

EL ENVEJECIMIENTO: UN FENÓMENO IRREVERSIBLE EN EL MUNICIPIO DE UNIÓN DE REYES.

MCs. Niurka Siomara Castañer Jorrín¹, Lic. Marlén Díaz Poey², Lic. Rafael González Pérez³

1- Universidad de Matanzas – Filial Universitaria Unión de Reyes, Calle: Calixto García # 80. Unión de Reyes, Matanzas, Cuba. niurka6708@nauta.com.cu

2- Universidad de Matanzas – Filial Universitaria Unión de Reyes, Calle: Calixto García # 80. Unión de Reyes, Matanzas, Cuba.

3- Universidad de Matanzas – Filial Universitaria Unión de Reyes, Calle: Calixto García # 80. Unión de Reyes, Matanzas, Cuba.

Resumen.

El envejecimiento del organismo humano además de constituir una etapa normal e irreversible de la vida, es una forma muy especial del movimiento de la materia. Es un complejo y variado proceso que depende no solamente de causas biológicas, sino también de condiciones socioeconómicas en las cuales se desarrolla el individuo como ser social, es por eso que para el mejor desarrollo de este trabajo nos trazamos los siguientes objetivos: Valorar la importancia del ejercicio físico en la promoción de salud y prevención de enfermedades en el adulto mayor y proponer el uso de materiales y música como recurso en las actividades físicas dirigida al adulto mayor.

Palabra clave: *Envejecimiento; Ejercicio físico; Medios de enseñanza; Música.*

Introducción.

La llamada Tercera Edad es un hecho inevitable y en nuestro país cada día se hace más segura la misma, pues se lucha de forma continua por aumentar el nivel de vida y como consecuencia la esperanza de ésta. Todos tenemos la preocupación de cómo seremos cuando llegue la vejez o si llegaremos a ella y más que esta preocupación debiéramos preguntarnos ¿qué hacer para llegar a una vejez sana y mucho más placentera o cómo

podemos evitar una vejez llena de dolores e infelicidades; si pensáramos así podríamos encontrar las respuestas adecuada en las prácticas sistemática en las actividades físicas, la eliminación del hábito de fumar y la regulación de nuestra costumbre alimentaría todo ello contribuiría a que esa tercera edad representara en todos, una etapa normal de la vida sin los contratiempos actuales.

Por otra parte, independientemente de los adelantos y descubrimientos científicos, la medicina moderna no cuenta con todos los recursos necesarios para el rejuvenecimiento o la prolongación de la vida del hombre. Es por esta razón, que junto a la correcta relación de trabajo y descanso, los hábitos de alimentación, régimen de vida y la eliminación de todo tipo de exceso y costumbres en el consumo de tabaco, alcohol y otros, en la lucha por la salud, desempeñan una importante función los ejercicios físicos correctamente dosificados.

Con la llegada de la edad madura en el organismo humano diferentes cambios y fenómenos de carácter biológico que pueden conducir incluso a variaciones patológicas en los diferentes aparatos y sistemas que ya se manifiestan a partir del período de edades comprendidas entre 35 y 40 años; en un inicio hacen su aparición de forma poco significativa.

La esperanza de vida de un individuo de hoy es el doble de lo que era antes del triunfo de la Revolución. Esto significa que la proporción de ancianos está incrementándose progresivamente, produciendo al mismo tiempo un envejecimiento de la población. No se habla del envejecimiento del individuo sino del envejecimiento de la sociedad.

Esto tiene su razón fundamental en el aumento de la expectativa de vida en los seres humanos, primordialmente en la disminución de la tasa de natalidad y la fecundidad, la baja mortalidad, las migraciones internas y externas.

Las transformaciones socioeconómicas en nuestro país dirigidas al fortalecimiento de la salud y al incremento de la duración de vida del hombre cubano, brinda actualmente nuevos frutos positivos alcanzado una esperanza de vida de 78.45 años de edad promedio, por lo que ocupamos el segundo lugar como país más envejecido de Latinoamérica, solo precedido por Costa Rica y para el 2025 ocuparemos el primer lugar de envejecimiento en

nuestra área geográfica. El 19% de la población cubana tiene más de 60 años y las proyecciones apuntan a que este grupo poblacional se incrementará al 21% en el 2025.

