

# ASPECTOS DIDACTICOS Y METODOLOGICOS EN EL ENTRENAMIENTO PARA LA TERCERA EDAD

*por: Gildardo Pérez \**

Quien practique un deporte con ancianos y no reflexione como profesor de Educación Física o entrenador sobre sus objetivos puede no solamente arruinar los chances de mejoramiento del desarrollo motor del anciano, sino también causarles daños considerables en el sistema cardiorespiratorio.

Dentro de los objetivos de la actividad deportiva (salud, vivenciar ser miembro de un grupo, poder interactuar con los demás, combatir la soledad, etc.) se trata de resultados deseados mediante la actividad deportiva. Tales objetivos pueden ser o de enseñanza (Brezinka, 1972) o de autoaprendizaje (Motler, 1976), tanto para el profesor de Educación Física o entrenador como para el propio practicante de la actividad deportiva.

Los objetivos del deporte de ancianos resultan de la consideración del estado del rendimiento físico, fisiológico y psicológico en la segunda mitad de la vida, que en comparación con la primera mitad, se caracteriza por el esfuerzo en conservar el estado alcanzado. Por esta razón, la salud, el retardo de procesos de envejecimiento y el mejoramiento de la situación individual y social en primera línea. Sin embargo aún no se ha llevado a cabo una discusión siste-

mática general de las tareas del deporte de ancianos. Juetting, 1976, trata de hacer una primera clasificación y discusión de los objetivos de aprendizaje para los adultos en el deporte de masas.

En regla se está contento con la explicación de algunos supuestos efectos de la actividad deportiva experimentados en forma subjetiva o constatados por la medicina deportiva, sin fundamentarlos detalladamente y controlar las posibilidades de su realización. Casi siempre se limitan, para la realización de objetivos definidos de determinadas clases deportivas, a recomendar dosis de recargo y eventualmente un comportamiento del profesor más detallado.

Capacidad Corporal de Rendimiento.

En el proceso de envejecimiento se vuelve muy clara la disminución de la capacidad corporal de rendimiento después de la mitad de la vida. Por esta razón las recomendaciones sobre la actividad deportiva están dirigidas más que todo hacia la conservación y el mejoramiento, o hacia un nivel óptimo de la capacidad corporal de rendimiento (Seliger 1969, Kapustín 1978). Esto está más cerca.

---

\* Profesor del Departamento de Educación Física de la Universidad del Valle.

puesto que "la forma y la capacidad de función del cuerpo humano" fueron creadas directamente para una actividad motora y "todos los procesos fisiológicos y bioquímicos en los órganos" se crearon en la primera línea "bajo la influencia de la actividad motora" (Osolfn 1961).

La idea de objetivo de deporte de ancianos en el campo de las actividades motoras se orientan en regla hacia la sistemática de las características básicas motoras y exigen adecuadamente un desarrollo de la resistencia aeróbica, un fortalecimiento de la musculatura, particularmente del aparato de la postura y del movimiento y un mejoramiento de la capacidad de reacción. Además se fomenta el desarrollo de las capacidades coordinativas, habilidad y agilidad y el aumento de la movilidad.

La exigencia de un aumento de la capacidad corporal de rendimiento de la persona anciana es fundamentada con el retardo del proceso de envejecimiento, es decir, con el valor preventivo de la actividad deportiva, con la disminución del riesgo de accidente y con la alegría, el contento y el bienestar que están relacionados con un entrenamiento correctamente dosificado y una mejor constitución corporal (Buggel 1964).

Junto al desarrollo de las capacidades motoras "la educación del cuerpo de personas de edad" debo restablecer también viejas agilidades y desarrollar nuevas agilidades del movimiento, necesarias para la vida (Movikov y Matveev 1968).

#### Objetivos en el campo afectivo

El entendimiento actual para mejorar la salud abarca hoy más que nunca el bienestar anímico. Por esta razón se comparan a veces los objetivos afectivos con ganancias de conocimientos médicos: el problema más importante por solucionar en esa relación consiste en aclarar, en qué forma la actividad deportiva puede producirle satisfacción a las personas de todas las edades y capas sociales (Dumazedier 1973).

El deporte de tiempo libre del anciano debe ofrecer alegría, diversión (Dieckert 1974). debe transmitir placer en el juego y movimiento (Kapustín 1978), ofrecerle "alegría, recuperación y satisfacción a largo plazo" (Seybold 1956). despertar un fuerte sentimiento de vida y felicidad de vivir (Maíz 1927). El criterio más importante es la alegría de los participantes, para que ellos practiquen el deporte correctamente y se sientan a gusto, experimentando un sinnúmero de experiencias específicas.

Además de la experiencia de rendimiento la autoconstatación y el fortalecimiento de la autoconfianza esperan una "estabilización de la estructura síquica del anciano", puesto que aquí ellos pueden demostrar así mismos y a los otros que aún se tiene vitalidad.

