

ACTIVIDAD FISICA EN LA TERCERA EDAD

La actividad física es esencial para la salud de las personas ancianas. Lo importante es realizar un chequeo médico previo, aumentar el ritmo lentamente y tener continuidad. La natación, caminatas y la bicicleta serían muy beneficiosas para muchas personas mayores.

El ejercicio habitual puede ayudar emocionalmente a los ancianos de salud delicada sin causarles dolor, indicó un nuevo estudio. Estos resultados se suman a la evidencia de que la actividad puede ofrecer beneficios más allá del bienestar físico.

Probablemente el hallazgo más importante del estudio es el hecho que el ejercicio, desde las actividades de resistencia hasta el entrenamiento para aumentar la fuerza y la flexibilidad, no causó dolor a los participantes que tenían enfermedades como la artrosis.

"Muchos ancianos, especialmente aquellos que padecen de artritis u otras dolencias, son reacios a hacer ejercicio porque piensan que les ocasionará dolor o molestias".

Este estudio halló que un ejercicio continuo y bajo supervisión no presentaba riesgos, se advirtió que los ancianos deberían consultar con sus médicos antes de comenzar un plan de ejercicios.

"Sería irresponsable no decir que, antes de comenzar un programa de ejercicios, se necesita una confirmación del médico", y la realización de un chequeo, que incluya electrocardiograma de esfuerzo, una medición de riesgo cardíaco.

Se examinó a más de 1.700 ancianos que comenzaron programas de ejercicio en cuatro lugares de Estados Unidos. Todos los participantes tenían salud delicada y corrían el riesgo de lesiones por caídas.

Los investigadores en general, refirieron que los participantes habían mejorado su salud emocional después de los programas de ejercicios.

La escala que se usó para determinar la salud emocional no se centró en trastornos psicológicos, como la depresión, pero podría servir como un indicador de esos trastornos, puntualizaron los investigadores.

Básicamente, las preguntas se referían a : "¿se siente bien consigo mismo?"

Aún no esta claro qué frecuencia, qué tipos y cuál es la intensidad de los ejercicios que se necesita para una mejoría emocional, indicando que se deben realizar más estudios para definir los beneficios del ejercicio en varias poblaciones.

Aunque la actividad frecuente refuerza de forma clara la sensación de bienestar físico, está mucho menos claro lo que esa actividad puede lograr en relación a los parámetros de calidad de vida.

Contrarrestar pérdidas

Con el envejecimiento sobrevienen una serie de modificaciones en el funcionamiento de los órganos y sistemas de nuestro organismo. En las personas mayores, suele existir una disminución importante de la fuerza y la masa muscular, como consecuencia de permanecer en inactividad por periodos prolongados.

Se ha podido calcular que a partir de la adolescencia se produce disminución de un 1% anual en la capacidad física, responsable, en gran parte, de las enfermedades características de este grupo etario.

La realización de programas de ejercicios, en forma constante y por periodos prolongados, produce innumerables beneficios en todas las edades.

A continuación enumeramos algunos:

Menor incidencia de caídas y fracturas óseas, por aumento de la fuerza muscular y coordinación de los movimientos, producto del entrenamiento.

Retraso en la aparición de osteoporosis, sobre todo en mujeres posmenopáusicas.

Mejora la depresión, sobre todo en mujeres, con los programas de ejercicios físicos.

La actividad física cotidiana, constituye uno de los pilares de los programas de prevención de la aterosclerosis.

En personas hipertensas, produce una disminución de las cifras de tensión arterial, con una gran mejoría de su cuadro clínico.

Aumenta el gasto calórico del organismo, contribuyendo a la pérdida de peso y al mantenimiento de la misma.

Mejora el sueño e induce una sensación de bienestar general.

Incrementa la capacidad para desarrollar tareas cotidianas y laborales.

Programas controlados

El entrenamiento físico debe estar dirigido a incrementar la capacidad funcional aeróbica y la fuerza muscular, y además, a mejorar la flexibilidad de las articulaciones. Ejercicios tales como la natación, las caminatas o los realizados en bicicleta, son los recomendados para lograr una mejoría de la capacidad aeróbica.

