

# La actividad física en la tercera edad

## Physical activity for senior citizens

M<sup>a</sup> José Mateos Carreras

---

*Dpto. Dca. de la Expresión Musical, Plástica y Corporal. Facultad de Educación.*

*(Fecha de recepción 16-01-2006)*

*(Fecha de aceptación 28-09-2006)*

### Resumen

Con este trabajo pretendemos aportar una visión diferente sobre la práctica de actividades físicas en la llamada “tercera edad”

También queremos servir de estímulo, a este importante grupo de nuestra sociedad, presentando, una selección de las actividades que consideramos más idóneas para esta etapa de la vida, informando de los beneficios que el ejercicio físico aporta al bienestar general, y alertando también sobre los posibles peligros cuando no se realizan de forma adecuada .

Por otro lado, teniendo en cuenta los grupos de mayores matriculados en nuestra facultad, creemos que este trabajo informativo les puede aportar nuevos conocimientos y evitar errores en aquellos que practiquen algún tipo de actividad física.

### Summary

In this work we would like to show a different point of view about the practice of physical activities for old people.

We also would like to stimulate this important group of society, presenting a selection of activities that we considered more suitable for this stage of life, informing into the benefits of the physical exercise that contribuyes to the general well-being, and also alerting on the posible damage when it is not made properly.

On the other hand, considering the number of pupils registered in our faculty that belongs to this group , we think this work can contribuye with new knowledge and avoid some errors during the physical activity.

## **Introducción**

Desde hace algunos años asistimos a una verdadera revolución en los hábitos de vida en la tercera edad de nuestra sociedad.

Hablar de tercera edad presupone hablar de un grupo de personas, cada vez más numeroso, con una serie de necesidades que superan las que podríamos llamar habituales en el resto de los seres humanos de la sociedad a la pertenecen; si hasta llegar a esa edad lo habitual era el trabajo, la crianza de los hijos y la relación social, al conseguirla, el trabajo y la crianza pasan al plano de lo anecdótico, tomando una importancia relevante la ocupación del tiempo de ocio y el mantenimiento de la buena salud.

Pero, aunque todos nosotros nos referimos a la tercera edad cuando queremos hacer mención de la etapa siguiente a la madurez, casi nadie se para a reflexionar sobre cuál es el momento en que comienza esa edad tercera, llamada también la nueva edad adulta.

Efectivamente, cuando se trata de los demás tenemos claro cuándo se ha llegado a esa edad, lo difícil es detectar en nosotros mismos el momento en el que tenemos que reconocer que algo no es igual.

El comienzo de la tercera edad depende de muchos factores: la alimentación, la actividad cotidiana, la profesión, los acontecimientos vividos, etc.

La edad cronológica no define la tercera edad, si bien nuestra sociedad acepta como el inicio de la misma, los años que rodean la edad de jubilación, en nuestro país, en torno a los 65 años.

Pero no todos definen esta etapa del mismo modo, incluso ni en el mismo margen cronológico, así Castelló (1998)<sup>1</sup> sitúa la tercera edad, en individuos que realizan actividad física, en los 40 años, mientras que Nieman (1990)<sup>2</sup> considera a los hombres de mediana edad (middle-aged) aquellos de entre 45 y 64 años; también Campillo (1992)<sup>3</sup> sitúa el pico de máxima actividad y eficacia en las actividades fisiológicas, en torno a los treinta años y asegura que a partir de esa edad las funciones fisiológicas descienden escalonadamente a un ritmo de 0´70% a 1% al año.

Pero como todos sabemos la edad, da igual la primera o la cuarta, se lleva en el ánimo, dicen que en el corazón (que también), pero sobre todo en las ganas de actuar.

Las estadísticas sitúan la esperanza de vida en torno a los 83 años para la mujer y los 79 para los hombres, y los poderes públicos estudian la posibilidad de prolongar la vida laboral hasta los setenta años; si esto se materializa nos daría un nuevo desplazamiento de la frontera entre la madurez y la tercera edad, lo que nos anima a proponer una etapa en la que podamos disfrutar de una segunda madurez.

## **Características de la tercera edad**

Podríamos preguntarnos en qué se nota eso de la tercera edad, cuales son los síntomas más característicos.

Las principales variaciones se focalizan en lo que se llama la composición corporal, o sea en los niveles de agua, tejido muscular, tejido adiposo y huesos.

La más visible (al menos frente al

espejo) es el aumento de la masa de tejido adiposo y no sólo en la envoltura exterior, sino también envolviendo a las vísceras, que hace que nuestras caderas (mujeres) y barriga (hombres) cambien a formas más redondeadas

La que más se nota a nivel de actividad cotidiana es la reducción de masa muscular lo que hace que nuestras piernas y brazos adquieran aspecto de flan al moverse y que tengamos cierta inseguridad para la realización de determinadas tareas.

