

---

---

## DEPORTE PARA ADULTOS Y ANCIANOS

Gildardo Pérez M.\*

A través de la gimnasia y el juego se alcanza la sociabilidad y la conversación.

"Dejad pasar los ancianos de un país y ustedes se darán cuenta, que tanto esta fomentado el deporte". "El poeta francés GIRAN-DOUX, caracterizó el deporte con este dicho, más por provocación que por convencimiento. El deporte como expresión de rendimiento del ímpetu juvenil y de la frescura corporal con relación a los ancianos a primera vista una desproporción y una combinación visible, apenas posible, cuando el fortalecimiento físico es orientado, en primera línea, hacia la medida de saber algo bien. La primera contrariedad clara entre el deporte y la edad tiene seguramente, para muchos que no lo practican, algo así como un efecto espantoso o por lo menos reservado, si la definición del deporte no va más allá de la victoria y el récord.

El deporte para mayores, ancianos y personas de edad —no importa cómo sea llamado ese círculo de personas— tiene otros contenidos que el deporte para jóvenes y seres humanos en la llamada "mejor edad" e ignorando en muchas partes desde el punto de vista medicinal, así como en la política social; en el fondo son valores esenciales de mucha importancia.

"Mediante el entrenamiento de resistencia aeróbica se logra más allá de los 40 años de

edad, reaccionar contra el proceso de envejecimiento relativo a la edad, y conservarse biológicamente más joven de lo que corresponde cronológicamente a la partida de nacimiento", subraya, el muy conocido médico de deportes, profesor WILDOR HOLLMANN, la importancia y el chance del deporte para gente de edad, con la observación adicional popular: "conservarse 20 años en los 40 años". EIDEDIHMAR LUEBS dice como pedagogo del deporte: "el deporte realizado durante toda la vida, dosificado en forma de resistencia aeróbica", es el elemento más seguro para frenar los procesos de envejecimiento. Para el médico de deportes, y especialmente los profesores de Educación Física pueden convertirse "de curanderos de los enfermos a consejeros de los sanos".

El deporte como receta para alentar a los enfermos y como tipo de regeneración en la vejez puede ser tanto exacta como peligrosa, si falta la dosificación correcta. Hacer caminatas, paseos, carreras de resistencia aeróbica, nadar, gimnasia, etc. aparecen al comienzo, predestinadas para alcanzar edad justificable, biológica y médicamente, por lo menos el esfuerzo de cinco minutos de un sexto de toda la musculatura y al mismo tiempo una frecuencia del pulso de 130 pulsaciones

---

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

por minuto. La resistencia tiene que ser el punto central, de ninguna manera ejercicios de fuerza con velocidad, los cuales pasan al lado de las metas deportivas para menos ejercitados y para personas de edad. La imagen de un señor de edad durante la carrera popular o trotes puede expresar toda la actividad deportiva en el tiempo libre, más sin embargo, no se debe confundir que este tipo de actividad es por último justificable y aplicable, solamente para pocos cuerpos y organismos entrenados, adecuado a un espacio de tiempo más largo bajo el control propio y observación por el profesor de Educación Física.

Aspiración falsa, concepto excesivo de sí mismo y animación sin reflexionar logran precisamente lo contrario; son efectos intimidados porque ellos son más peligrosos que ejemplares, y con esto, negativos. Solamente el cuerpo preparado, mediante la gimnasia y desarrollos de movimientos típicos deportivos, puede ser llevado a grados de rendimiento adecuados para la edad, en lo cual esta meta no debería ser aspirada por el profesor de Educación Física, sino por cada deportista de edad, después de una reflexión madura y un control médico.

El Deporte para seres humanos de edad esto es solamente en parte, un movimiento buscado del cuerpo y recargo del órgano. Hacer deporte entre los que tienen los mismos intereses es la posibilidad, más que todo en esa edad, de salirse de la soledad, reencontrar en la comunidad antiguos valores de la vida y hacer nuevos contactos en el movimiento, el juego, la danza, sociabilidad y conversación. El miedo de muchos ancianos es existente y comprensible, siempre y cuando la propaganda de boca no cree las primeras conexiones y, más que todo, clubes que dejen en su lugar, el pensamiento de rendimiento.

