

# **POTENCIACIÓN DEL LENGUAJE COMUNICATIVO A TRAVÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA TERCERA EDAD.**

MsC. RICARDO CABALLERO NOTARIO.

## **RESUMEN**

El trabajo de la Cultura física en la tercera edad, revierte una gran importancia para toda aquella persona que se desempeñe profesionalmente con este grupo de personas, ya que tiene en sus manos elevar la calidad de vida de estos ancianos en su etapa final, por lo que tiene que hacer uso correcto del lenguaje, actividad esta que los ayuda a enfrentar la soledad y marginación que en muchos casos sufren dentro de su propia familia, sin embargo el profesional de la Cultura Física con una buena comunicación puede lograr un mayor entendimiento y por ende ejecución de los ejercicios en esta etapa. El objetivo fundamental de esta investigación es demostrar que la utilización de una adecuada comunicación en la práctica del ejercicio físico en la tercera edad potenciaríamos el proceso de aprendizaje en la comunidad adulta mayor, de forma creativa y científica con clara conciencia de las ideas y valores que marcan el desarrollo social futuro en correspondencia con las condiciones socio-históricas presentes.

**PALABRAS CLAVES:** Lenguaje Comunicativo, Actividad Física, Tercera Edad.

## **INTRODUCCIÓN:**

El grupo de la tercera edad está conformado por personas mayores de 65 años. Dicho grupo puede llegar a corresponder a 20% de la población mundial en el año 2030. Los pacientes mayores de 65 años presentan diferentes cambios biológicos, psicológicos y sociales, fundamentales para el entendimiento de la declinación de su capacidad funcional y la disminución de la resistencia al estrés y a las enfermedades, la actividad física tiene el mayor potencial para favorecer la salud durante el envejecimiento y condicionar a través de la comunicación una interacción social entre las personas, la cual puede ser verbal, o no verbal, interindividual o intergrupales. El punto fundamental en el manejo del practicante de la tercera edad, es su incapacidad física y su falta de independencia, por lo que se precisa de una adecuada comunicación para elevar los niveles de asimilación y comprensión de la actividad física, por tal razón, en diferentes estudios se ha animado a las personas mayores a la realización frecuente de actividad física y ser más activos. El objetivo es lograr que la persona mayor logre mantener más independencia por más tiempo, con mejor capacidad funcional. Es decir, mantener la destreza en la movilidad, lo que involucra varios sistemas, como el corazón, pulmones, músculos, articulaciones. Por tal razón, es fundamental que se tenga un conocimiento adecuado sobre los diferentes sistemas y los cambios que sufren durante el proceso de envejecimiento, el cual llega a la población adulta mediante el uso del lenguaje comunicativo expresado en sus diferentes formas estableciendo la comprensión o estado de comunidad. Las personas mayores sufren un proceso en que se acentúa la progresiva involución en las cualidades físicas y mentales, por tanto este grupo se va a beneficiar de la realización de un ejercicio físico que suavice y retrase este proceso y que, por tanto, mejore su calidad de vida, ya que se logra un intercambio de comunicación entre un emisor y un receptor, como transmisión intencionada de un mensaje, cumpliéndose las funciones de la comunicación social que son: informativa, regulativa y afectiva. La realización de ejercicio físico por parte de estas personas tiene efectos beneficiosos para la salud como medida preventiva, de mantenimiento y rehabilitación. Asimismo, hay que añadir un nuevo aspecto que aportará la actividad física y que tiene su importancia para este grupo, como es el recreativo y de relación social, la cual se ve afectada por las barreras de la comunicación definidas como:

- 1- Gnoseológicas: Por incultura del sujeto, por poca experiencia o por ignorancia.

2- **Objetivas:** De carácter material, no dependen de causas psicológicas.

3- **Sociopsicológicas:** Referidas a ideas que el sujeto tiene como incuestionablemente válidas y bien fundadas y que actúan como elementos de bloqueo hábitos de vida, costumbres, cultura, prejuicios.

La comunicación como proceso social es un mecanismo de intervención para generar influencia social que proporcione conocimiento, forjen actitudes y provoquen practicas favorables, la política de promoción del deporte demanda del apoyo de la comunicación social, sin comunicación no podemos lograr cambios, a la hora de elegir una actividad si es preferible realizar una de bajo impacto, coordinativa o si quedan contraindicadas las sobrecargas adicionales si se debe poner especial hincapié en actividades que preserven la flexibilidad y la amplitud articular por su marcada tendencia a disminuir, o si la progresión del entrenamiento, el aumento del volumen se antepondrá al de la intensidad.

Se trata de ofrecer una actividad física utilitaria y recreativa adaptada a las posibilidades de movimiento de la persona. Los ejercicios y actividades, independientemente de suponer un atractivo para los practicantes, deben tener un carácter social y de recreación, para poder lograr los propósitos de la comunicación que son divulgar conocimiento, forjar actitudes e inducir la práctica del ejercicio físico.