La disminución del nivel de agua en el organismo nos hace correr riesgos de deshidratación en las épocas más calurosas del año. Esto hace que nuestra piel pierda elasticidad y le cueste volver a su posición después de haberse arrugado en una sonrisa;

Y por último, algo que no se ve pero que resulta ciertamente peligroso, por un lado el aumento del riesgo de alteraciones cardíacas y por otro la disminución de la masa ósea, que nuestro esqueleto pierda su dureza exponiéndonos a accidentes no deseados.

Según manifiestan los expertos en estos temas, muchos de estos “factores peligrosos” podrían evitarse, o al menos minimizarse, con sólo realizar un pequeño plan de ejercicio físico durante esta etapa de la vida. No sería necesario hacer un gran esfuerzo, sólo con añadir a la rutina cotidiana una serie de ejercicios adecuados, conseguiríamos una etapa más saludable y con mejor calidad. Está demostrado que los efectos del ejercicio físico se manifiestan a medio y largo plazo, por lo que cuanto antes se empiece a trabajarlos será mejor, pero no por

eso debemos resignarnos, es mucho más saludable empezar algún día que no hacerlo nunca.

## Qué entendemos por ejercicio físico

Definimos ejercicio físico como aquella actividad planificada, estructurada, adaptada y repetida que tiene como objetivo mantener y mejorar los componentes que forman las capacidades físicas del ser humano.

Una persona en buena forma física es aquella que se desenvuelve con facilidad, sin fatiga excesiva y con la agilidad suficiente para realizar las tareas cotidianas sin ayuda, de manera autosuficiente.

Wakelin (1990) define la condición física como “ la capacidad de realizar tareas diarias con vigor y vivacidad, sin fatiga indebida y con la energía suficiente para disfrutar las actividades de tiempo libre y reaccionar ante emergencias imprevistas.”<sup>74</sup>

También es importante no sentir el cuerpo, cuando el cuerpo funciona bien no lo notamos, sólo cuando algo nos duele sabemos que está ahí.

El hecho de estar en buena forma también implica no sentir el cuerpo, pero decimos que una persona está en forma cuando presenta estas características:

- razonable sensación de bienestar general
- buena salud física y psicológica
- reducción del riesgo de alteraciones cardiovasculares
- buen control del exceso de peso, y
- suficiente autonomía personal.

## **Beneficios que aporta el ejercicio**

La necesidad de realizar algún tipo de ejercicio físico durante la madurez, como medio para escapar de los inconvenientes de la vida moderna, está demostrada. Las actividades físicas en la tercera edad, como prevención y remedio del deterioro en esta etapa de la vida del hombre, resultan obligatorias.

No se hace necesario decir que gracias a los medios de comunicación y a la facilidad actual para acceder a todo tipo de información la mayoría de nosotros conocemos los beneficios que las actividades físicas producen en nuestro organismo, tanto desde el punto de vista físico como el psíquico, pero, nunca está de más recordarlos pormenorizadamente.

### **Beneficios físicos.**

- Aumento de la flexibilidad.
- Aumento de la masa muscular
- Aumento de la masa ósea
- Aumento de la resistencia muscular y ósea
- Aumento de la resistencia aeróbica
- Disminución de la masa grasa
- Minimización de la pérdida de la masa ósea.

### **Beneficios Psicológicos**

- Disminución de la agresividad, ira y ansiedad
- Disminución de la angustia y la depresión
- Disminución de los niveles de fatiga
- Aumento de la confianza en sí mismo
- Aumento del nivel de autonomía
- Mejora el nivel de sueño

- Mejora la capacidad de concentración

- Ayuda a la relajación.

## **Selección de los ejercicios**

Si todos estos beneficios son los objetivos perseguidos a la hora de trabajar las actividades físicas en esta, y en cualquier edad, tenemos que cuidar mucho la selección de las actividades a realizar para favorecer aquello por lo que nos decidimos a actuar.

Son muchos los textos que encontramos sobre este tema, y parece que la mayoría de los autores coinciden en promulgar los mismos factores a trabajar en la tercera edad: la fuerza, la flexibilidad y la resistencia aeróbica.

El trabajo de fuerza mejora la capacidad de retrasar la fatiga en el ejercicio durante más tiempo y esto implica aumentar el gasto energético y reducir el tejido graso.

Gonzalo (2005)<sup>5</sup> asegura que “el ejercicio más conveniente para el sistema cardiovascular en personas mayores es el que llega a un 60-70% de la capacidad aeróbica del sujeto, debe realizarse, al menos, tres veces por semana completándolo, el resto de los días con actividades más suaves.”

Tanto las pruebas de evaluación como los programas para mejorar la condición física de las personas mayores, hacen hincapié en esos tres factores, lo que, a nuestro modo de ver, resulta un estudio un tanto estanco, poco globalizado y nada cercano a la vida cotidiana.

