

Programa de gimnasia de mantenimiento para adultos*

*Oscar Arturo Alfonso Bravo***
*Paulo César Castaño Jaramillo***

Las condiciones económicas planteadas por las políticas de un país inciden sobre todos los aspectos que conforman la sociedad productiva, encargada de proporcionarse su sustento diario, y por ende, de beneficiar al país. Los educadores físicos también deben acomodarse a las propuestas establecidas y sacar provecho de los medios con que cuentan, para beneficiar a la comunidad. Las microempresas de servicios son alternativas, para generar empleo y productividad, como también una mejor calidad de vida para esta sociedad.

Al elaborar un programa de gimnasia con adultos, con proyección empresarial, como negocio, deben considerarse la oferta y la demanda, el contexto donde se desarrollará, y las condiciones materiales y humanas con las que se cuenta.

Uno de los objetivos del educador físico que brinde uno de tales programas sería mejorar la calidad de vida de aquellas personas que asistan a él, influenciando de manera positiva

* Este proyecto es el resultado de las reflexiones de los autores en el curso *gimnasia con adultos*, y se desarrollará en la unidad residencial Colina Sur, en 1995.

** Estudiantes del VIII semestre de licenciatura en educación física, en la Universidad de Antioquia.

sus hábitos y actitudes frente a la vida. Además, al incluir al hombre en un círculo social diferente, se contribuiría al mejoramiento de sus relaciones de comunidad, gracias al incremento de la colaboración, del diálogo y del intercambio de ideas, esparcimiento, y utilización del tiempo libre.

Por todo lo anterior, al planearlo no sólo debe tener en cuenta sus propios objetivos, sino también los requerimientos del grupo, para así ofrecer lo que ellos verdaderamente necesitan.

En el aspecto fisiológico, los objetivos fundamentales del programa serían:

1. Desarrollar actividades que incidan sobre el aspecto cardiovascular y respiratorio de los sujetos participantes.
2. Mantener condiciones propicias a nivel osteomuscular y ligamentoso en los adultos.
3. Influir de manera positiva sobre el metabolismo para así desarrollar y mantener niveles adecuados de asimilación, absorción y excreción, que le posibiliten al organismo un adecuado funcionamiento.
4. Favorecer el mantenimiento de la fuerza en los diferentes segmentos del cuerpo.
5. Realizar trabajos que favorezcan la flexibilidad del organismo.

El programa estará dirigido por dos educadores físicos de la Universidad de Antioquia, con la colaboración de la junta de la unidad deportiva, que se encargará de los aspectos administrativos. Los costos del programa serán subsidiados por la unidad residencial y por los participantes directos.

A estos últimos se les hará control mediante una ficha personal en la que constará: nombre y apellidos, estado civil, edad, edad deportiva, enfermedades sufridas, deporte practicado y observaciones; una ficha médica que incluya el examen antropométrico y el postural, y una ficha de seguimiento del peso y el pulso.

Para el desarrollo del programa se requieren, inicialmente, 20 aros, 30 cuerdas, 15 pelotas y 30 bastones, así como espacio adecuado.

Partes de un programa de gimnasia para adultos

Las partes que se deben considerar para un programa deben estar sujetas a unos aspectos teóricos y prácticos, para originar un equilibrio.

Es importante anotar que con el programa se busca despertar el interés, la voluntad y la continuidad del adulto en las prácticas de actividad física, y que ello debe, finalmente, favorecer y difundir la acogida del mismo en la comunidad, e incrementar así el número de participantes

Los adultos participantes serán "potencialmente" sanos y sus edades variarán entre 30 y 40 años. Su edad deportiva será cero, y por lo tanto, el programa se acondicionará a ellos y no viceversa. El desarrollo de las actividades dependerá, pues, de las respuestas y adaptaciones del adulto al ejercicio, pero, sobre todo, de la motivación que muestre el grupo. Para esto último, se recomienda conformar un grupo que se encargue de organizar las actividades y las celebraciones especiales.