Aquellas personas sedentarias, deben comenzar un plan de ejercicios de poca intensidad y duración, para luego aumentar en forma progresiva. Olvidando la prisa en obtener buenos resultados, se necesitarán varios meses para alcanzar una condición óptima para su edad. En todos los casos, es de suma importancia la realización previa de un chequeo médico completo, para conocer la existencia o no de enfermedades cardiovasculares, musculares o articulares, a fin de prevenir la aparición de efectos indeseables que puedan corregirse. Cambiar los hábitos alimenticios, consumiendo una dieta nutritiva y equilibrada, adquiere la misma importancia que la actividad física en forma regular. Resultan extremadamente perjudiciales para la salud el consumo de tabaco, alcohol y cualquier tipo de drogas (excepto por prescripción médica).

La elección de un programa de actividades debe realizarse con mucho cuidado, debiendo estar dirigidos por expertos en medicina o educación física.

¿Pueden trabajar la fuerza?

La fuerza es una capacidad neuromuscular que se puede desarrollar a lo largo de toda la vida. En los últimos tiempos, los especialistas consideran relevante el entrenamiento de la fuerza en la tercera edad, ya que permite prevenir accidentes, evitando caídas a través de la mejoría de la estabilidad y la fortaleza de los miembros inferiores y la columna. Esto mejora la postura y logra mantener al adulto mayor y al anciano mucho más seguro.

Al evitar las caídas estamos previniendo una de las principales causas de muerte en la edad avanzada, que es el proceso que comienza con una fractura de cadera o de cabeza de fémur, y que deteriora la calidad de vida de la persona hasta provocar su fallecimiento.

También podemos a través del entrenamiento de la fuerza cooperar a mitigar los efectos de la descalcificación que provoca la osteoporosis, y que vuelve mucho más frágiles a los huesos al descender el porcentaje de mineral.

Una de las preguntas que los viejos hacen a sus entrenadores y médicos deportólogos es si este tipo de entrenamiento es compatible con las patologías cardiovasculares y respiratorias, tan frecuentes en la edad avanzada. Todo depende de cómo se planee el entrenamiento y de la total personalización de ese plan.

Introducción

El aumento de la esperanza de vida en la sociedad actual ha dado lugar a un aumento de la población en la franja de edad que hemos venido llamando tercera edad.

Existe pues, una búsqueda de longevidad en nuestras vidas mediante el cuidado de nuestros cuerpos a todos los niveles. En este sentido la actividad física es un factor que contribuye a la mejora de la salud y a una mejor calidad de vida en estas edades.

Una idea fundamental es que en la vejez, se debe mantener una participación activa en roles sociales y comunitarios para una satisfacción de vida adecuada.

En este sentido el voleibol se presenta como una actividad física recreativa y en grupo que, en estas edades, mejora el bienestar físico, facilita las relaciones interpersonales y favorece el desarrollo personal.

Envejecimiento y actividad física

El envejecimiento definido como el conjunto de modificaciones que el factor tiempo produce en el ser vivo, es un ciclo más de la vida del ser humano y como tal, siempre llega. Su llegada conduce a una serie de pérdidas en las capacidades funcionales que, no sólo se verán incrementadas con la falta de actividad física, sino que ésta (la inactividad) opera de la misma manera que el envejecimiento.

Existen algunos factores de riesgo para padecer enfermedades con la edad y la inactividad: alimentación excesiva, hipertensión, tabaquismo y alcoholismo, sedentarismo, osteoporosis, obesidad, estrés, soledad.

Entre los factores que retardan el envejecimiento están: el sueño adecuado, actividad física continuada, buena alimentación, participación social.

Se sabe, pues que la edad (mayor edad), produce cambios estructurales, y una disminución de las funciones fisiológicas. Han demostrado retrasos en estos procesos de involución.

Así, observaron como la fuerza disminuye menos en personas que han realizado actividad física durante toda la vida. El número de capilares por unidad de área no presenta diferencias en corredores de fondo jóvenes y ancianos. Por lo que la entrenabilidad a estas edades es similar que en edades jóvenes.

Con relación a aspectos óseos, se ha observado una densidad ósea mayor en atletas que en sedentarios.