Existen multitud de “tests” para valorar las capacidades físicas, revisamos

algunos para diferenciar sus características:

- el test de Kasch ( verificar las pulsaciones y el tiempo de su recuperación tras el ejercicio de intensidad moderada) mide la capacidad aeróbica.

- En el “leg squat test”, se imita el gesto de “sentarse” sin llegar a tocar la silla, repitiéndose tantas veces como se pueda. Este test mide la resistencia de piernas. En algunos autores se realiza apoyando la espalda en una pared formando ángulo recto en las caderas y las rodillas, una vez así se levanta un pié tantas veces como sea posible.

- La prueba del escalón ( se sube un pié a un escalón y después el otro, se baja en el mismo orden, repitiendo 70 veces en tres minutos) mide la frecuencia cardiaca después de esperar un minuto al acabar la prueba.<sup>6</sup>

Creemos que las evaluaciones y los programas de actividad física en la tercera edad deben estar dirigidos al ser humano en su globalidad, deben presentar la fluidez necesaria como para trabajar los factores enumerados anteriormente de manera compensada

Esto es: si disponemos de mayor destreza para coordinar los brazos con las piernas, podremos suplir una posible merma en la potencia de estas, o si tenemos mejor equilibrio que flexibilidad lo podremos aprovechar para las situaciones en que la necesitemos.

Lo importante es seleccionar aquellas actividades que requieran de los tres factores para su ejecución.

## Qué se debe trabajar

El estado físico general de una persona, según la mayoría de autores, se desarrolla en torno a cuatro componentes:

- flexibilidad
- resistencia
- velocidad y
- fuerza

De estos factores, tal vez sea la velocidad el que menos se necesite potenciar, aunque resulte implícito en la agilidad.

La mayoría de los trabajos realizados en torno a la programación de actividades para la tercera edad se centran en esas cualidades, pero nosotros pensamos que en determinadas edades resulta más “rentable” trabajar las cualidades motrices como el equilibrio, la agilidad y la coordinación, y, sintetizando un poco más podemos decir que, teniendo en cuenta que la agilidad es la conjunción de la coordinación, la velocidad, la fuerza, la flexibilidad y el equilibrio, parece lógico centrar nuestros esfuerzos en trabajar aquellas actividades que mejor la desarrollen.

## Cómo se deben trabajar

Existe una gran cantidad de publicaciones sobre los ejercicios “idóneos” para el mantenimiento y el desarrollo de las cualidades físicas en edades avanzadas. Todos hacen hincapié en los ejercicios en espalderas, sobre colchonetas, con pesas, etc. Es decir, presentan ejercicios específicos, dirigidos a grupos musculares concretos y haciendo trabajar determinadas articulaciones.

No estamos renegando de estos

métodos, pero creemos que presentar el trabajo físico de manera global, con actividades como la marcha, la natación o el baile, resultan más efectivos y además más amenos.

A pesar de todo el principio que debe inspirar la programación de ejercicios físicos para los mayores debe ser el principio de “amenidad”, hay que intentar trabajar bajo la regla de las tres “Bes”: “bueno, bonito y barato”.

“Bueno”: adecuación de la actividad a la edad y las posibilidades de cada uno, y sobre todo que no nos perjudique en aquellas posibles fallos de nuestra salud.

“Bonito”: que nos sirva para pasar un tiempo agradable en convivencia con otros que tienen los mismos problemas, y que nos sintamos aptos para su desarrollo sin cansancio excesivo. Y

“Barato”: que la actividad nos resulte rentable, muy efectivo y poco cansado. Aquí estamos hablando de ahorro de energía pero también podemos asegurar que las actividades resultarán más agradables si no nos suponen un exceso de gasto económico.

### **Cuánto hay que trabajar**

Casi todos los autores están de acuerdo en la temporalización de los ejercicios físicos para que estos resulten suficientes y beneficiosos.

Para que la actividad física resulte beneficiosa debe realizarse como una buena dieta de adelgazamiento: poco a poco, a largo plazo y con paciencia.

El trabajo físico debe realizarse durante todo el año, no por temporadas, con una frecuencia de tres o cuatro sesio-

nes por semana y con una duración de entre 45 y 60 minutos por sesión.

El tipo de trabajo que se realice será lo que marcará la frecuencia en la actividad. Creemos que lo más correcto sería alternar diferentes actividades de tal forma que todos los días de la semana dedicáramos, al menos una hora, a la actividad física, así por ejemplo:

Lunes, miércoles y viernes, dedicaremos una hora a hacer gimnasia o bailar,

Martes, jueves y sábados, podemos elegir entre nadar y montar en bicicleta (esto dependerá de las circunstancias de cada uno y el pedaleo puede ser en estático)

Y los domingos podemos dar un largo paseo a buen ritmo en plena naturaleza.

Esta podría ser una programación “grosso modo”, pero además no debemos olvidarnos de caminar siempre que podamos.