El estado cubano decreta el derecho a los trabajadores de 60 a 65 años a retirarse, sin embargo el hombre a ésta edad no se siente viejo, por el contrario con mucha frecuencia él trata de aumentar su actividad motora mediante ejercicios físicos (a través del círculo de abuelos).

El ritmo del envejecimiento varía según los individuos, es un proceso individual que cambia con los pueblos y las diferencias sociales. Por ende, el envejecimiento es un proceso complejo y variado que depende no sólo de causas biológicas, sino también de las condiciones sociales de vida y una serie de factores de carácter material, ambiental, etc. Por eso, es rasgo característico de la sociedad socialista la lucha por la longevidad, por la conservación de la salud y la capacidad de trabajo.

El envejecimiento es: Un fenómeno irreversible que incluye cambios estructurales y funcionales, común a todas las especies, es un proceso que comienza en el momento de la concepción después de alcanzar la madurez reproductora, resultado de una disminución de la capacidad de adaptación y el aumento de las probabilidades de muerte según pasa el tiempo, como consecuencia final del proceso.

Dentro de la clase de Cultura Física con personas de la tercera edad es necesario impartirlas atractivas, motivadas y dinámicas y de ahí la importancia que tiene el uso de diferentes medios y la música por parte de los profesores de Cultura Física.

Se deben confeccionar medios como: Pelotas, batones, espalderas, taburetes, bancos, barras y disponer los profesores de Cultura Física de todo este material de soporte para que sus clases sean más atractivas.

Si el grupo con el que vamos a trabajar presenta una característica tanto física como psíquica similar, o sea, un grupo homogéneo, las propuestas serán las mismas para todos los componentes. Si al contrario el grupo es heterogéneo en cuanto a su autonomía y nivel

de comprensión deberemos plantearnos la utilización de soporte como pueden ser las sillas o banquetas; proponiendo una actividad similar al de las personas que deben permanecer sentados.

En definitiva, lo importante no es lo que se utiliza sino cómo se utiliza, y cuánta más capacidad de adaptación tengan las sesiones y persona responsable del grupo, más riqueza se podrá imprimir a cualquier material.

En lo que se refiere al aprendizaje, cabe señalar que su ritmo de aprendizaje, trabajo y comprensión, en principio, es más lento que en las personas más jóvenes. Si observamos un grupo de personas mayores, nos daremos cuenta que sus movimientos y sus desplazamientos son mucho más lentos que los de las personas más jóvenes, su marcha es más lenta, al igual que todos sus movimientos. A más edad, más diferencia hay en el ritmo de vida.

Reflexionemos por unos instantes en el ambiente de una residencia de ancianos: da la sensación de que el tiempo no existe todo transcurre mucho más lentamente que en el exterior. Tiene más dificultad en mantener la atención, recordar unos movimientos ya sean simples o bien encadenados y en coordinarlos. Por ello, se recomienda que las sesiones tengan un contenido sencillo, de calidad más que cantidad, de fácil comprensión y realización. Las actividades, ejercicios y juegos deben presentarse progresivamente, yendo de lo sencillo a lo complejo, introducción en el material en el momento más adecuado con el fin de ayudar en la realización del ejercicio. Que el ritmo de trabajo que se proponga sea el adecuado, dejando tiempo para comprender y asimilar las nuevas propuestas. De la misma manera, la introducción de un determinado material se realizará al ritmo deseado, dando tiempo para observar y aprender a manipular el material propuesto.

Que la sesión sea agradable, variada y comunicativa, que potencie la participación de todo el grupo. Tal como se comenta anteriormente, hay que tener en cuenta que el objetivo de las personas mayores que realizan actividad física, no es solamente prevenir y/o mantener la capacidad física en óptimas condiciones, o prevenir posibles deterioros físicos como pueden ser problemas articulares o psíquicos como alteraciones de la memoria, etc., sino pasarlo bien, comunicarse, no sentirse solo, integrarse y ser aceptado dentro de un grupo de

características similares. Por ello, propondremos una actividad física útil, motivante, socializadora y lúdica; para conseguirlo utilizaremos los recursos que nos sean necesarios y los introduciremos en el programa.