El profesor de educación física debe ser un buen emisor o comunicador y aprovechar las actividades diarias para hacer el ejercicio físico con sus alumnos como receptores de forma **sonriente** para lograr una comunicación efectiva. La sonrisa y la ejecución de movimientos suaves como un muelle en lugar de bruscos o violentos son necesarios para enfrentar al estrés.

Es necesario realizar algo de ejercicio todos los días aunque solo sea el suficiente para estirar suavemente la mayor parte de músculos y articulaciones y aumentar la frecuencia cardiaca y respiratoria, se precisa la necesidad de disfrutar el humor como medio comunicativo para elevar niveles de creatividad, para enfrentar positivamente determinados conflictos y para evitar angustias y estrés.

**Nunca se debe dejar de realizar una actividad física que le resulte agradable por considerarla excesiva para la edad, desde el punto de vista fisiológico el valor de**

**humor y la sonrisa detallan cuantos músculos del cuerpo entran en movimiento al sonreír, los cambios de la presión sanguínea, etc.**

Dentro de las actividades básicas y gimnásticas, en el adulto mayor el objetivo fundamental es un acondicionamiento físico general, el trabajo de movimientos globales de grandes grupos musculares, dentro de este grupo se engloba la marcha, los desplazamientos, la carrera suave, gimnasia de mantenimiento, gimnasias suaves, yoga, Tai-Chi, etc, se debe incluir la sonrisa, cuando sonreímos nuestros músculos faciales se contraen, disminuye el flujo sanguíneo, esto hace que la sangre se enfríe y disminuya la temperatura cerebral provocando la producción de serotonina sustancia neurotransmisora que desempeña un papel esencial para enfrentar el estrés.

**DESARROLLO:**

Existe una estrecha vinculación entre el lenguaje y los hechos sociales, el adulto mayor puede utilizar el lenguaje para la adquisición rápida de conocimientos y para comunicarse de manera más efectiva al desarrollar las habilidades comunicativas de comprensión del ejercicio físico y del conocimiento de la actividad física cotidiana debidamente dosificada controlada y dirigida por el preparador físico.

Si en la ejecución del ejercicio físico en el adulto mayor logramos una adecuada comunicación social entonces podemos obtener una correcta asimilación de los diferentes objetivos en cada clase, como son:

Corrección y ajuste postural, lo que implica educación y toma de conciencia de la postura. El trabajo se centrará básicamente en la columna, cintura escapular y cintura pélvica, se relaciona con la gimnasia suave, relajación, equilibrio.

Educación de la respiración, se pretende aumentar la capacidad respiratoria, mejorar la oxigenación sanguínea y la relajación física y psíquica. Cada anciano debe controlar su propio ritmo. Se debe contemplar durante toda la sesión y sobre todo tras ejercicios de cierta intensidad.

Relajación, además de liberar el estrés, disminución de la tensión muscular, también actuará para ayudar al conocimiento del propio cuerpo, así como una correcta

orientación acerca del automasaje el cual se trata de una actividad con objetivo relajante donde se introduce el contacto corporal.

Los juegos, sin olvidar su objetivo lúdico nos puede permitir desarrollar diversas cualidades de una forma más espontánea, autónoma y menos dirigidas. Se puede trabajar la capacidad de comunicación, que determina los estados emocionales del hombre en su relación con otros, el nivel de tensión emocional de la comunicación interpersonal, va a lograr una comprensión mutua tanto intelectual como emocional de los practicantes, permitiendo el desarrollo de relaciones de simpatía y amistad entre los participantes en el proceso de comunicación, la atención, la concentración, la memoria, la velocidad de reacción segmentaria de cada individuo.

Las actividades recreativas, su objetivo es preferentemente lúdico y recreativo por encima de cualquier otro, aunque su realización implique el trabajo de otros objetivos. Casi la totalidad de actividades recreativas implican manipulación o relación directa con algún tipo de material y también los caracteriza el trato pedagógico del animador con el grupo respecto a la toma de decisiones respecto al objetivo a perseguir, las tareas a realizar, la disposición o utilización del material, etc.

Educación del ritmo, danzas, el baile y las danzas son actividades intrínsecamente motivantes para los ancianos ya que durante mucho tiempo han sido la única forma de contacto personal admitida socialmente. Con la ayuda del ritmo o de la música podemos desarrollar muchas de las finalidades del programa: capacidad cardiovascular, respiratoria, articular, muscular, etc y trabajar otros objetivos como funciones perceptivas y sensoriales, coordinaciones temporales, la concentración y la memoria, etc.