"Es problemático motivar a aquellos que no tenían una conexión con el deporte desde el tiempo escolar", aquí ve GORONTZI las dificultades. El antiguo, vigoroso y activo presidente de la Federación de Gimnasia de Osnabrucker podrá ser representativo para

otras iniciaciones: Hace algunos años buscó el señor, hoy día tiene 77 años, precisamente en las gentes viejas que no practicaban el deporte, mediante conversaciones personales y anuncios en la prensa. De principios vacilantes con seis o siete señores de edad, se desarrollo un grupo de señores de edad que encontró el camino al baile, al juego de bolos por medio de la gimnasia, la natación; y hace mucho tiempo formaron una comunidad, en la cual se realiza casi un programa semanal de actividad de tipo deportivo-recreativas.

### UN EMPUJE ES SUFICIENTE

Una vez el anciano integrado al club, o grupo de amigos se discutirán las posibilidades sobre el "dónde y el cuándo" de las reuniones para realizar ejercicio.

Como ejemplo tenemos en la actualidad en nuestro país señores y señoras de más de 60 años de edad que con mucha frecuencia los vemos realizando trotes aeróbicos.

Es muy claro que las condiciones fisiológicas, biológicas y físicas de cada ser humano son totalmente individuales y por ello siempre se debe consultar con un médico antes de iniciar un programa de entrenamiento. Las reuniones de amigos para realizar sus caminatas, sus ejercicios, sus programas de gimnasia, de danza, de campamentos, etc.

El camino hacia el club deportivo o de la "Salud" para los ancianos está, a menudo, bloqueado por suposiciones erróneas tales como: miedo, problemas de transporte, la dosificación a veces errada de empíricos o entrenadores mal cualificados, o simplemente por el temor "al qué dirán". Pero la realidad en los países avanzados por ejemplo en Alemania Federal es demasiado agradable poder disfrutar de ver ancianos de ambos sexos con 70 - 80 años de edad manejando una bicicleta o realizando ejercicios aeróbicos en los bosques. En Colombia también se puede y se debe empezar a motivar a nuestros ancianos, sacarlos del encierro en que viven, de su soledad como seres olvidados, sabiendo que ellos fueron los promotores

de la existencia de las generaciones jóvenes, del futuro pujante de nuestro país.

En muchas partes del mundo, muchos asilos abren las puertas a los ancianos. Pero ¿les proporcionan una vida feliz? El deporte, la recreación, la danza, el campamento, la gimnasia, la caminata, el paseo tienen que ir a los asilos, no viceversa, porque los ancianos, a menudo no quieren salir de su medio ambiente habitual: por ello los asilos deben te-

ner en primera línea seres humanos "activos" que busquen con gusto el contacto con otras gentes en otros ambientes; por otra parte siempre debemos introducir a nuestros ancianos a las actividades recreativas, porque el común de los paseos, de las reuniones siempre están relegados a cuidar el comiso, o el carro, o simplemente se les aísla de la participación activa. Que injusto tratar así a nuestros queridos viejos.

## BIBLIOGRAFIA

HOLLMANN W. / HETTINGER. Sport Medizin - Arbeits - und Trainingsgrundlagen. Editorial Schattaver Stuttgart - New York 1976.

LETSELTHER, M. Trainingsgrundlagen Hamburg 1978.

MARTIN, D. Grundlagen der Trainingslehre. Schorndorf. 1977.

KAYSER, D. Körperliche Leistungsfähigkeit und Fitness als Trainingsziele des Sportunterrichts in Sportwissenschaft 1978.

WOLF, D. Keidet-Fisiología. Salvat Editores, S.A. 2da. Edición. 1979.