Por lo antes expuesto nos proponemos los siguientes objetivos: Valorar la importancia del ejercicio físico en la promoción de salud y prevención de enfermedades en el adulto mayor, así como proponer el uso de medios de enseñanzas y música en las actividades del adulto mayor.

Desarrollo.

Importancia del ejercicio físico en la promoción de salud y la prevención de enfermedades.

La aplicación de los ejercicios físicos resulta de gran provecho no sólo con vistas al fortalecimiento de la salud de las personas, sino también como un medio de prevención contra el envejecimiento prematuro del organismo .A tales efectos y tomando en consideración la aparición de estos cambios y trastornos morfo funcionales, fue aprobada durante el Simposio Internacional de Gerontólogos, efectuado en el año 1962, la siguiente clasificación por edades:

45-59 años (Edad media).

60-74 años (Edad madura).

75 y más años (Ancianidad).

El ejercicio es una necesidad corporal básica. El cuerpo humano está hecho para ser usado de lo contrario se deteriora; si se renuncia al ejercicio el organismo funciona por debajo de sus posibilidades físicas, por tanto, se abandona la vida. Un cuerpo que no se ejercita utiliza sólo alrededor del 27% de la energía posible de que dispone, pero este bajo nivel de rendimiento puede incrementarse hasta 56% con la práctica regular de ejercicio, este aumento de crecimiento orgánico podrá ser apreciado en todos los ámbitos de la vida. El trabajo y el tiempo libre se volverán menos agotadores y se disfrutará más las actividades a medida que la capacidad de desempeño aumente.

La mejora del rendimiento del organismo significa también que se estará menos propenso a sufrir enfermedades y al deterioro orgánico; por lo tanto, una vida sana y activa se alarga y

los síntomas de envejecimiento se retrasan, fisiológicamente, todos los sistemas del cuerpo se benefician con el ejercicio regular.

Dependiendo del grado de esfuerzo y del tipo de ejercicio realizado, los músculos aumentarán en tamaño, fuerza, dureza, resistencia y flexibilidad, también mejorarán los reflejos y la coordinación.

El ejercicio regular reduce el riesgo de enfermedades cardíacas, incrementa la fuerza, la resistencia y la eficacia del corazón. El músculo cardíaco de una persona preparada físicamente es más eficaz y por tanto, menos propenso a la fatiga y a la tensión. Con la práctica de ejercicio el sistema cardiovascular incrementa su capacidad de transporte, el deporte quema el exceso de grasa en el cuerpo y controla los depósitos de grasa en las arterias reduciendo así el riesgo de trombosis. También aumenta el rendimiento del sistema respiratorio, la capacidad vital de los pulmones (la cantidad de aire inhalado de una vez) y la ventilación (la cantidad de aire inhalado en un período determinado), también se incrementan la eficacia del intercambio de gases. El sistema nervioso también se beneficia ya que aumenta su coordinación y responde mejor a los estímulos.

En algunas personas, la rapidez de reacción y la ausencia de tensión están relacionadas con una buena forma física, sobre todo si ésta se consigue por medio de ejercicios rítmicos o juegos deportivos competitivos. Además de beneficiar específicamente a ciertos sistemas corporales, la buena forma física aporta las siguientes ventajas:

Una persona en buena forma se repondrá pronto de una enfermedad, tendrá mayor resistencia a la fatiga, usará menos energía para realizar cualquier trabajo; su tasa metabólica será mejor y más positiva que el de una persona poco entrenada.

El ejercicio de manera general aumenta las capacidades y habilidades físicas. Sus efectos positivos pueden ayudar a combatir ciertas costumbres negativas como fumar, beber demasiado, así como demostrar cuánto mejor se encuentra el organismo sin estos excesos.

