



El deporte en grupo aumenta la eficacia del ejercicio con beneficios psicológicos

Las actividades colectivas, además de favorecer la autonomía y prevenir las enfermedades, mejoran la autoestima

■ R. SUÁREZ

LA VERDAD. Los beneficios del ejercicio físico son mayores si se practican en grupo, según explica un estudio realizado por profesionales de centros de personas mayores, que asegura que, además de la mejora física y mental que proporciona el deporte a quienes lo practican asiduamente, si se practica con otras personas, también puede añadir un componente social muy beneficioso que ayuda a la persona a romper el aislamiento y a mejorar su autoestima.

El ejercicio físico es una de las pautas comúnmente establecidas y admitidas por los profesionales sanitarios, en aras de conseguir un envejecimiento activo y saludable. La razón de por qué el deporte es tan importante para lograr este objetivo es que favorece el mantenimiento físico y psíquico de las personas mayores y porque, evitando el sedentarismo, se previene la aparición de determinadas enfermedades crónicas como la hipertensión, la diabetes, la artrosis y la obesidad. Además, es fundamental para conseguir retrasar la aparición de la dependencia.

Sin embargo, lo que ya no genera tanto consenso es el tipo de ejercicio idóneo que se debe realizar a partir de cierta edad. A la hora de orientar a las personas mayores en la práctica de una actividad física, las explicaciones pecan de ser demasiado generalistas y de no tener en cuenta las diferencias individuales de cada persona.

En este sentido, es común que se recomiende andar a las personas que desean iniciarse en el ejercicio diario por ser una práctica sencilla y al alcance de la mayor parte de las personas. Sin embargo, no para todas las personas resulta adecuado, ya sea porque determinadas dolencias son incompatibles con caminar o, simplemente, porque no es una actividad atractiva para todo el mundo, especialmente si ésta no es compartida.

La mayor dificultad a la hora de planificar actividades físicas para las personas mayores, según los profesionales que trabajan con mayores, es lograr establecer el hábito. Aunque hay quienes realizan ejercicio desde hace mucho tiempo como nadar o montar en bicicleta, hay otras personas que no disfrutan de estas actividades individuales y que se habitúan mejor si se les plantean actividades grupales como el yoga, el taichi, pilates, etcétera.

Afortunadamente, la oferta de disciplinas es cada vez más amplia y se amolda mejor a las necesidades de cada persona. Estas nuevas téc-

nicas permiten que las personas, aún en edades avanzadas, aprendan nuevas habilidades.

Según el citado estudio, antes de recomendar una actividad es necesario averiguar si la persona mayor se encuentra en buena forma física, entendida ésta como la capacidad de desenvolverse sin fatiga excesiva y con energía para realizar las actividades diarias. El citado informe indica que es conveniente, además, tener en cuenta que los recursos socio-sanitarios de cada comu-

nidad o municipio pueden ser muy diferentes.

Objetivos

El estudio plantea que lo primero que hay que saber es el objetivo al que va dirigida la práctica deportiva que, en este caso, es favorecer el envejecimiento activo a través del fomento de hábitos de vida saludables. En este sentido, consideran importante que el fomento del ejercicio vaya acompañado de otras pautas que mejoren la calidad de vida, como

una alimentación equilibrada, el descanso nocturno y el desarrollo de actividad cultural. Además, la práctica deportiva puede ayudar a conseguir otras metas relacionadas como pueden ser la estimulación cognitiva y la participación social.

Igualmente, recuerda que el colectivo de personas mayores es muy heterogéneo y tiene, por tanto, necesidades y expectativas muy diferentes. En este sentido, apuntan la conveniencia de valorar las preferencias del colectivo, entorno geo-

gráfico y condiciones sociales a la hora de planificar las distintas actividades.

Por otra parte, inciden en la necesidad de motivar a las personas hacia el ejercicio físico complementando la oferta con actividades paralelas. Por ejemplo, deportes como el senderismo o montañismo se pueden vincular a la caza o a visitas culturales complementarias, como centros de interpretación de la naturaleza, etc. Los autores del estudio recuerdan que la edad no es, en sí misma, un impedimento para la realización de ejercicio físico y que se debe potenciar el deporte en grupo para así aumentar la eficacia con beneficios psicológicos como evitar el aislamiento y mejorar la autoestima. Asimismo, apuntan que la moderación y la regularidad son las claves del ejercicio en personas mayores.



Un grupo de personas mayores, en plena acción, durante unas jornadas deportivas. ■ PACO AYALA

«Antes de recomendar una actividad es necesario averiguar si la persona mayor se encuentra en buena forma física»

«Hay otras metas relacionadas con la práctica deportiva como pueden ser la estimulación cognitiva y la participación social»

Nuevas disciplinas para aficionar a los mayores

■ R. S.

LA VERDAD. Con el objetivo de ampliar la oferta deportiva a las personas de más edad, cada poco tiempo aparecen nuevas disciplinas que intentan aficionar a este colectivo cada vez más numeroso. Una de estas prácticas es el cachibol. Se trata de un juego de pelota que se ha iniciado en las comunidades del norte de España pero que se está convirtiendo en una referencia para que muchos comiencen a hacer ejercicio.

Según sus precursores, la práctica del cachibol mejora la movilidad articular, la coordinación, la resistencia aeróbica y la agilidad, además de estimular la toma de decisiones y la comunicación con los demás jugado-

res. Otro de los deportes que cada vez gana más adeptos es el taichi. Esta práctica, basada en un antiguo arte marcial chino, consiste en desarrollar una tabla con una serie de movimientos que sirven para contener y contrarrestar un hipotético ataque de un adversario. Los movimientos lentos, controlados, cuidando la respiración consiguen una armonía interior. Una sensación parecida es la que consigue el pilates, otra disciplina que, al igual que la anterior, trabaja con ejercicios posturales y de respiración. Ambas prácticas son muy populares en los centros de mayores y las ciudades características hacen que lo puedan realizar personas de edad muy avanzada. Los deportes acuáticos están cada

vez más solicitados debido al atractivo que tiene practicar ejercicios en el agua, a las propiedades beneficiosas de este medio sobre el cuerpo humano, a las pocas probabilidades de que la persona sufra una lesión y a la resistencia física que produce y que hace que, con menos esfuerzo, se puedan practicar los mismos ejercicios que fuera del agua.

Los hay de muy diversos tipos, algunos como el shiatsu ayudan a liberar el estrés y a reducir los problemas psicosomáticos, mientras que otros como el aquagym y el aquatono son sistemas de entrenamiento que mejoran el tono muscular, también muy adecuados para las personas mayores.