En cuanto a la *resistencia* numerosas investigaciones al respecto, afirman que la realización de un programa de ejercicio correctamente diseñado mejora la salud y disminuye el riesgo de padecer enfermedades cardíacas.

En general, se considera que una actividad física vigorosa regular produce mejoras en el individuo a cualquier edad.

Lógicamente se producen disminuciones asociadas con el envejecimiento, pero, a pesar de ello, los deportistas de edad avanzada pueden rendir a un elevado nivel.

El ejercicio físico también repercute de forma positiva en aspectos psicológicos. Las actividades deportivas incrementan la sensación de logro personal, los sentimientos de competencia y auto-eficacia, aumentando los beneficios sociales y psicológicos que la práctica deportiva tiene en el bienestar de las personas mayores. Mejora del estado de ánimo, disminuye la depresión y ansiedad, y reduce la sintomatología somática. Además, en los mayores con algún tipo de deterioro físico, la práctica deportiva aumenta la sensación de

control y bienestar durante la realización de los ejercicios.

Son numerosos los estudios sobre los efectos de la práctica deportiva en las personas mayores. En todos ellos se señala que la práctica de actividades físico recreativas en la tercera edad ayuda a mantener cuerpo y espíritu jóvenes.

A modo de conclusión, podemos afirmar que la actividad física en personas mayores mejora su condición física y psicológica, lo que conlleva una vida más sana, más equilibrada, más alegre, más activa y más dinámica.

En este sentido, el voleibol se nos presenta como un deporte que se puede adaptar a las necesidades y a la situación de las personas mayores, primando en su práctica los aspectos recreativos y sociales.

Voleibol recreativo para mayores

Nuestro objetivo es plantear un voleibol como actividad recreativa y placentera, incluyendo objetivos de tipo afectivo-sociales como deporte de equipo, en el cual existe una gran cooperación-colaboración entre sus participantes.

Para ello utilizaremos el juego que supone una actividad agradable que permite la expansión y expresión de la personalidad.

El deseo de jugar no es exclusivo de los niños, sino que nos acompaña durante toda la vida. Jugando canalizamos nuestra creatividad, liberamos tensiones, nos divertimos, aumentamos las relaciones sociales, con lo que esto supone de integración y compromiso.

El juego en la tercera edad cumple una función social y cultural ya que favorece la socialización y permite la obtención de placer y bienestar corporal y mental.

En este sentido, para facilitar la iniciación al voleibol mediante el juego, realizaremos determinadas adaptaciones que tienen como objetivo realizar variaciones a determinados elementos respecto al juego formal, con el fin de que éstas les permitan disfrutar aun más de este deporte.

Los elementos que vamos a adaptar son:

Altura De Red:

Con la idea de que la red no suponga un obstáculo serio en la iniciación, sino un punto de referencia para las acciones se realizan las siguientes modificaciones:

Aumento de la altura de la red

Cuando se aumenta la altura de la red se consigue que el tiempo del balón en el aire sea superior, debido a que la trayectoria que tiene que recorrer es mayor. Esto facilita los desplazamientos, al disponer de más tiempo para colocarse correctamente. Sin embargo, también hay que tener en cuenta que una mayor altura de la red supone la aplicación de más fuerza en el gesto técnico para que el balón supere la red.

Descenso de la altura de la red

Una red baja provoca una mayor rapidez en el juego, hay un intercambio más rápido de las acciones, lo que ocasiona una elevada intensidad física en el juego. Sin embargo, no se requiere de una elevada fuerza para que

el balón supere la red.

Con el fin de determinar que altura de la red es la más adecuada, habrá que tener en cuenta el nivel y la condición física de los mayores a los que estamos iniciando al voleibol. Así por ejemplo, si tienen poca fuerza, la altura de la red deberá ser baja, y para evitar que con ello aumente la intensidad física, por la rapidez de las acciones, lo adecuado sería establecer un campo pequeño y un mayor número de jugadores.

El campo

En general, se aconsejan canchas pequeñas para los debutantes, puesto que un excesivo tamaño del campo junto con la falta de precisión y fuerza podrían dificultar el juego.

En campo pequeño se consigue que la jugada dure más tiempo y que haya más continuidad en el juego. No hay grandes desplazamientos, por lo que la ejecución técnica es más fácil.