Los beneficios de la práctica regular del ejercicio reportan al:

- Sistema Nervioso: La coordinación y los reflejos mejoran, el estrés disminuye.
- Corazón: El volumen de sangre por pulsación y la circulación coronaria aumentan.
- Pulmones: La capacidad, eficiencia y circulación aumentan.

- Músculos: La circulación en ellos aumenta, agrandando el tamaño, la fuerza y la resistencia así como la capacidad de oxigenación.
- Huesos y ligamentos: Su fuerza aumenta; los tejidos articulatorios se refuerzan.
- Metabolismo: Las grasas del cuerpo disminuyen; el azúcar de la sangre se reduce.

Por las razones antes expuestas la relación de los ejercicios en las personas comprendidas en estas edades debe estar orientada a la obtención de los siguientes objetivos: Ejercer una acción estimulante sobre los procesos del sistema nervioso central, elevar las posibilidades funcionales de los sistemas cardiovascular y respiratorio, mejorar los procesos metabólicos, fortalecer el sistema muscular, incrementar la movilidad articular y mantener el nivel de los hábitos y destreza motoras vitales.

El medio de enseñanza y la música como recurso en un programa de actividades físicas dirigido a personas mayores.

Para la utilización de medios dentro de las clases se aconseja comenzar por aquel de tamaño pequeño y que nos ayudará a localizar y tomar conciencia de las diferentes formas corporales. Por ejemplo, utilizaremos pelotas de tenis o bien de goma espuma tamaño tenis, realizando masaje en la parte del cuerpo a trabajar.

El medio debe presentar para el profesor un recurso a tener en cuenta en planteamiento de sus sesiones con el fin de reforzar el proceso a seguir en la actividad propuesta y llegar al nivel deseado. Mediante una correcta utilización de estos recursos prácticos, podemos obtener unas sesiones de una gran riqueza y variedad. Cualquier actividad que se realice aumenta su interés si va acompañada de un material y/o una música adecuada.

Con la utilización del medio más apropiado en cada momento ayudaremos a la persona mayor a que interiorice el movimiento y sea capaz de sentirlo y vivirlo, de tomar conciencia de su propio cuerpo y de cada una de sus partes, de ganar seguridad en sus acciones, etc. El hecho de proponer en las sesiones un tipo de medio o bien una música acorde con la actividad y con las posibilidades características físicas y psíquicas de las personas, la hace más placentera y gratificante y por lo tanto más motivante, teniendo en cuenta que las propuestas que se realizan deben ser asequibles y el grado de dificultad en su realización

deberá ser mínimo. “La actividad será intrínsecamente motivante si presenta formas nuevas e imprevisibles, que atraigan la atención y la curiosidad y que presenten retos óptimos.”

Otro aspecto significativo de su personalidad es el que se refiere a la pérdida de seguridad, rapidez y precisión en sus acciones y movimientos, debido al proceso natural de envejecimiento, la persona mayor puede sentirse más lenta, tener más dificultades en mantener el equilibrio y en coordinar movimientos; todo ello puede producirle inseguridad al realizar una actividad que comporta movimiento y desplazamiento. Es necesario, pues, tenerlo en cuenta en el momento de introducir estos recursos.

Es por ello que se recomienda trabajar con medio que sea fácil de manipular, que ayude a mantener o a ganar seguridad en uno mismo (concepto de autoestima). Es importante destacar aquí este término “autoestima”, ya que generalmente cuando una persona envejece y se ve sometida a unos cambios físicos y psíquicos, difícilmente aceptables, en primer lugar se produce una reacción de rechazo ante todo aquello que está cambiando en el organismo; a pesar de todo, hay que aceptar el cambio de ir adaptándose a él. El hecho de aceptar el envejecimiento del propio cuerpo necesita de un proceso, de un tiempo, de una maduración; tiempo durante el cual la persona debe acostumbrarse progresivamente a este cambio y darse cuenta que las demás personas la aceptan tal y como es, recuperando de esta manera seguridad en sí mismo, que se den cuenta que son capaces de realizar actividades varias por ellos mismos, sin ayuda, que son capaces de hacer y aprender nuevas formas de movimiento sin excesiva dificultad; aprendizaje de nuevos deportes y actividades físicas adaptadas a sus características.