Las recomendaciones de los expertos nos hablan de no utilizar el coche cuando los desplazamientos no sobrepasan los mil metros, dejarlo aparcado a cierta distancia del lugar a donde vamos, o bien, bajarse del autobús un par de paradas antes de la nuestro destino.

### **Cómo debemos preparar nuestras sesiones de actividad física**

Entendemos que todos nosotros estamos “vigilados” por nuestros respectivos médicos de cabecera que conocen, además de nuestros achaques, nuestras posibilidades en el campo de la actividad física, y seguro que a más de uno/a nos ha recomendado algún tipo de actividad,

o el consabido, “ por lo menos camina una hora al día”.

Siendo así, y no teniendo ningún impedimento importante, es necesario conocer los “pros” y los “contra” de las distintas modalidades de actividad física, y creemos que es más importante conocer los “contra” que nos pueden perjudicar.

Antes de comenzar cualquier programa de ejercicio físico debemos estar seguros de nuestro cuerpo, no se trata de añadir años a la vida sino de añadir vida a los años, con lo que tendremos que estudiar la situación física desde la que partimos.

No está de más que dispongamos de un cuadernito, una especie de diario personal, en el que anotar todas las incidencias que vayan surgiendo; en la primera página anotaremos nuestras medidas antropométricas: la estatura, el peso, las pulsaciones recién levantados de la cama, y si nos es posible también los valores de nuestra tensión arterial.

**A** - Para comprobar si nuestro peso es el correcto tenemos dos posibilidades de averiguarlo: una, pesarnos en la far-

macia con lo que podemos estar seguros de los datos (siempre que nos volvamos a pesar y medir en la misma máquina cada vez), y dos, medirnos en casa con la ayuda de otra persona, pesarnos en la báscula del baño y realizar una operación matemática sencilla: el peso en Kg, dividido entre la talla en m. al cuadrado.

Por ejemplo: Imaginemos una persona que pese 60 Kg y su estatura sea de 1,65 m. Para calcular su IMC (índice de masa corporal), dividiremos el peso (60 Kg) entre la estatura al cuadrado (1,65 x 1,65) expresada en metros.

$$\text{IMC} = \text{Peso}/(\text{estatura}^2). \quad \text{IMC} = 60/(1,65 \times 1,65) = 22$$

La escala de valores está situada entre los 18, que indica una delgadez extrema y los 50 que indica una obesidad extrema; los valores normales están entre los 20 y los 24 aproximadamente.

Esta tabla de valores del Índice de Masa Corporal (I.M.C.) que relaciona la estatura y el peso puede servir de referente para saber si nuestro peso es el correcto.

I.M.C.	Clasificación	Peso
Menos 18.5	Peso insuficiente	Menos de 50,3 Kg
18.5-24.9	Normopeso	Entre 50,4 y 68 Kg
25- 26.9	Sobrepeso grado I	Entre 68,1 y 73,5 Kg
27 - 29.9	Sobrepeso grado II (preobesidad)	Entre 73,5 y 81,6 Kg
30 - 34.9	Obesidad tipo I	Entre 81,7 y 95,3 Kg
35 - 39.9	Obesidad tipo II	Entre 95,3 y 108,9 Kg
40 - 49.9	Obesidad tipo III (mórbida)	Entre 108,9 y 136,1 Kg
Más de 50	Obesidad tipo IV (extrema)	Más de 136,1 Kg.

(db.seedo.es)<sup>7</sup>

**B** - Para probar cómo estamos de resistencia al ejercicio, podemos hacer nos un estudio muy sencillo:

1º- nos tomamos las pulsaciones, bien en la muñeca, bien en el cuello (a los lados de la tráquea y debajo de la mandíbula), y lo anotamos en nuestro “diario de actividades”.

2º- subimos los escalones correspondientes a un piso, sujetándonos (si es necesario) a la barandilla, y al llegar arriba volvemos a tomar las pulsaciones y las anotamos. Cuanto mayor sea la diferencia entre el número de pulsaciones menor será nuestra preparación física.

**C** - Para conocer el estado de nuestras articulaciones podemos hacer un pequeño test:

\* Para la cadera: de pié sujetos al respaldo de una silla, subimos una pierna con la rodilla bien doblada y comprobamos si la rodilla sobrepasa el respaldo de la silla o no.

\* Para la espalda: con las piernas ligeramente abiertas (estar cómodos) relajamos el tronco hacia delante y comprobamos hasta dónde llegan nuestras manos, al muslo, a la rodilla, a la pierna, al pié, etc.

\* Para los hombros: de pié lateralmente y junto a una pared describimos un círculo, adelante, arriba y atrás, con un brazo, sin tocar la pared y sin doblar el codo, nos separamos de la pared tanto como sea necesario para hacerlo bien; cuanto más lejos de la pared, menor flexibilidad.

Todos los resultados obtenidos los anotaremos en nuestro “diario de actividad”, estos datos, junto con las sensaciones que nos vaya reportando las activi-

dades serán los auténticos “expertos” en las actividades más convenientes a desarrollar.