La duración de la sesión variará teniendo en cuenta que es nocturna y que los planteamientos serán diferentes para las clases. Así mismo, cada periodo de trabajo del programa contará con sus respectivas evaluaciones antropométricas, posturales y de la condición física. No sobra señalar que la tarifa establecida será accesible a la comunidad.

Etapas del programa

El desarrollo del mismo se basa en el calendario de 1995.

Etapas de motivación e instrucción. Favorece la acogida necesaria del programa. La duración de la misma y las actividades sugeridas se encuentran en la tabla 1. Las fechas y las actividades especiales recomendadas, entre ellas caminatas, se consignan en el anexo 1.

Etapas de acondicionamiento. Procura "desarrollar" las capacidades físicas del participante e incrementar así su rendimiento en el diario quehacer. Para duración y actividades véase tabla 2, y para las actividades específicas de la primera semana y del primer día, anexos 2 y 3, respectivamente.

Etapas de mantenimiento. Busca mantener un estado ideal de estabilidad de la persona en su actividad física. Las actividades generales pueden leerse en la tabla 3 y las de la primera semana y del primer día en los anexos 4 y 5, respectivamente.

Etapa vacacional. Finalización de un trabajo sin descenso total de las condiciones físicas, utilizando actividades recreativas y predeportivas, algunas de las cuales se hallan en la tabla 4.

Bibliografía

Grosser M. *Principios del entrenamiento deportivo.* Barcelona, España. Ediciones Martínez Roca S.A. Barcelona, 1988.

Grosser M. y Strarischka S. *Test de la condición física.* Barcelona, España. Ediciones Martínez Roca S. A., 1988.

Verjoshanski L. *Entrenamiento deportivo: planificación y programación.* Barcelona, España. Ediciones Martínez Roca S.A., 1990.

Tabla 1 Etapa de motivación e instrucción

Actividades a realizar	1 sem	2 sem	3 sem	4 sem	5 sem	6 sem	7 sem	8 sem	9 sem
	LWV								
• Planteamiento de objetivos del programa	X								
• Indicaciones para el ejercicio		X							
• Manejo de posiciones y cuidados de la columna			X						
• Alimentación e hidratación				X	X				
• Higiene y lesiones más frecuentes en la actividad física						X			
• Audiovisuales sistemas del cuerpo						X			
• Elaboración de hoja deportiva: examen médico, antropometría, ficha individual, postural, ficha de seguimiento	XXXX								
• Test conductas de entrada									XXX
• Manejo de la frecuencia cardiaca	XX				XX	XX	XX	X	
• Calentamiento	XX			XX	XX		X		
• Lúdica	X	X	X	X	X	X	X	X	
• Manejo de la frecuencia respiratoria				XX		XX	X	X	
• Manejo de cronómetro, tabla de percepción y pulso			XX	X		X	X	X	
Relajación				X		XX	XX	X	

• Charlas y conferencias dirigidas a la población deportiva en el programa por médicos, kinesiólogos, nutricionistas, invitados e instructores y licenciados vinculados al programa.

- Seguimiento realizado a cada uno de los adultos inscritos durante esta etapa, haciendo énfasis en la penúltima semana sobre toma de medidas antropométricas y recolección y evaluación de otros datos, y prácticas introductorias al programa, orientadas y dirigidas por los licenciados en educación física.

XXXXX Actividad continua, realizada durante toda la etapa.

Duración: de febrero 06 a abril 07 de 1995:9 semanas, 25 sesiones de aproximadamente una hora.