Estos medios deben ser de fácil y sencillo manipulación, adaptables a las posibilidades de cada una de las personas del grupo, que no sean pesados más bien ligeros, que sea original, que sea motivarte, que su utilización no provoque situaciones de peligro, que sea fácil de transportar, que su utilización sirva como elemento de soporte para conseguir el objetivo deseado y que responda a los objetivos propuesto.

El hecho de introducir medios en los ejercicios representa una dificultad más a franquear, ya que será necesario realizar nuevas coordinaciones, nuevas habilidades y destrezas, prestar más atención; es por ello que se irá introduciendo el medio progresivamente y sin

causar complicaciones y facilitando la correcta realización de la tarea; haciendo que la manipulación de un objeto represente más una ayuda que una dificultad, que el medio propuesto represente un complemento positivo, que sirva para mejorar y realizar el movimiento de forma más precisa, que ayude a su realización. Otro de los aspectos que caracterizan a las personas de edad es el miedo a los fracasos ante situaciones que les son desconocidas o difíciles de realizar. Por ello es más adecuado proponer ejercicios y actividades con medios que puedan realizar correctamente y no utilizar aquellos que les dificulte la tarea. El medio debe servir de ayuda, de soporte, debe potenciar la participación de cada persona y del grupo puesto que la actividad propuesta ha de ser participativa y ha de potencializar la integración de todas las personas del grupo, si llega el caso de que una persona o varias no puedan utilizar un determinado material, dispondremos siempre de material alternativo para ofrecer en cada ocasión. Es fundamental que todo el grupo participe en todas las propuestas, que nadie se sienta desvinculado ni marginado del grupo de la actividad.

Estos medios se deben utilizar de la siguiente forma, cada vez que se vaya a proponer una actividad hay que buscar el momento más apropiado para introducir el medio de manera que la propuesta de un nuevo medio no represente un cambio brusco en el desarrollo de la sesión, buscar los ejercicios más adecuados para cada tipo de material teniendo en cuenta su peso volumen y forma, lograr que el medio se aproveche en un amplio abanico de ejercicios, actividades y juegos, ya sean individual, por parejas o en grupos para así aprovechar las situaciones organizativas, tratar de utilizar muchas variedades del medio en una misma sesión, trabajar el medio de forma sencilla facilitando la realización de la tarea, no proponer ejercicios utilizando material complejo, ni presentar tipos de coordinaciones que sean de elevada dificultad ya que siempre es más conveniente y motivante que los ejercicios y actividades que se propongan sean fáciles y que estén al alcance de todos, hay que adaptar el medio al espacio disponible para realizar la sesión, tener siempre presente que el medio es un elemento de soporte y no un elemento básico, por lo que se adaptara a los objetivos de las sesiones.

La música es un recurso práctico que ofrece medios para un mejor desarrollo y mejoramiento de la persona. Por esta razón su inclusión en el programa de actividades físicas para personas mayores.

En los últimos años hay una tendencia a incluir la música como recurso en los programas de actividades físicas. Las actividades resultan más motivantes y en consecuencia van ganando actividades tales como el aeróbic, bailes, danzas, gimnasias creativas, expresión, etc., se han ido introduciendo con fuerza en los programas de actividad físicas con personas mayores, al igual que cualquier actividad gimnástica con fondo musical, como ejercicios y actividades de animación, práctica de relajación, estiramientos, etc.

En el caso de las danzas populares, tienen un gran valor social y cultural para las personas mayores. Son formas de movimientos conocidas y aceptadas; no requieren de un grado muy elevado de coordinación, tampoco requieren de una agilidad ni de gracia ni equilibrio, ya que no se trata de realizar unos ejercicios con una técnica muy depurada. Bailar es muy importante como actividad social, al igual que como expresión emocional. Lo mismo cabe decir de los bailes de salón; la mayoría de personas mayores han tenido relación con los bailes a lo largo de su vida, bien conocidos son el vals, el pasodoble, el tango, etc., dándose como válido y aceptado la relación y el contacto que se dan con los bailes.