También debemos tener en cuenta que antes de iniciar cualquier tipo de actividad física es necesario respetar los criterios de distribución de la intensidad de los ejercicios, y preparar la sesión teniendo en cuenta sus partes fundamentales. El calentamiento (para prevenir posibles lesiones), la parte fundamental (en la que se realiza la actividad) y la vuelta a la calma (en la que nos recuperamos del esfuerzo realizado).

### **La actividad más saludable**

De todas las actividades físicas que se pueden realizar en la nueva edad adulta, vamos a centrarnos en las que consideramos más idóneas, y estas, a su vez, las vamos a englobar en tres apartados teniendo en cuenta la estructura de su ejecución:

- A) Ejercicios gimnásticos
- B) Actividades acuáticas
- C) Ejercicios de marcha

A) Llamamos ejercicios gimnásticos a aquellas actividades realizadas con un cierto grado de sistematización en cada uno sus movimientos, que, para mayor efectividad, utiliza las repeticiones en su ejecución y que tienen como objetivo desarrollar cualquiera de las cualidades físicas básicas como la flexibilidad, la fuerza, el equilibrio y la resistencia.

Pueden realizarse en cualquier lugar cómodo y amplio, libre de obstáculos y con aparatos o sin ellos.

Normalmente se ejecutan en un gimnasio o sala cubierta, pero también resul-

tan muy agradables y también más saludables cuando se realizan al aire libre.

Estas actividades pueden hacerse sin aparatos pero existen algunos que facilitan el trabajo y pueden aumentar su rendimiento como las pesas, los bancos o las espalderas.

Estos ejercicios deben hacerse bajo la supervisión de un técnico y con el consentimiento expreso del médico.

Podemos realizar una pequeña tabla de ejercicios que reúna una serie de características apropiadas a nuestras preferencias, que nos sirva de preparación para el resto de actividades.

1º - de pie, con las piernas abiertas, extendemos los brazos por encima de la cabeza haciendo estiramientos alternativos con los dos brazos, como si quisiéramos tocar el techo.

2º - en la misma posición inicial, flexionamos un poco las rodillas, primero una y luego la otra, colocando los brazos en "jarra".

3º - frente a una pared, los brazos extendidos apoyamos las manos en ella, y con las piernas juntas flexionamos los codos para tocar la pared con la frente.

4º - tumbados boca arriba, sobre una alfombra u otro tipo de material que impida que el frío del suelo pase, juntamos las manos con los brazos extendidos, intentamos rodar a un lado y a otro sin separar los pies.

5º - en la misma posición anterior, con los brazos en el suelo junto al cuerpo y las rodillas flexionadas, elevamos una pierna arriba intentando extenderla del todo, luego lo repetimos con la otra.

6º - en la misma posición con piernas

flexionadas, elevamos la cadera apoyándonos en los pies y los hombros.

7º - tumbados boca abajo extendemos los brazos al frente y elevamos una pierna sin flexionar la rodilla, luego la otra.

8º - en la misma posición con las manos apoyadas en el suelo a la altura de los hombros, intentamos elevar el tronco extendiendo los brazos.

Estos ejercicios se realizan al ritmo que mejor se adapte a nuestras posibilidades, en el momento del día en que más nos apetezca y con el número de repeticiones que necesitemos según nuestra forma física. Resulta muy agradable hacer esta tabla con una música suave, y si queremos un poco más de actividad, cambiar la música por otra más ligera.

**B)** Las actividades acuáticas son todas aquellas realizadas en el agua, pueden hacerse al aire libre o en instalación cubierta lo que conlleva implícito la temperatura del agua, algo que resulta fundamental en la obtención de los distintos objetivos.

Todos sabemos que el agua fría endurece los músculos y estimula los sistemas nervioso y circulatorio y por el contrario, el agua caliente tiene un efecto relajante sobre todos nuestros sistemas.

Estas actividades pueden ir desde la natación en sus distintos estilos (creemos que el estilo mariposa no produce efectos beneficiosos en estas edades), hasta el moderno "acuagim", que resulta ser una especie de "aerobic" realizado con el agua en la cintura en el que la acción del agua, además de ofrecer una resistencia añadida, procura un estupendo masaje.

El aeróbico acuático de potencia es

un programa que combina el acondicionamiento cardiorespiratorio (aeróbico), el entrenamiento de la fuerza y la tonificación muscular. (Piaget, 1991)<sup>8</sup>

Las actividades en el agua siempre resultan menos “forzosas” por la sensación de ingravidez que proporciona la flotabilidad del cuerpo, y si se pueden hacer en agua salada mucho más placenteras. Actualmente, en la mayoría de las grandes ciudades han empezado a surgir unos centros llamados “Spa” en los que se ofrecen una serie de servicios relacionados con el agua a modo de pequeños balnearios urbanos; en estos centros se pueden realizar diferentes actividades tanto de fortalecimiento como de relajación.