Expresión y creatividad, a expresión corporal son las técnicas del cuerpo humano que permiten una comunicación no verbal. Los ejercicios son desinhibidores, facilitan la comunicación verbal posterior, favorecen la relación personal y mejora la auto imagen. Para trabajar la expresión corporal se deben conseguir dos objetivos correlativamente el aspecto más complejo y profundo de la **comunicación**, que implica que en el acto comunicativo se tomen en cuenta los motivos, propósitos y actitudes del otro, comprenderlos y aceptarlos intelectualmente, compartirlos emocionalmente, asimilarlos a la conducta propia con el único fin de obtener un mayor beneficio de la actividad física, ya

que la comprensión mutua es la base no sólo de la interacción entre los participantes en la actividad conjunta, sino de profundas relaciones interpersonales de carácter afectivo, en la misma juegan un papel fundamental las representaciones o imágenes que cada uno de los interlocutores se forma de los otros, a este proceso se le llama percepción interpersonal, junto con los mecanismos a través de los cuales ésta tiene lugar.

Paseos, esta actividad precisa de una menor preparación dentro de las actividades a realizar en medio franco o natural, sin embargo a través del lenguaje establecemos toda una relación que supone un intercambio de ideas, sentimientos, bienes, servicios: es un entrar en relación con otras personas. La comunicación verbal es, además, la función primaria del lenguaje en las relaciones sociales. Es el intercambio vivo de significados convertido en proceso que sirve para establecer contactos provechosos entre los participantes luego de planificar las ideas y elaborar estrategias discursivas. Por eso, tener competencia comunicativa significa comprender el mundo, mejorar nuestro entorno y aprender más rápido y con mayor efectividad.

Encuentro e intercambios con otros grupos: El objetivo es claramente socializador. Los encuentros pueden ser a modo de fiesta de barrio, pueblo, viajes, vacaciones. Nunca olvidar el carácter festivo y recreativo de la situación en la que se logra una comunicación social que sirve, para establecer contactos provechosos entre los participantes, luego de planificar las ideas y elaborar estrategias discursivas nada espontáneas. Este proceso permite la sociabilidad laboral, interpersonal y familiar en todos los sentidos y formas, es un arma ideológica para dar a conocer nuestros criterios. Hablar bien es comunicarse bien, porque al hablar adecuadamente estamos haciéndolo con nuestra cultura, con nuestras experiencias, actitudes, estados de ánimo, intereses, necesidades, conocimientos, personalidad y educación. Nos ajustamos a un tema y lo desarrollamos para modificar la mente de nuestro destinatario, ya sea para convencerlo, disuadirlo, informarlo, entretenerlo, etc. y para ello nos valemos del dominio que tengamos de nuestra lengua así como de la información pragmática y de las parcelas de información compartida.

Fiestas, ya sean de navidad, fin de curso, recreativas, este tipo de acontecimientos implican un alto nivel socializante llegando a la larga a aumentar la responsabilidad e independencia del grupo. Hay que dejar que cada vez ellos tengan más responsabilidades en la organización de estos pequeños acontecimientos, para poder

desarrollar la comunicación interpersonal y la comunicación educativa, como partes del proceso general de la comunicación, comprenden conocimientos de naturaleza ideológica, psicológica, cultural y es que el hombre, como ser social, depende de la comunicación para desarrollar sus relaciones. Es preciso entrenar las capacidades y habilidades en los diferentes contextos del trabajo con los sujetos que educamos en las comunidades.

## CONCLUSIONES

Consideramos que la utilización de una adecuada comunicación en la práctica del ejercicio físico en la tercera edad potenciaríamos el proceso de aprendizaje en la comunidad de forma creativa y científica con clara conciencia de las ideas y valores que marcan el desarrollo social futuro en correspondencia con las condiciones socio-históricas presentes, la naturaleza histórico-social del hombre (El hombre piensa como vive), el carácter activo y consciente del hombre (Capaz de transformar la realidad donde él está) y la unidad de la actividad y la comunicación (El intercambio cultural con los otros permite el desarrollo mutuo en diferentes esferas), logrando de esta forma que la actividad física se realice de manera más eficiente y efectiva y se obtenga una satisfacción total en su ejecución, elevando la concientización de la ejecución de los mismos, trayendo consigo una mayor participación, aportando a la población practicante un completo bienestar físico-mental, saludable, retardando de esa forma el inevitable proceso de envejecimiento mejorando a sus veces la calidad de vida de la población en general y de sus practicantes en particular, desarrollando íntegramente al ser humano, no solo desde el punto de vista cognoscitivo sino también en el afectivo y comportamental, entendido en su forma dialéctica como reflejo mental de la realidad objetiva, como medio de la ascensión de lo abstracto a lo concreto en el pensamiento, unido a la formación de abstracciones y generalizaciones no solo de tipo empírica, sino y sobre todo de carácter teórico, es decir lograr el proceso de reconstrucción del mundo por el pensamiento teórico en imágenes mentales de la realidad objetiva evidenciadas por el análisis, parte del presupuesto de que el buen aprendizaje es aquel que precede al desarrollo y se centra en lo que definimos como ZDP, lo cual se asocia al movimiento progresivo.