La utilización de la música en la sesiones de actividad física con personas mayores es ideal a causa de gratificación y sociabilidad que pueden derivarse de la experiencia creativa. La práctica corporal con música proporciona un verdadero placer, refuerza el descubrimiento del cuerpo y su relación con otros cuerpos y objetos del entorno, ayudando a la persona mayor a “vivenciar” el movimiento. Es además un lenguaje y una forma de comunicación y comprensión entre los seres humanos. “Cuando oímos música, no la oímos tan solo con nuestros oídos, sino con todo el cuerpo y cuántas veces hacemos pequeños movimientos involuntarios, con los pies, balanceando el cuerpo cuando escuchamos una música que nos gusta. Del mismo modo, bailando, hacemos música con nuestro cuerpo cantando, agitando los pies, dando palmadas.

No se propone que sea indispensable realizar las sesiones de actividad física con personas mayores con música, pero sí que el hecho de realizar propuestas de movimiento con música

puede facilitar conseguir los objetivos propuestos, tanto a nivel utilitario como recreativo. La música no como fin, sino como medio y recurso. Nuestra vida cotidiana está constantemente inmersa en un mundo de vibraciones. Más aún que los estímulos visuales, la existencia humana está enmarcado por sonidos de la más heterogénea y variada procedencia (el rumor del viento y de la lluvia, las estridencias fabriles, el canto de los pájaros, el ruido del tránsito rodado, etc.) que hacen que nuestro ciclo vital sea una sucesión constante de sugerencias auditivas. Desde el claxon de un vehículo al apagado susurrar de la lluvia hacen que nuestro vivir responda a una infinita serie de estímulos sonoros”. (Valls, 1987).

La música tiene la virtud de provocar en las personas unas sensaciones, unos sentimientos. La música tiene efectos emotivos e intelectuales, una manera de expresar estos sentimientos será mediante el movimiento corporal, movimiento parcial o global, con o sin desplazamiento, un movimiento libre, dirigido, danzado o bailado, etc. Una de las funciones más importantes de la música en grupo es la de llevar al individuo a establecer una relación de total integración con el grupo, hacer que se sienta aceptado por todos tal y como es.

La música como flujo, produce movimiento. Dependiendo de la música que se oiga, condicionará este movimiento. Una música muy suave y lenta la utilizaremos para la relajación, para realizar ejercicios de respiración, masaje, etc. Por el contrario, ante una música máquina, o rock, se responderá con un tipo de movimiento más movido, rápido y activo, como por ejemplo un aeróbic. La música tiene poder y capacidad y la intensidad de dicho movimiento La música puede representar una gran ayuda para concienciar y diferenciar las cualidades de los diferentes tipos de movimientos tales como la flexibilidad, la velocidad que le dé al movimiento, el ritmo, la intención, la amplitud, la forma, etc. , o sea, todos aquellos elementos que caracterizan un tipo de movimiento. Las actividades con música facilitan la tarea en conjunto debido a que no es necesaria la comunicación verbal; el ritmo obra como vínculo de unión. El ritmo es el que organiza y proporciona energía, es el que hace posible la danza y la mayor parte de la músicaailable, o por lo menos

condiciona un movimiento o una forma de movimiento, más o menos rápido y estructurado; una forma de actividad, ya sea de activación o de relajación.

Es posible controlar la intensidad del movimiento, el comportamiento de grupos y de individuos mediante el tipo de música que se utiliza. A la vez, la música es lenguaje y comunicación no verbal. La música como lenguaje no tiene el mismo significado que el lenguaje de las palabras, ya que las palabras denotan una acción a realizar, pero la música tienen la riqueza de motivar, de probar un movimiento, un paso, un ejercicio, una respiración, con la particularidad que será distinto para todos, ya que cada persona capta y reproduce el movimiento según su propia estructura corporal, sus posibilidades, su educación y conocimiento hacia el movimiento.