Pero si disponemos de una piscina, o queremos trabajar por nuestra cuenta bastará seguir unos ejercicios generales:

1º - con el agua a la altura del pecho, saltar intentando sacar del agua hasta la cadera.

2º - con el agua a la altura del cuello, llevar las rodillas hasta el pecho.

3º - con el agua a la altura de la cadera, “correr” atravesando la piscina, ayudándonos de los brazos para mantener el equilibrio.

4º - sujetándonos con las manos al borde de la piscina boca abajo, y extendiendo los brazos, realizar movimientos de tijera como para avanzar en el agua.

5º - sujetándonos de espaldas, en borde y con los brazos extendidos, hacer tijeras grandes con las piernas extendidas de tal modo que mientras una está dentro la otra intente salir del agua.

6º - por último, hacemos unos metros nadando a braza, extendiendo los brazos

todo lo que podamos y abriendo bien las piernas.

Estos ejercicios se pueden ampliar en su recorrido o aumentar en sus repeticiones para adaptarlos a nuestras necesidades y posibilidades de ejecución.

C) Los ejercicios de marcha son todos aquellos que se realizan al aire libre y con un único ejercicio a realizar : caminar. Esta se puede realizar sobre terreno asfaltado o sobre tierra, en la ciudad o en el campo, en invierno o en verano, pero siempre después de un chequeo.

Caminar es la actividad más practicada entre los miembros del club de la nueva edad madura, es el ejercicio que más se recomienda desde las consultas médicas y es la que menos requisitos necesita para su práctica.

Somos consciente de la gran cantidad de personas, de todas las edades, que practican la marcha como actividad cotidiana; también sabemos que su práctica no requiere ni grandes preparaciones ni grandes conocimientos, pero de cualquier forma, es mejor tener en cuenta una serie de precauciones antes de lanzarnos a caminar.

#### Precauciones para la práctica de la marcha

El ejercicio fundamental de la marcha recae sobre las extremidades inferiores y dentro de estas, la parte que más atención necesita son los pies; es fundamental el buen estado de nuestros pies, hay que procurar tenerlos libres de problemas y esto lo podemos conseguir de manera más certera, con las visitas periódicas al podólogo; pero además de vigilar nuestros pies, resulta fundamental vigilar el calzado.

\* Las zapatillas de deporte específicas para la marcha, ya vienen preparadas con unas suelas especiales que amortiguan el impacto que se produce cada vez que apoyamos el pie en el suelo, hay que tener en cuenta que cuanto más duro sea el suelo por donde caminamos, más amortiguación necesitamos. Los calcetines serán de algodón y de nuestra talla exacta, que no puedan hacernos rozaduras.

\*La ropa que usemos para caminar debe ser holgada y cómoda, que nos abrigue pero que nos deje transpirar y que permita despojarnos de alguna prenda si lo necesitamos. Es mejor llevar “tres capas” más finas que una muy gorda. También es mejor, en el caso de las señoras, utilizar pantalón antes que falda, al caminar podemos producir rozamientos entre las piernas que resultan si no peligrosos, si muy molestos. Si no “nos vemos” en pantalones, podemos usar unas mallas bajo la falda.

\*A la hora de salir a caminar procuraremos hacerlo en compañía; resulta más ameno y más seguro, nunca se sabe qué problema nos puede surgir; el único requisito necesario para que resulte divertido es aprender a acompasar nuestra zancada a la de nuestro acompañante: si la diferencia entre la longitud de los pasos es mucha, también lo será la cantidad de ejercicio que realicemos.

\* Si la marcha se realiza por el campo no estará de más que llevemos un cayado, un bastón o bien un buen palo, servirá como ayuda en algún tramo del camino o como defensa ante cualquier evento no deseado.

\* Si caminamos por la ciudad procuraremos hacerlo por los lugares que más

vegetación presenten, aprovechando todos los parques o las avenidas que más árboles tengan; por un lado nos ayudarán a contrarrestar los efectos de los humos de los vehículos, y por otro nos proporcionarán sombra en los días de verano.

En las ciudades que estén atravesadas por un río, será bueno y relajante, diseñar, siempre que sea posible, nuestras marchas en torno al río, bien bordeándolo, bien cruzándolo; sólo tendremos que averiguar la procedencia de los vientos dominantes para huir de los malos humos de los vehículos que puedan pasar por el lugar.

\* La climatología es otro factor importante a la hora de programar nuestras marchas. Si nuestra zona no presenta muchas diferencias de temperatura de una estación a otra, los problemas disminuyen, pero si estamos en la zona sur de la península Ibérica, habrá que tener muy en cuenta tanto la estación en la que nos encontramos cómo la hora del día a la que vemos a caminar. Como regla general para cualquier zona saber que es mejor caminar en las horas centrales del día durante el invierno, y en las primeras horas del día durante el verano. En la zona sur, las horas finales del día suelen ser más calurosas que las de mediodía por el sobrecalentamiento de las calles y las casas después de todo el día al sol.