#### Objetivos en el campo social

La realización de objetivos afectivos no puede ser contemplada separadamente de los objetivos social-pedagógicos. Los contactos sociales y el apoyo en el grupo tienen un efecto inmediato sobre el bienestar individual. Como en el sentido de la teoría de la actividad, la alegría del anciano correlaciona significativamente con sus posibilidades hacia las interacciones activas y sociales..., estas no deberían de disminuir después de la jubilación, sino que por el contrario, deberían aumentar. La participación con cada tipo de deporte ofrece una oportunidad para tales contactos en la búsqueda de un círculo de amigos.

La preparación de contactos sociales como objetivo del deporte para ancianos (Wolf y Roth 1976) no se limita, sin embargo, al campo de la actividad deportiva, sino que debe aspirar a la comunicación consciente más allá del marco de la hora de movimiento. Solamente de este modo el deporte puede ser visto como un paso importante hacia el camino de la superación del distanciamiento individual y social.

La creciente acentuación de compañerismo, comunicación e interacción parece, conducir

a la orientación, comunicación y sociabilidad en el deporte de ancianos.

#### Conservar la salud

La conservación de la salud toma un lugar particular en los objetivos del deporte de ancianos (Bradeis 1927; Dieckert 1974; Juetting 1976; D. Schmidt 1977; Schmidz • Scherzer 1978). Seedorf (1984) realza la importancia de la salud con las palabras: "la salud no es todo, pero sin salud todo lo otro es nada".

El término de salud no se limita a la conservación mencionada de la capacidad de rendimiento corporal en la discusión de objetivo del deporte de ancianos (la conservación de la salud física y social), sino que se refiere a la prevención de enfermedades (Cooper 1975) y a la conservación de la capacidad de trabajo (Matz 1927). Bohme (1967) ve en la conservación de la capacidad de trabajo, mediante la prolongación de la capacidad de rendimiento, una tarea social. Después "se debe estabilizar la capacidad de rendimiento de la parte productiva de la población" (Bohme 1969).

#### Estructuración del tiempo libre y de la vida

En diversas ocasiones se mencionará ya la activación de las personas de edad por medio de la acción deportiva; el deporte podría fortalecer a los ancianos en la estructuración activa de su vida, la actividad deportiva hace la vejez más activa. El deporte puede transmitir aquí una estructuración razonable del tiempo libre... como medio para ocupar el tiempo libre, el deporte como nuevo contenido de vida (Dreiss 1971) mediante la prolongación del medio ambiente propio... como liberación de una vejez cada vez más estrecha (Broot Mann 1977; Teraslina 1974). El deporte no solamente promete un "apoyo activo para una mejor superación de la vida (Bernot 1977), sino también un aporte a "aumento de la calidad de vida" (Dieckert 1974).

El deporte no debe solamente darle a la vida años, sino también darle vida a los años.

Aquí debe decirse claramente que los ejercicios corporales pueden ser ayuda de vida para el hombre maduro, tal como lo puede ser la poesía, las obras artísticas o la introducción a una lectura interesante del presente. En los ejercicios corporales el hombre no encuentra los valores objetivos, pero él sí se encuentra a sí mismo.

Bohme y Rieder ilustran en qué forma la actividad deportiva puede ser eficaz como ayuda de vida. Bohme (1966) ve en la actividad corporal sistemática en todas las etapas de la vida un chance para la "educación hacia un modo de vida ordenado (comportamiento higiénico correcto, restricción, respectivamente, evitar la nicotina y el alcohol, utilización de formas de recuperación activas en el transcurso del día etc.)". Según Rieder (1972) el deporte puede ayudar a crear y conservar "un sistema de hábitos sólidos". Este debe obtener un lugar fijo en el ritmo del transcurso del día, en lo cual la práctica cotidiana es válida como medida correcta".

#### Emancipación

El deporte de ancianos se entiende también como -ayuda de vida-, no debería ver su función solamente en la prevención y la terapia en el campo de la salud, en el campo comunicativo y sociable y en la ocupación del tiempo libre, sino que debería considerar fuertemente tales objetivos como la -emancipación-. Aunque a veces tales objetivos tienen el carácter de fórmulas vacías y no pueden ser definidos en forma general; lo que significa -emancipación-, respectivamente, cómo es el comportamiento emancipado, éstos parecen tener mucha importancia para el anciano.

Ya en 1966 Bohme constató en una investigación sobre gimnastas ancianos que hacer gimnasia y deportes ofrecen al anciano la oportunidad de superar los estereotipos negativos de la sociedad y llegar a una emancipación -de situaciones de ancianos vistas como típicas- actualmente.