Tabla 2 Etapa de acondicionamiento

Actividades a realizar	1 sem	2 sem	3 sem	4 sem	5 sem	6 sem	7 sem	8 sem
	LWV							
Resistencia aeróbica: caminar	XXX	XX	XX	XX	XX	XX	XXX	XXX
caminar								
caminar-trotar-caminar							XXX	XXX
caminar-trotar								
trotar								
Flexibilidad	X	X	X	X	X	XX	XX	XX
técnicas de flexibilidad								
Stretching, neuromuscular								
Stretching, neuromuscular								
Coordinación:								
oculomanejo	X			X	X	X		
oculopédica	X			X	X	X		
Esquema corporal:								
lateralidad	X					X	X	X
equilibrio						X		
Aspectos rítmicos:								
danza aeróbica		X	X					
baile		X	X					
Fuerza: individual								
contra propio peso corporal					X		X	X
Relajación:								
automasaje						X		
Masaje por parejas								
Tensión-relajación							X	X
Manejo de la respiración								
Test condición física								
Intensidad	30%	35%	40%	45%
Volumen	Bajo	Bajo

Continuación de la tabla 2

Actividades a realizar	9 sem	10 sem	11 sem	12 sem	13 sem	14 sem	15 sem	16 sem
	LWV	LWV	LWV	LWV	LWV	LWV	LWV	LWV
Resistencia aeróbica: caminar								
caminar								
caminar-trotar-caminar	XX	X	XX					
caminar-trotar	X	XX	X	XXX	XX	X		
trotar					X	XX	XXX	
Flexibilidad	X	X	X	X	X	X	X	
técnicas de flexibilidad			X					
Stretching, neuropropioceptiva								
Coordinación:								
oculomanual	X	X	X	X	X	X	X	
oculopédica	X	X	X	X	X	X	X	
Esquema corporal:								
lateralidad		X	X	X	X	X	X	
equilibrio	X		X	X	X	X	X	
Aspectos rítmicos:								
danza aeróbica								
baile								
Fuerza: individual	X	X	X	X	X	X	X	
contra propio peso corporal								
Relajación:								
automasaje		X						
Masaje por parejas			X			XXX		
Tensión-relajación								
Manejo de la respiración				X	X	X		
Test condición física							XXX	
Intensidad	30%	55%	60%	65%	
Volumen	Bajo	Med..	Med..	

Duración: de abril 10 a julio 28 de 1995: 16 semanas, 48 sesiones de aproximadamente una hora.

Tabla 3 Etapa de mantenimiento

Actividades a realizar	1 sem	2 sem	3 sem	4 sem	5 sem	6 sem	7 sem
	LWV						
Resistencia aeróbica: trote	XX						
Flexibilidad: técnicas de flexibilidad, por parejas.	X	X	X	X		X	X
Coordinación: con mayor grado de dificultad; óculomanual y oculopédica, individual, por parejas y por grupos.	XX						
Fuerza: contra propio peso corporal, contra peso o resistencia del compañero, individual, por parejas o grupos.							
Predeportivos		X	X	X	X	X	X
Relajación: automasaje, masaje, tensión- relajación, manejo de la respiración.							
Aspectos rítmicos, danza aeróbica, baile.	X	X	X	X	X	X	X
Test de la condición física							
Intensidad	65%	70%
Volumen	Med	Alto

Actividad continúa realizada durante toda la etapa

Continuación de la tabla 3

Actividades a realizar	8 sem	9 sem	10 sem	11 sem	12 sem	13 sem	14 sem
	LWV	LWV	LWV	LWV	LWV	LWV	LWV
Resistencia aeróbica: trote	XX	XX	XX	XX	XX	XX	XX
Flexibilidad: técnicas de flexibilidad, por parejas.	X	X	X	X	X	X	X
Coordinación: con mayor grado de dificultad; óculomanual y oculopédica, individual, por parejas y por grupos.	XX	XX	XX	XX	XX	XX	XX
Fuerza: contra propio peso corporal, contra peso o resistencia del compañero, individual, por parejas o grupos.							
Predeportivos	X	X	X	X	X		
Relajación: automasaje, masaje, tensión- relajación, manejo de la respiración.							
Aspectos rítmicos, danza aeróbica, baile.	X	X	X	X			
Test de la condición física							
Intensidad	70%
Volumen	Alto
	Med						

Duración: de julio 31 a noviembre 03 de 1995: 14 semanas, 42 sesiones de aproximadamente una hora.