\* Y por último, nunca está de más cubrirnos la cabeza con un sombrero adecuado a cada estación.

## **Ejercicios previos a la actividad**

Es recomendable, antes de salir a caminar, realizar unos ejercicios básicos de calentamiento para evitar molestias.

Primero, sentados en una silla haremos algunas rotaciones con los pies para “desperezar” los tobillos, lo haremos con suavidad y lentamente a ambos lados; después y puestos en pie, nos sujetamos al respaldo de la silla y haremos elevaciones de talones, poniéndonos de puntillas para calentar los músculos de la pantorrilla; para acabar la preparación elevamos una rodilla flexionada hacia el pecho sujetándola con una mano, sólo un segundo para repetirlo con la otra rodilla; todo esto se hace con mucha suavidad, lentamente y respirando normalmente.

### **Durante la marcha**

Lo fundamental para que la marcha resulte lo más beneficiosa posible es descubrir el ritmo ideal de los pasos, esto puede llevarnos unos días, pero resulta necesario que la marcha no nos resulte fatigosa.

Algo que puede ayudarnos a averiguar nuestro ritmo es el hecho de que podamos ir hablando con nuestro compañero sin perder el aliento, si no podemos seguir la conversación es que vamos o muy rápido o muy lejos para nuestras capacidades.

Una medida general, para saber si la marcha resulta saludable es establecer el ritmo de 120 pasos por minuto, sólo tenemos que cronometrar y contar.

Cuando iniciamos la caminata debemos comprobar el reloj y memorizar la hora de salida, así, cuando se cumpla la mitad del tiempo que vamos a caminar podemos dar la vuelta; con esto tendremos absoluto control sobre la cantidad de ejercicio y podremos anotar en nues-

tro cuaderno tanto las pulsaciones como los metros recorridos.

Resulta más agradable, siempre que sea posible, diseñar un itinerario en el que no tengamos que pasar dos veces por el mismo sitio, es decir, que imaginemos la ruta que nos permita regresar al punto de partida sin volver sobre nuestros pasos.

Durante la caminata es muy posible que se nos hinchen las manos, sobre todo en verano, esto se puede evitar bien caminando con los puños cerrados (no apretados), bien elevando los brazos por encima de la cabeza de vez en cuando.

Si el tiempo es caluroso debe resultar obligado llevar un poco de agua por si la necesitamos, y, por qué no, una pastilla de chicle si nos gusta.

La ciudad de Badajoz, por su orografía y su proximidad a los espacios naturales, resulta un lugar estupendo para el ejercicio de la marcha; sólo el hecho de pasear hasta el azud siguiendo la orilla izquierda del Guadiana, es un buen ejercicio si se hace a un ritmo adecuado. Tenemos la suerte de vivir en un lugar inmerso en plena naturaleza, con sólo caminar unos minutos y en cualquier dirección, estamos en ella. Aquí la imaginación de los caminantes será la que determine las rutas más idóneas para cada uno de nosotros.

### **Después de la marcha**

Por lo general después de hacer ejercicio, el cuerpo nos pide agua, necesita reponer los minerales que ha perdido sobre todo por la sudoración, hay que tener cuidado con esta necesidad.

Lo más conveniente es ir tomando líquidos de cada cierto tiempo durante la práctica del ejercicio, si esto no se ha hecho lo prudente es hacer la ingesta en pequeños sorbos y controlando la temperatura del agua, nunca de la nevera, siempre a temperatura ambiente.

Si notamos los músculos de las piernas algo “duros”, realizaremos unos ejercicios de estiramiento: adelantando un pie con la punta hacia arriba, intentar tocar ese pie con las manos, debemos notar cierta tensión en la parte posterior de las piernas y, apoyándonos en una silla, cogemos un pie por atrás con la rodilla flexionada y así mantendremos unos segundos la posición, aquí se notará la tensión en la zona delantera del muslo.

Algo importante a tener en cuenta al terminar la sesión de ejercicio es el calor tardío; esto es la temperatura que sigue manteniendo nuestro cuerpo al interrumpir el trabajo físico, esto produce la continuación de la sudoración y es la causa por la que, si nos duchamos inmediatamente después de parar el ejercicio volvamos a sudar la ropa limpia; es mejor dejar pasar unos minutos, (varía en fun-

ción del ejercicio realizado, la temperatura ambiente y la ropa que hayamos usado) antes de entrar a la ducha.

### Reponer líquidos

En la práctica de ejercicio físico, la pérdida de líquidos es constante y estos líquidos se componen de agua y sales minerales necesarias para el correcto funcionamiento del organismo.

Esta pérdida se produce, fundamentalmente por el sudor, pero también hay que tener en cuenta la que perdemos a través de la respiración, y la cantidad de agua perdida varía mucho entre unas personas y otras en función de su nivel de entrenamiento, de su corpulencia y del tiempo de actividad.