El trabajo con música, facilitará la realización de actividades de expresión corporal o para introducir actividades de gimnasia creativa. El tipo de música a introducir en las sesiones con personas mayores puede ser muy variado, pudiendo utilizar desde música folklórica, contemporánea, pop, étnica, clásica, rock, música de la nueva era, hasta música máquina; debemos tener en cuenta la intencionalidad que le damos y el momento de su utilización.

Cuando se trata de la selección de la música para una actividad o bien para una sesión deberemos de valorar en primer lugar, dos aspectos: La parte de la sesión a tratar y el grupo con el que vamos a trabajar, características y preferencias.

Existe una relación directa entre el tipo de música y la parte de la sesión. Generalmente, al principio de sesión se utilizará un tipo de música que incite al movimiento, a desplazarse, a desarrollar movilidad general, de estiramientos de forma progresiva, mientras que en la parte principal de la sesión se utilizará una música acorde con los objetivos deseados, y al final de la sesión o vuelta a la calma, la música suave que ayude a relajarse.

La música a utilizarse debe estar pues en consonancia con los objetivos propuestos a lo largo de la sesión, también con las técnicas corporales a trabajar y las actividades propuestas. Será necesario recordar también ahora, las características tanto físicas como psíquicas y socio-afectivas de las personas mayores y valorarlas en el momento de introducir cualquier música.

Por ejemplo, deberemos poner especial atención con los ritmos muy rápidos, ya que las personas mayores acostumbran a moverse más lentamente que las más jóvenes; sus movimientos ya sea con o sin desplazamiento, son más lentos e imprecisos, pudiendo aparecer problemas de coordinación y equilibrio; por lo que se intentará trabajar con música de ritmos lentos o bien que se puedan adaptar al ritmo de estas personas. Tal como se ha comentado en el apartado de material, uno de los aspectos más significativos de las personas mayores es la disminución progresiva de la memoria. Será pues necesario utilizar recursos para potenciar y trabajar este aspecto. La música asociada al movimiento, a una serie de movimientos determinados, puede ayudar a prevenir esta pérdida de memoria o bien a mantener. Cabe señalar también las recuperaciones positivas que puede tener el aprendizaje de unos pasos de baile, de una danza popular, de aeróbic, o simplemente de una serie encadenada de movimiento, donde es necesario memorizar unos pasos y asociarlos a un ritmo y a una secuencia determinada.

Cuando se trata de bailes de salón o danzas populares, el baile se adaptará a la música, ya que generalmente el ritmo, los pasos, vienen ya marcados. Sin embargo, cuando se trate de otro tipo de actividades como gimnasia creativa, expresión corporal, relajación, etc., la música será el elemento de soporte para realizar la actividad, ofreciendo un gran abanico de posibilidades de movimientos, desplazamientos, etc.

La música nos puede ayudar en las sesiones en que deseemos introducir actividades creativas y expresivas. Al querer iniciar en unas formas menos técnicas y rígidas, orientaremos la actividad hacia formas más libres, moviéndose con desenvoltura, de manera que el móvil productor del movimiento no será una técnica corporal, sino que se propondrán unas pautas y cada persona desarrollará sus posibilidades de movimiento, experimentará y expresará según sus necesidades.

Otro aspecto a valorar será el que se refiere al lenguaje de la música. Una determinada música puede producir efectos positivos o negativos en la persona según las sensaciones que tenga al oírla, lo recursos que le vengán a la memoria. Hay que tener en cuenta que la música puede actuar en algunos casos como terapia y que oír una determinada música puede incidir directamente en el estado de ánimo de las personas. Estamos hablando de la

música como mediador para conseguir un restablecimiento de un estado de equilibrio de un ser humano, la música como ayuda para poder expresar los sentimientos interiores a través del movimiento y la voz.

