



Revista Digital de Educación Física

ISSN: 1989-8304 D.L.: J 864-2009

RESEÑA LITERARIA

Oswaldo Ceballos Gurrola (2012). *Actividad física en el adulto mayor*. México: Manual Moderno.

El Prof. Oswaldo Ceballos Gurrola es Doctor en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte por la Universidad de Zaragoza (España). Director de la Facultad de Organización Deportiva de la Universidad Autónoma de Nuevo León.

RESUMEN

La obra está integrada de seis capítulos, anteceditas por la presentación del autor y su grupo de profesionales colaboradores. Se disponen en el siguiente orden: los contenidos del texto, los agradecimientos, el prólogo, el prefacio y con posterioridad los capítulos. Finalmente el índice se presenta meticulosamente elaborado y detalla números de página con palabras de búsqueda ordenadas alfabéticamente.

El libro se indica como soporte bibliográfico en programas educativos de pregrado y posgrado, también, al público en general interesado en este tópico. A mi juicio, este punto, destaca la importancia de involucrar o interiorizar a las generaciones futuras en la temática de la vejez y envejecimiento.

CAPITULO 1. ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA EN EL ADULTO MAYOR. UN ANÁLISIS EN LA CIUDAD DE MONTERREY.

Capítulo en el que se desarrollan las siguientes categorías conceptuales adulto mayor, actividad física en adultos mayores, capacidades físicas en los adultos mayores, promoción de la actividad física en el adulto mayor.

Esta información detallada es el insumo teórico que dará sustento a la investigación que permitirá identificar las actitudes, intereses y conductas hacia el ejercicio en adultos mayores de la ciudad de Monterrey, Nuevo León, México.

Asimismo o allí mismo los autores, en su función de investigadores presentan el protocolo o la metodología utilizada para llevar adelante dicha pesquisa. A su vez, en una serie de gráficos, cuadros, y figuras se presentan los datos analizados exhaustivamente. Para finalizar el capítulo se presentan la discusión de los datos y las correspondientes conclusiones.

CAPITULO 2. ACTIVIDAD FÍSICA Y EJERCICIO EN EL ADULTO MAYOR DE LA ZONA NORTE DE MÉXICO.

En el capítulo 2 se va a realizar un encuadre teórico acerca de actividad física y el ejercicio en el adulto mayor de las zonas de Nuevo León y Tamaulipas (México) Se describen las líneas de investigación de cuatro estudios relacionados con actividad física y adultos mayores, involucran los beneficios y efectos positivos y las barreras que perciben los adultos mayores hacia el ejercicio físico, después de haber realizado programas de intervención en resistencia muscular y flexibilidad. Tal compromiso interroga si ¿actividad física y ejercicio físico son lo mismo? ¿Cuáles son los beneficios para la salud? ¿Cómo se pueden medir la actividad física y ejercicio? ¿Qué actividad física puede realizar el adulto mayor?

Los argumentos de esta sección son sostenidos con abundantes referencias bibliográficas.

CAPITULO 3. INSTRUCCIONES PARA LA EVALUACIÓN DE LOS NIVELES DE CONDICIÓN FÍSICA, COMPOSICIÓN CORPORAL Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN POBLACIÓN MAYOR NO INSTITUCIONALIZADA. ESTUDIO MULTICENTRICO EXERNET

Para el desarrollo de este capítulo los autores toman como referencia el estudio de multicéntrico EXERNET, desarrollado por la Red española de investigación en ejercicio físico y salud en poblaciones especiales. Dicho estudio consiste en una serie de instrumentos para evaluar los niveles de condición física, composición corporal y estilos de vida saludable para poder ser utilizados por profesionales y personas involucradas en la prescripción del ejercicio. Este proyecto es caracterizado teniendo en cuenta sus objetivos, material, método, protocolos de aplicación, baterías de pruebas para la evaluación de la condición funcional en adultos mayores y presentan el cuestionario sobre estilos y hábitos de vida saludables (incluye datos personales y preguntas)

CAPITULO 4. GUÍA DE EJERCICIOS PARA EL ADULTO MAYOR

Se propone un programa semanal de ejercicios que consta de siete circuitos: calentamiento, estiramiento, ejercicios aeróbicos, fuerza y coordinación, activación física. Se describen y detallan cada uno de esos circuitos teniendo en cuenta instrucciones y recomendaciones.