El balón

En cuanto al balón, éste debe corresponderse con las características de los sujetos a los que se destina el aprendizaje. Por lo tanto, en la iniciación deben utilizarse balones más pequeños que los oficiales.

Los balones oficiales de voleibol tienen un excesivo tamaño y peso, además pueden provocar dolor en el contacto.

En el aprendizaje el balón debe modificarse tanto en peso como en tamaño. De esta manera, el balón de gomaespuma se presenta como un material muy adecuado, ya que favorece la lentitud en el juego, lo que facilita la iniciación, la continuidad en el juego, y además evita el dolor que se produce en el contacto con el balón.

Número de jugadores

Un apartado especial merece el número de jugadores en cada equipo, ya que una propuesta comúnmente aceptada para simplificar el deporte del voleibol es reducir el número de jugadores de los mismos.

El juego debe comenzar por situaciones de 1x1, y después evolucionar a situaciones de 2 x 2, 3 x 3 y como máximo, en la tercera edad, hasta el 4x4. Si bien, en los mayores esta evolución puede mantenerse en cualquiera de las opciones citadas, sin tener que, obligatoriamente, progresar hasta el máximo número de jugadores.

El propósito fundamental es que se diviertan con la práctica del voleibol. El objetivo es introducirles en los aspectos técnicos y tácticos básicos, respetando los aspectos esenciales del juego del voleibol. Para ello, en el voleibol se utilizan un amplio número de situaciones reducidas tanto de carácter cooperativo como competitivo. Independientemente del número de jugadores que conformen estas situaciones, se realizan siempre en situaciones próximas a las reales, con una red y en un espacio determinado de juego. Sin olvidar que, como hemos indicado con anterioridad, la red, el balón y el campo pueden variarse.

Otras Actividades Físicas Para La Tercera Edad:

***Baile de salón**

Reconocen por baile de salón aquella forma de danza que comprende los bailes sociales y que se ven favorecidos por la mayoría de la gente, que están fuertemente influidos por la música popular, y que reflejan el ánimo y los intereses de una época y de una cultura.

En este sentido, el baile de salón o baile social, hace parte de aquel baile que se comparte en un salón donde se reúnen una serie de personas para relacionarse socialmente como fiestas y celebraciones, entre otros. Por lo general, los pasos son sencillos y no se necesita de un vestuario específico para ejecutarlo; ni de una preparación rigurosa, ni el compromiso de una presentación oficial como las danzas de carácter y clásicas.

El baile de salón son acciones que realizan las personas con el ánimo de divertirse; es una forma de demostrar que se comparte una alegría con el otro o con los otros; es la oportunidad de expresar que se está alegre o contento. También puede ser la forma de mostrar ante los demás el ingenio de bailar con cierta brillantez y elegancia.

***La Petanca**

El juego de la petanca procede de Francia, donde posee una extraordinaria aceptación. De hecho, su nombre es oriundo del mediodía francés y ha sufrido, con el tiempo, una evolución fonética y gramatical derivada de la expresión "pies juntos", que ha dado lugar a su nombre actual: petanqué o petanca. Consiste en una variación del juego de las bochas, antiguamente muy extendido en España y que hoy apenas se practica. La petanca es actualmente un deporte federado.

REQUISITOS

Bolas metálicas, sin plomo ni arena en su interior, con un diámetro entre 7 y 8 cm, y un peso de 625 a 800 g. Boliche, o bola pequeña de madera, con un diámetro que puede oscilar entre 2,5 y 3,5 cm.

OBJETIVO

El juego consiste en lanzar las bolas metálicas de modo que queden lo más cerca posible del boliche o bola pequeña, lanzada previamente.

DESARROLLO DEL JUEGO

El juego se puede desarrollar entre dos personas o bien entre equipos de hasta tres jugadores. En el mano a mano, cada jugador lanza tres bolas. Por equipos, cada jugador lanza sólo dos bolas.

El juego se inicia con un sorteo que decide cuál de los jugadores o equipos lanza el boliche. El jugador que inicia la jugada traza un círculo en el suelo, de 35 a 50 cm aproximadamente, para delimitar la línea de lanzamiento.