En las sesiones de actividad física, no siempre se utiliza la música como fondo sonoro, sino que hay momentos en que esta adquiere un papel importante. Por ejemplo, cuando realizamos ejercicios de activación, o por el contrario, de relajación, la música pasa a tener un papel principal. La música es lenguaje y como tal comunica sensaciones, emociones forma de movimientos, de desplazamiento, y el cuerpo responde a este lenguaje, ya sea mediante el movimiento global o segmentaría, simplemente escuchando y relajándose, sintiendo como la música entra por el cuerpo y ayuda a realizar una relajación satisfactoria. Se pretende que con la utilización de medios y música dentro de las clases de Cultura Física se deben lograr los siguientes objetivos: Un mismo ejercicio, juego o actividad se puede volver más motivante si utilizamos un tipo de material o de música o bien si variamos estos elementos, la utilización de un material adecuado puede ayudar a realizar mejor ejercicio, el medio como “centro de interés” de la actividad, para dar un carácter más lúdico a la actividad; como ayuda para experimentar, crear y expresar corporalmente, como ayuda para ganar autonomía y seguridad en sus acciones, para potenciar la relación y comunicación entre los participantes, como soporte para conseguir los objetivos propuestos, como elemento básico de la actividad, como elemento secundario de apoyo y para enriquecer la actividad y en definitiva, la sesión.

Ejemplo de una clase de adulto mayor:

Objetivo: 1-Mejorar la circulación de los brazos en las personas de la tercera edad.

2. Contribuir al colectivismo.

P	Actividad	Dosificación		Métodos y procedimientos	Indicaciones metodológicas
		T	R		
I N I C I	Presentación del grupo e información de los objetivos. (Control del pulso). Calentamiento. Incluye ejercicios de			Frontal verbal Explicativo- demostrativo, con mando directo	

A L	<p>lubricación para todas las articulaciones.</p> <p>Calentamiento general con música.</p> <p>Marcha suave, paso de toque de derecha a izquierda.</p> <p>Paso conga con giro.</p> <p>Cha cha cha.</p> <p>. Juego: Pasar el balón al ritmo de la música.</p> <p>Respiración: Toma de pulso.</p>	10min		tradicional	Ritmo de ejecución lento.
P R I N C I P A L	<p>-Brazos arriba y abajo.</p> <p>-Circulo de brazos al frente y atrás.</p> <p>-Brazos a la altura del pecho flexionados.</p> <p>-Brazo derecho arriba, izquierdo abajo alternando.</p> <p>Juego: Pasar el balón lateral, a ritmo de música.</p>	30min		Método estrictamente reglamentado	<ul style="list-style-type: none">• Los ejercicios de entrenamiento no deben ejecutarse por más de 20 segundos.• No abusar de los giros y paso atrás.• Ritmo de ejecución: Moderado.
F I N A L	<p>- Recuperación. Con marchas lentas combinadas con ejercicios respiratorios y de relajamiento.</p> <p>- Juegos calmantes escuchando una música que relaje .Juego de las frutas.</p> <p>- Control del pulso.</p> <p>- Pase de lista y despedida.</p>	5mín		Disperso Verbal , frontal	Debe disminuir el esfuerzo paulatinamente.

Medios que se utiliza: Pelota y música.

Procedimientos organizativos: Frontal, Hileras, Disperso.

Métodos: Explicativo- demostrativo, repetición, verbal, de juego.

Duración de la actividad: 45 min.

Conclusiones.

Queda demostrada la importancia que tiene el ejercicio físico en la promoción de la salud para personas de la tercera edad, el uso de materiales y música dentro de las actividades del adulto mayor, empleadas adecuadamente hace la clase más amena y motivada, además con la puesta en vigor de estos programas y logrando la vinculación del médico-profesor de cultura física este grupo poblacional se siente integrado , útil a la sociedad evitando el aislamiento y el sedentarismo, elevando la calidad de vida.

Bibliografía.

PONT, P. *Tercera edad. Actividad física y salud*, Paidotribo. Noviembre, Barcelona, 1994.

SCHARLL, M. *La actividad física en la tercera edad*, Paidotribo, Barcelona, 1994.

TORRABA, P. *Placeres Musicales, un bien para la salud. Medicina calidad de vida*. La Vanguardia. Barcelona 1992.

Colectivo de autores. *Tercera edad sana. Ejercicios preventivos y terapéuticos*.

Instituto Nacional de Servicios Sociales, colección Rehabilitación, Madrid, 1983.

Material en soporte digital sobre el envejecimiento como fenómeno irreversible.