Diez años más tarde se reformó este punto

de vista, estimulado por la discusión pedagógica general, y se amplió el pensamiento de emancipación a objetivos de —autodeterminación- e -independencia- (Broot Mann 1977). El anciano debe ser conducido a que estructure independientemente su tiempo libre según sus deseos e intereses. (Broot Mann 1977. 177) hace aquí la diferencia entre el deporte de ancianos, que son llevados, por último a que practiquen el deporte autodeterminante e independientemente, de forma que se sientan bien, y el —deporte para ancianos— que por lo menos, maneja tendencialmente el concepto de que las personas ancianas practicantes de deportes necesitan de la dirección y el cuidado continuo de personas competentes y jóvenes.

La oferta deportiva en la formación del adulto es vista, solamente bajo el aspecto de la satisfacción, de la necesidad, del desarrollo de rendimiento personal y de la comunicación. Esta se encuentra fijada en normas de modelos de acción, optimización de agilidades del movimiento autoridad del profesor y comportamiento de la concurrencia. Se deben cambiar los contenidos, los métodos y la organización del deporte del tiempo libre, para responder al objetivo de emancipación. Tal deporte podría convertirse para el anciano en — una posibilidad real de autodesarrollo y auto-realización.

#### Conclusiones

Estas observaciones sobre el objetivo del deporte de ancianos muestran que sobre la realización de los objetivos del deporte de ancianos decide la elección correcta de los contenidos y la forma de su transmisión. Aquí se concreta la forma de su transmisión mediante el comportamiento del profesor, la estructuración de la enseñanza y la realización de determinados principios pedagógicos en la metodología del deporte de ancianos.

Por esta razón, en la formación de los dirigentes de actividades de ejercicio no podemos contentarnos con la transmisión exis-

tente de contenidos de ejercicio apropiados, con la presentación de las clases deportivas adecuadas para el deporte de ancianos, con la ilustración de los biológicos y psicológicos del proceso de envejecimiento y con preguntas organizativas, sino que se deben presentar y ayudar a ejecutar también formas para la independencia y autodeterminación del deportista anciano con un amplio espectro de principios pedagógicos del deporte de ancianos y de medidas metodológicas, del comportamiento del profesor y sus repercusiones sobre el individuo.

En última instancia los objetivos del deporte de ancianos no deben ser separados de aquellos del deporte escolar, en donde se debe transmitir la disponibilidad a una práctica deportiva durante toda la vida. Las investigaciones de personas que practicaron toda una vida un deporte demuestran que los objetivos mencionados para una actividad deportiva son alcanzados con más probabilidad en la edad adulta, entre más fuerte pueda ser integrada la actividad deportiva en la vida de cada individuo. "La educación con relación a la salud es más exitosa, entre más temprano se empiece" (Hartung 1967). Pero esto quiere decir: la educación con relación a la salud es fundamentada en la escuela. Sin embargo, el deporte escolar se limitaba hasta entonces a la tarea —aunque una tarea muy importante— a garantizar un desarrollo corporalmente sano del niño y del joven. Aquí hace falta un concepto que prepara a los alumnos, mediante la transmisión de capacidades adecuadas, conocimientos y motivos, a una actividad deportiva en la segunda mitad de la vida (Meusel 1973). Con relación a la educación de la salud dice: Seedorf 1964, 1250):

"El ser humano no debe cesar nunca de educarse. El camino va desde la educación familiar en la juventud a través de la educación escolar, hacia la autoeducación. Esta parece ser la parte más difícil de la educación".

El desarrollo de tales conceptos pedagógi-

eos de un aprendizaje de toda la vida en el deporte y la creación de las condiciones para su realización son una tarea sociopolítica primordial. La solución de estas tareas requiere, que no solamente las organizaciones deportivas, sino también los portadores de las decisiones políticas reconozcan, "que la satisfacción de la exigencia de personas adultas, con relación a las ofertas deportivas, es social políticamente tan importante como el trabajo juvenil deportivo" (Konig 1978. 45) y deducir de este conocimiento las consecuencias para el fomento activo del deporte de ancianos.

Finalmente quiero invitar a todos los educadores físicos, psicólogos, trabajadores sociales, trabajadores ocupacionales, médicos, nutricionistas, a todos los dirigentes de instituciones de ancianos y a todas aquellas per-

sonas que en una u otra forma tienen que ver con esta población para que reflexionen un poco sobre nuestros viejos que fueron el pilar de un desarrollo pujante de nuestro país y que hoy en día es la parte de la población colombiana más desprotegida.

Algún día seremos ancianos.

#### BIBLIOGRAFIA

- HEINS, Meusen. Alterssport 1981. WOLFD, Keidel. Fisiología 1979. STEFAN, Grobing. Senioren und Sport 1980.
- U LEHR, Bewegungsrecht elementare Einrichtungen für Afterspiel und Sport.
- BAUR. Robert. Und walter Bestch Altengymnastik 1979.
-