Una vez situado el boliche como objetivo, el mismo jugador que ha empezado el juego, o bien otro de su equipo, lanza una bola con la intención de acercarla lo más posible a aquél. A continuación es el equipo contrario el que debe lanzar tantas bolas como le sean necesarias para mejorar la aproximación de la bola del adversario al boliche. El equipo que inició la jugada lanza a continuación. Y así sucesivamente hasta que todos los jugadores hayan lanzado cada una de las bolas. Cabe diferenciar entre tres objetivos de tiro distintos: "arrimar", acercando lo más posible la bola al boliche; "tirar", intentando golpear la bola del contrario mejor situada y ocupar su lugar; y por último, "empujar", con la intención de desplazar una bola del propio equipo acercándola aún más al boliche, o por el contrario, desplazar una bola del contrario para distanciarla del boliche. Cada partida comprende varias jugadas y la gana aquel equipo o jugador que antes alcance los trece puntos. En cada jugada se obtienen tantos puntos como bolas haya cerca del boliche, sin que, entre éstas, se encuentre ninguna del jugador o equipo contrario. El jugador que realiza la última tirada se encarga de la medición para saber a quién corresponden los puntos. En la jugada siguiente, el boliche es lanzado, en dirección opuesta, por un jugador del equipo ganador en la jugada anterior.

***El Ajedrez**

El ajedrez está considerado el rey de los juegos estratégicos, y ocupa, como tal, un indiscutible primer puesto entre los pasatiempos de los intelectuales. Es éste un juego que requiere, ante todo, sentido de la anticipación, porque hay que prever las jugadas que puede ejecutar el contrario, tanto como las que cabe desarrollar uno mismo, objetividad, por cuanto hay que estar pendiente del tablero en su conjunto, precaución, para no caer en la precipitación; paciencia, para saber esperar el cambio favorable que permita atacar, y, por último, perseverancia, en el intento de mejorar, cada día, la propia capacidad para el juego.

MATERIAL:

Un tablero dividido en sesenta y cuatro casillas, o escaques, de las que treinta y dos son blancas y las otras treinta y dos, negras, todas ellas colocadas alternativamente.

Dieciséis piezas, blancas o negras, para cada jugador, que son las siguientes: un rey, una reina, dos alfiles, dos caballos, dos torres y ocho peones. La forma de estas piezas, así como su distribución inicial en el tablero, pueden apreciarse en la ilustración.

OBJETIVO:

Capturar al rey del oponente mediante los movimientos de cada una de las piezas. Gana la partida el que, apoderándose de algunas piezas del jugador contrario, o impidiendo el movimiento de otras, consigue abrirse paso hasta llegar al rey, por ellas defendido, y le da jaque mate, o sea, le priva de toda opción a no ser capturado.

***El Dominó**

Nos encontramos ante uno de los juegos de estrategia más arraigados y populares de cuantos se practican en toda la geografía española y latina.

Actualmente se cuenta con una notable cantidad de variantes del juego, pero todas giran en torno a unas reglas generales que describiremos a continuación en lo que podríamos considerar "la madre de todos los dominós".

MATERIAL:

Para jugar al dominó precisaremos de un juego de veintiocho fichas. Éstas, generalmente, son blancas por la cara y negras por el envés. Pueden ser de marfil, madera o plástico.

OBJETIVO:

El objetivo consiste en lograr colocar todas las fichas antes que los demás, o en caso de que la partida quede cerrada, hallarse en posesión de la menor cantidad de puntos posible.

DESARROLLO DEL JUEGO:

La partida de dominó más usual es aquella en la que participan cuatro jugadores distribuidos por parejas. Éstas se deciden al azar, descubriendo fichas del montón y apareándose las de mayor número, o por acuerdo previo.

***Las Damas**

Durante el siglo XII, en Europa se aunaron las fichas del juego de tablas, el tablero de ajedrez y los movimientos del alquerque para formar un nuevo juego. Inicialmente fue conocido por el nombre de fierges, derivado del mote la fers, que era la denominación por la cual se conocía a la reina del ajedrez, y que se adoptó para designar también las fichas de este nuevo juego. Más tarde, este nombre cambió por el de dame y el juego pasó a llamarse jeu de dames, que es como se conoce actualmente.