Tabla 4 Etapa vacacional

Actividades a realizar	1 sem	2 sem	3 sem	4 sem	5 sem	6 sem
	LWV	LWV	LWV	LWV	LWV	LWV
Resistencia aeróbica: trotar	XX	XX				
trotar, caminar, trotar			XX			
Fuerza: diferentes formas de fuerza, trabajo individual, por parejas y en grupos	X	X	X			
Coordinación óculomanual, oculopédica, lateralidad y equilibrio						
Flexibilidad: ejercicios de flexibilidad estática, Individual, por parejas	X	X	X			
Lúdica: eventos competitivos deportivos						
Intensidad	65%	60%	55%	50%	50%
Volumen	Alto	Med.	Med.



Actividad continúa

Duración: de noviembre 06 a diciembre 15 de 1995: 6 semanas, 18 sesiones de aproximadamente una hora.

Anexo 1

Actividades especiales

Actividades	Ene.	Feb.	Mar.	Abr.	May.	Jun.	Jul.	Ago.	Sep.	Oct.	Nov.	Dic.
Programas recreativos y caminatas			X			X			X			X
Bazares						X						
Celebraciones especiales												
Cumpleaños (trimestral)			X			X			X			X
Excursiones							X					
Clausura del programa												X

■ Actividad continua

Anexo 2
Etapa de acondicionamiento

Actividades	Lunes	Miércoles	Viernes
Calentamiento Toma pulso inicial Toma peso inicial Actividad dinámica general o aumento de la temperatura corporal Estramientos Activación dinámica específica o de puesta a punto Caminar 10 min, leve sobre terreno plano, segmentado 5':5' Coordinación: óculomanual, trabajo con pelotas y bastones oculopédica, trabajo con pelotas Esquema corporal: lateralidad, equilibrio, con cuerdas, bastones y pelotas Vuelta a la calma: Toma pulso final y peso, disminución activa del ritmo cardiaco Flexibilidad: stretching, neuropropioceptiva			
Intensidad Volumen30%.....Bajo.....		

Anexo 3

Etapa de acondicionamiento, primer día de la primera semana

Actividad	Tiempo
Saludo e indicación de objetivos de clase	10 minutos
Calentamiento Toma de pulso y peso inicial Actividad dinámica general o aumento de la temperatura corporal Estiramientos Activación dinámica específica o de puesta a punto	15 minutos
Caminar: terreno plano recorriendo la unidad residencial, a un intensidad de 30%	5 minutos
Coordinación: oculomanual Implementos: pelotas y bastones juegos: individual, por parejas y colectivos, lateralidad	15 minutos
Caminar alrededor de la cancha	5 minutos
Vuelta a la calma Disminución activa de la frecuencia cardíaca Estiramiento por parejas Toma de pulso y peso inicial	10 minutos

Anexo 4

Etapa de mantenimiento, primera semana

Actividades	Lunes	Miércoles	Viernes
Calentamiento Toma pulso inicial Toma peso inicial Actividad dinámica general o aumento de la temperatura corporal Estiramientos Activación dinámica específica o de puesta a punto			
Trote moderado: al 65% de capacidad máxima, tiempo del 15' dividido en 5', 5' y 5'			
Coordinación: con mayor grado de dificultad individual, por parejas y grupos			
Flexibilidad: individual y por parejas			
Aspectos rítmicos: danza aeróbica y baile			
Fuerza: contra propio peso corporal, contra el del compañero			
Relajación: automasaje, masaje por parejas			
Intensidad	65%.....	
Volumen	Medio.....	

Anexo 5

Etapa de mantenimiento, primer día de la primera semana

Actividad	Tiempo
Saludo e indicación de objetivos de clase	10 minutos
Calentamiento	15 minutos
Toma de pulso y peso inicial	
Activación dinámica general o aumento de la temperatura corporal	
Estiramientos	
Activación dinámica específica o de puesta a punto	
Trote moderado: al 65% de la capacidad máxima	5 minutos
Coordinación: con mayor grado de dificultad por parejas y grupos	5 minutos
Trote moderado: al 65% de la capacidad máxima	5 minutos
Fuerza: abdominales, tren superior	10 minutos
Vuelta a la calma	10 minutos