El sudor se produce para regular la temperatura corporal gracias a su evaporación, esta evaporación será más efectiva si contribuimos a ello usando ropas amplias y de colores claros.

A través del sudor perdemos agua, sales minerales y toxinas, estas dependen de la calidad de vida de cada individuo, de sus hábitos alimenticios y sus costumbres sociales.

Gasto de agua y sales minerales por hora

Ejercicio	Agua (L)	Sodio (mEq)	Cloro (mEq)
Marcha rápida	0,80	41	32
Tenis	0'82	47	33
Montañismo	0'90	48	36
Ciclismo	096	60	38
Carrera	1'47	72	58

En Gonzalo,L.M. p. 107

Para saber cuándo nuestro cuerpo necesita reponer esta pérdida puede ser erróneo confiarse en la aparición de la sed, esta será siempre una señal pero su ausencia no indica que no necesitemos reponer los líquidos, la ingesta de agua o alguna bebida enriquecida será obligatoria durante o después de realizar la actividad.

Para que nos sirva como referencia, la ingesta de líquidos en una actividad de mediana intensidad será de medio litro por cada hora de ejercicio, teniendo en cuenta que será mejor beber de más que quedarnos cortos.

Como dijimos al principio de este

trabajo, la actividad física en la tercera edad, más que una costumbre recomendada, debía ser una rutina obligatoria para todos, y con más motivo sabiendo que en unos años la mayoría de la población española estará constituida por hombres y mujeres mayores de 65 años, no sería descabellado empezar a especializar a nuestros alumnos actuales en temas como gimnasia geriátrica, ocio y tercera edad, o deporte para mayores, además de una estupenda labor social, podría suponer una serie de nuevas perspectivas de trabajo y, por qué no, nuevas vocaciones, aunque este planteamiento puede ser motivo para otra discusión y requerirá un análisis diferente.

## Notas

1 En Sanchez García, J. (2002) "Envejecimiento, salud y actividad física". *Habilidad Motriz. Revista de C.C. de la actividad física y del deporte*. Nº 18. p.32

2 Idem. P.33

3 Idem. P. 33

4 En Generelo Lanaspá, E. y Plana Galindo, C. *Teoría y práctica del acondicionamiento físico*. Castejón Oliva F.J. (1990) *Manual del maestro especialista en educación física*. P.176, Madrid. Pila Teleña.

5 Gonzalo, L.M. (2005) "Ejercicio y calidad de vida. Claves para mantener la salud mental y física." Ed. Eunsa. Pamplona.

6 Romo, I.

7 [www.db.seedo.es](http://www.db.seedo.es)

8 En Colado y col. P.71

## Referencias bibliográficas.

Baur, R. y Egeler, R. (2001) *Gimnasia, juego y deporte para mayores*. Paidotribo.

Campillo, J.E., Maynar, M., Marcos, J.F., MENA, P. (1992) Capítulo 16 *Envejecimiento y actividad física*. En Gonzales Gallego, J. *Fisiología de la actividad física y del deporte*. McGraw-Hill-Interamericana. Madrid.

Choque, S. y Choque, J. (2004) *Actividades de animación para la tercera edad*. Paidotribo.

Colado Sanchez, J.C. y col (2002) "Fitness acuático: una alternativa a las gimnasias de mantenimiento". *Revista Apunts. Educación Física y deportes*. Ed. Instituto Nacional de Educación Física de Cataluña (INEFC)

Denk, Heinz (2003) *Deporte para mayores*. Paidotribo

- García Guerrero, T. y Palacios, N. (2001) *Formas de ejercicio físico en la tercera edad*.  
[www.Saludalia.com](http://www.Saludalia.com)
- Giorgi, G., Minasso, C. y Piccolo, A. (2005) *Gimnasia para la gente mayor*. Ed. Océano. Barcelona
- Gonzalo, L.M. (2005) *Ejercicio y calidad de vida. Claves para mantener la salud mental y física*.  
Editorial Universidad de Navarra S.A. (EUNSA)
- Lopez Miñarro, P.A. (2000) “Prevalencias de mitos o creencias erróneas acerca de conceptos relacionados con la medicina de la E.F. Análisis conceptual”. [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com) / revista digital.  
Buenos Aires
- Louvar A. *Fichas de ejercicios para la tercera edad*. Ed. ESM. Madrid
- McDougall, W. (1928) *An Introduction to social Psychology*. Methuen. Londres
- Paglilla, D. (2001) [www.portalterceraedad.com](http://www.portalterceraedad.com)
- Romo, I. Web, [www.Saludablemundo.es](http://www.Saludablemundo.es)
- Ramírez, J. (1998) “Ejercicio físico y tercera edad”. Monografía de los cursos de verano de la Universidad de Granada en Ceuta. X edición.  
[www.Saudhoy.com](http://www.Saudhoy.com) / aeróbic.