Cada circuito propone ejercitaciones para distintos grupos musculares y grupos articulares. Los ejercicios se realizan de pie, sentados, acostados con y sin

elementos. Es una verdadera guía didáctica ilustrada con fotografías de adultos mayores practicantes.

CAPITULO 5. EL TRABAJO DE FUERZA EN PERSONAS MAYORES: 25 EJERCICIOS PARA SU PUESTA PRACTICA E INICIACIÓN

Este capítulo justifica el trabajo científico de entrenamiento de fuerza en personas mayores. Para ello se problematiza a partir de distintas discusiones teóricas teniendo en cuenta el concepto de sarcopenia.

El capítulo muestra veinticinco ilustraciones de distintas ejercitaciones para desarrollar la fuerza en MMII, para abdomen y espalda y para MMSS. En todos los casos los ejercicios se realizan de pie, sentados, acostados con y sin elementos. En cada ilustración se detallan metodológicamente los pasos a seguir para la realización de cada una de las actividades.

CAPITULO 6. NUNCA ES DEMASIADO TARDE: EJERCICIOS DE RESISTENCIA MUSCULAR PARA ADULTOS MAYORES

Se ofrece una guía para la práctica de ejercicios de resistencia muscular de intensidad moderada. En estas actividades se utilizan bandas elásticas para un trabajo de fortalecimiento de la musculatura del MMII. La guía plantea aspectos para la implementación, instrucciones básicas y la descripción de la rutina de ejercicios.

En ese sentido, se detallan actividades de calentamiento con ejercicios de movilidad y de recuperación. Este programa se ilustra con excelentes fotografías de adultos mayores realizando los ejercicios con bandas elásticas para MMII, dónde se explican las repeticiones, series y pausas de descanso.

CRITICA

Considero que la obra presenta un enfoque particular de la temática, en el sentido de tomar para su análisis un enfoque sociocultural desde donde se describen los hábitos y las representaciones de actividad física de los adultos mayores de Monterrey (Nuevo León, México). Ello constituye la característica primordial en este texto que invita a construir un adulto mayor pensado en perspectiva para el diseño de políticas públicas y políticas sociales que tengan en cuenta la actividad física y el ejercicio físico en dicho país.

En otro orden, no es un manual de actividad física para adultos mayores de cuño positivista, sino intento destacar la posibilidad de pensar un adulto mayor situado. El punto de vista propugnado por los autores contribuye a desnaturalizar ciertas verdades gerontológicas que ofician como simples repeticiones al interior del campo de la actividad física; de ese modo el punto de vista que los justifica es posicionarse como productores de conocimiento.

Concordando con lo planteado en el Prefacio, el libro es pertinente para los estudiantes del pregrado y posgrado por su lenguaje didáctico, y por la

metodología con la cual se lo ha diseñado. Colaborando en el muestreo de las opciones para la ejercitación física, se incluyen en el diseño fotografías de adultos mayores en situaciones de prácticas “reales”.

Esta obra propone formarse específicamente en el área de las actividades físicas con el adulto mayor. Para ello, ofrece a los interesados una cantidad de categorías teóricas que son problematizadas con el propósito de lograr una práctica superadora con adultos mayores, población cada vez más numerosa, diversa y heterogénea. Es por ello, que puede ser recomendada para licenciados y profesores en educación física (alumnos o graduados), kinesiólogos, técnicos en deportes, terapeutas ocupacionales, psicomotricistas, entrenadores personales, fisioterapeutas y otros. El texto articula los conceptos de actividad física y adulto mayor pensados estos como los ejes que guíen la práctica profesional en las distintas realidades y contextos de actuación.

La compilación de investigaciones que se presentan corresponde a estudios realizados por profesionales de las ciencias del ejercicio en Monterrey y zona norte de México. Ello obliga a conjugar al interior del texto el componente teórico y prescriptivo en relación a la temática con aspectos de metodología de la investigación científica teniendo en cuenta las pesquisas realizadas.

Para finalizar cada capítulo señala un listado exhaustivo de referencias bibliográficas que dan sustento a lo indagado por los autores. Cada fundamento o justificación de las investigaciones es apoyada teóricamente por una o varias referencias de autores contemporáneos pertenecientes a distintas disciplinas como nacionalidades.

Mg Debora Di Domizio
Universidad Nacional de La Plata (Argentina)