grupos de objetivos, se podrá establecer, como veremos en la metodología, en base a ciclos trimestrales o anuales.

Pensemos en un curso anual segmentado en tres ciclos:

Primer ciclo:

- Animación: Propuesta individuales recreativas y de adaptación, movilidad articular, equilibrio.
- Natación: Habitación, inicio control respiratorio "flotación", deslizamientos, inicio propulsiones.
- Relajación: Inicio conciencia respiratoria, ajuste postural.

Segundo Ciclo:

1. Animación: Propuestas recreativas por grupos (parejas,

Tríos), flexibilidad, orientación espacial.

2 Natación: Coordinación segmentos, giros y cambio de posición, refuerzo grupos musculares, control salto.

3. Relajación: Trabajos ritmos respiratorios, percepción y conciencia corporal, control postural.

Tercer Ciclo:

1. Animación: Propuestas recreativas totalidad grupos, actividades de coordinación oculomanual y precisión, Organización espacio-temporal.

2. Natación: Coordinación respiratoria, refuerzo grupos musculares, otras habilidades básicas adaptadas, que amplían repertorio cinético(buceo)

3. Relajación: conciencia y capacidad de regular tono y ritmo respiratorio.

METODOLOGÍA

Recursos materiales y humanos en una piscina poco profunda se favorecerá la aplicación del programa. Se puede alternar la parte de natación en una piscina profunda. Si solo se dispone de esta, se limitará enormemente las actividades además del problema inicial de suponer la adaptación al medio. Respecto a este último, pensaremos que la desconfianza e inseguridad suele estar presente en alumnos de esta edad que se inician en esta práctica. No imposibilitará la aplicación, pero requerirá, naturalmente una mayor capacidad de los recursos del profesor.

La temperatura de la piscina será aceptable sobre los 27° en adelante.

El material recreativo puede ser un elemento muy incentivador en las actividades acuáticas y todas las recreativas

(Aros, pelotas, tallarines, tablas, etc.). Las tablas pueden ser un elemento positivo para reforzar los aspectos concretos.

ROL DEL PEDAGOGO

Este debe tener una capacidad para desarrollar las actividades en las ya mencionadas, además debe ser autentico

Animador con capacidad de motivar a sus alumnos. Hay que pensar que esta modalidad tiene barreras iniciales, una cierta desconfianza, limitaciones motrices iniciales, un cierto riesgo de dispersión de los grupos. Por esto se pueden aplicar las siguientes estrategias.

- Control del grupo sobre propuestas a nivel colectivo.
- Individualizar al alumno su atención . dependiendo de la edad y la capacidad de cada alumno.
- A nivel corporal tener capacidad de dialogo y poder transmitirlo.
- Valorizar los objetivos de actividad, desde el momento en que el alumno llega a la piscina. El dialogo, comentarios y la interpretación previa entre profesor–grupo, es indispensable, ya que prepara una disposición corporal posterior.
- Se solicita un certificado medico para la actividad, y que especifique las limitaciones.

FACTOR TIEMPO

La duración se puede organizar en tres y nueve meses, puede ser un curso trimestral o anual con ciclos trimestrales, o sea , distribución del programa .

La frecuencia se deberá establecer en función de las otras actividades que realicen y de la condición de que disponga cada alumno. Es cada ida mas frecuente que, a través de centros de recreación y de atención a la vejez, se organicen actividades físicas; yoga, gimnasia Por ello, se habrá de tener presente a la hora de distribuir la actividad. Puede ser indicada una periodicidad de una o dos sesiones por semana .

ESTILOS DE ENSEÑANZA

Es importante que las personas que participan en la actividad adquieran protagonismo en el grupo para lograr una clase con alumnos más participativos. La enseñanza recíproca como estilo de enseñanza puede llegar a dar muy buenos resultados. El trabajo en grupo trabajado por parejas, tiros o formaciones espontáneas despierta gran motivación en los alumnos, desde la adquisición de un determinado aprendizaje la persona se esforzará a transmitirlo a los demas, explicando la técnica y los problemas a superar. Esto además es de gran ayuda para la relación y el dialogo corporal.