Al principio, capturar las piezas del adversario era una opción en el juego, pero a partir del siglo XVI se impuso la obligatoriedad de la captura. De este modo, cualquier ficha que no cumpliera con esta obligación podía ser soplada o capturada, por omisión, por parte del oponente. Esta variación quedó reflejada en el apelativo jeu forcé –juego forzado– y ha prevalecido hasta nuestros días, aunque sin el apelativo, de tal modo que, actualmente, se juega a las damas con la variante del juego forzado, es decir, con la obligación de capturar.

MATERIAL

Un tablero de ajedrez con sesenta y cuatro casillas o escaques, blancas y negras alternativamente. Doce piezas o fichas para cada jugador, también blancas y negras.

OBJETIVO

Capturar todas las piezas o damas del enemigo, saltando por encima de ellas, para ir desde la casilla inmediatamente anterior, que es la que se ocupa de salida, hasta la casilla inmediatamente posterior a la ficha que se desea capturar, que debe estar libre.

***La Taba**

La Taba es un juego de origen griego que fue introducido a nuestro país por los españoles. Se difundió muy pronto entre el paisanaje cuando se reunían en la pulpería, en los momentos de descanso o si había reunión de cuadreras.

La taba es un hueso de la pata de los animales, con un lado cóncavo y el otro plano. La cancha de taba es delimitada por un par de rayas en la tierra separadas algunos metros entre sí. El juego consiste en arrojar la taba desde atrás de una de esas rayas, debiendo quedar, al caer, más allá de la otra.

Si el lado cóncavo queda hacia arriba se gana: eso es "suerte"; si queda hacia abajo se pierde.

Pero el verdadero atractivo del juego de la taba está en las apuestas realizadas tanto por los participantes como "de afuera" entre los presentes.

Noticias



Alrededor de mil 850 personas, entre adultos mayores y discapacitados serán beneficiados en la Primera Región a través del convenio deportivo–recreativo que rubricaron en la tarde de ayer, el Intendente de Tarapacá, Patricio Zapata y el director regional del Instituto Nacional del Deporte (IND–Chiledeportes), Renán Álvarez.

Álvarez comunicó que la ejecución de los proyectos se logrará a través de la entrega de recursos del IND y de aportes FNDR entregados por

el Gobierno Regional, que equivalen a 36 millones y 40 millones de pesos respectivamente.

En tanto, la máxima autoridad regional manifestó que esta iniciativa se encuentra enmarcada en una de los principales lineamientos deportivos del actual gobierno, el que busca potenciar el ámbito recreativo, tanto a

nivel escolar, como en la tercera edad y en los grupos de personas discapacitadas. "Estos son los proyectos de mayor impacto en términos de masividad hay un reconocimiento de la gente a la contribución en

su calidad de vida. Para estos grupos es dificultoso habitualmente acceder a proyectos de este tipo", sostuvo Zapata.

Álvarez expresó que la concreción de ambos programas deportivos–recreativos que se desarrollarán en 99 talleres entre los meses de mayo y diciembre próximo en las ciudades de Arica e Iquique; así como en las restantes comunas rurales de Tarapacá, significan una respuesta a la necesidad social de entregar más herramientas para la realización de actividades físicas en nuestro país.

Este es un claro esfuerzo orientado a contrarrestar lo que arrojó la última encuesta Casen en la cual se estimó que cerca el 90 por ciento de los chilenos son sedentarios, y que mejor ejemplo el que la tercera edad y los discapacitados hagan deporte para que aquellos que no pertenecen a estos grupos lo hagan" concluyó Álvarez.



ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA TERCERA EDAD

REALIZADO POR: Luis Gil, Angel Ramírez, Tamara Blazquez y Arantxa Aguado

CURSO: 4 Eso C

ASIGNATURA: Educación Física

ÍNDICE

ACTIVIDAD FISICA EN LA TERCERA EDAD.....PÁG 1,2,3,4,5,6

VOLEYBALL.....
6,7,8,9

BAILES DE SALÓN

9

PETANCA.....

10,11

AJEDREZ.....

11,12

DOMINÓ.....

12,13

DAMAS.....

13,14

LA TABA.....

.....PÁG 14

NOTICIAS.....

15,16

