

LA COORDINACIÓN MOTRIZ A EN LA TERCERA EDAD. PROPUESTA DE ACCIONES PARA SU CONSERVACIÓN

Dr. C. René Perera Díaz

*1. Universidad de Matanzas – Sede “Camilo Cienfuegos”,
Vía Blanca Km.3, Matanzas, Cuba. rene.perera@umcc.cu*

Resumen

Aunque el envejecimiento se expresa universalmente, algunos tejidos manifiestan más tempranamente los cambios que lo caracterizan, y aceleran el deterioro y el compromiso funcional de otros. Con el transcurso de la edad los movimientos pierden coordinación y precisión, provocado por el deterioro progresivo de la actividad del sistema nervioso central y periférico. Estas disfunciones se manifiestan con evidencia en movimientos con exigencias en la precisión y coordinación de piernas, brazos, de equilibrio, ritmo y orientación por referencias espaciales. El objetivo del presente trabajo es poner a disposición de los profesores de Cultura Física algunas consideraciones de cómo tratar la coordinación motriz en la tercera edad. Como resultado concluyente se relacionan actividades, ejercicios y juegos que de una forma amena pueden ser empleados en las clases o encuentros con personas de la tercera edad, con el fin de mantener la coordinación que le permita una mayor independencia en su vida cotidiana.

Palabras claves: *Coordinación; Envejecimiento; Motricidad.*

Introducción

Según datos de la Oficina Nacional de Estadística e Información de la República de Cuba, en su Anuario de 2017 la población cubana es de 11 167 325 con tendencia a decrecer, con una tasa de -0,1. El porcentaje de mujeres es relativamente superior al de los hombres, 50,01% y 49,99% respectivamente. La edad promedio de los cubanos es de 35,1 años, y el 16,3% de la población sobrepasa los 60 años de edad. La esperanza de vida promedio es de 78 años, una de las más elevadas de América Latina y el índice de reemplazo es de 1,7 hijos por mujer.

El proceso de envejecimiento está condicionado por cambios a tres niveles, cambios somáticos, cambios sociológicos y cambios psicológicos, todos interconectados.

La vida exige medidas de protección para la salud y de ese modo poder llegar a tener una vejez sana, para atenuar los efectos del envejecimiento es necesario tener un estilo de vida saludable, incluyendo en la rutina diaria dieta balanceada, regulares ejercicios físicos, sobre todo después de los 50 años para prevenir problemas óseos, mediante el ejercicio físico se aumenta la producción de sustancias químicas que alientan el desarrollo de las neuronas y de nuevas conexiones entre ellas, al mismo tiempo que promueven el crecimiento de vasos sanguíneos que nutren a las estructuras existentes.

La calidad de vida puede mantener joven a las personas de 60 años o más, asistiendo a consultas de prevención de la salud ósea, cardiovascular y cerebral, el reordenamiento de la alimentación que incluye frutas, verduras y cereales integrales, así como la ejercitación del cuerpo y la mente mediante el trabajo moderado.

En nuestro país, el estado socialista ha creado y desarrollado programas de atención a estas edades, con intereses biológicos y sico-sociales que comienzan con los programas de promoción, prevención y asistencia del médico de la familia y de especialistas de la salud, la creación de los asilos de abuelos, la universidad del adulto mayor, actividades que organiza y dirigen las casa de la cultura en función de la tercera edad. También existen programas que desarrollan los Licenciados de Cultura Física como son, los círculos de abuelos, programas para hipertensos, el nuevo proyecto de rehabilitación ambulatoria a las casas, entre otros. Los Licenciados en Cultura Física trabajan en coordinación con el médico de la familia y los especialistas que radican en las clínicas de rehabilitación, otro de los proyectos de la Revolución. Todos estos programas ayudan a que las personas de la tercera edad no se sientan rechazadas, por el contrario sientan que son parte de la sociedad y que esta se preocupa por su bienestar.

La coordinación motriz objeto de estudio del presente trabajo, es una capacidad, que depende de los sistemas de alimentación y transporte (sistema cardiovascular, respiratorio y digestivo) así como de los sistemas de movimiento (huesos, articulaciones, músculos y nervios).

Es el conjunto de capacidades que organizan y regulan de forma precisa todos los procesos parciales de un acto motor en función de un objetivo preestablecido. Dicha organización se ha de enfocar como un ajuste entre todas las fuerzas producidas, tanto internas como externas, considerando todos los grados de libertad del aparato motor y los cambios existentes de la situación externa.

Para que las personas de la tercera edad mantengan un alto grado de independencia social y en particular familiar, es necesario promover más el estudio de los efectos del envejecimiento en la motricidad. Para crear nuevos programas profilácticos que disminuyan las disfunciones que provocan en el organismo el paso de los años, más aún con las aspiraciones del ser humano de prolongar su vida.

En el análisis de la información obtenida durante el proceso de investigación del autor queda determinado que la pérdida de la coordinación motriz en el transcurso de los años afecta el desempeño motor cotidiano de las personas de la tercera edad y resulta aun un asunto no lo suficientemente estudiado.

El objetivo trazado es proponer a partir de la experiencia personal en estudios sobre el asunto un conjunto de ejercicios, actividades y juegos que aporten al trabajo de los profesores que trabajan con personas de la tercera edad.

Desarrollo

Para obtener los resultados que se ofrecen se desarrolló una búsqueda bibliográfica sobre las principales recomendaciones y propuestas que se realizar para las prácticas físicas con adultos mayor. En particular se profundizó en lo relacionado a la coordinación motriz al considerarse por el autor que resulta uno de los componentes de la motricidad humana menos abordado en investigaciones.

Para sustentar la propuesta se emplearon como recursos, la experiencia del autor en el tema y la opinión de ocho especialistas con conocimientos científicos y práctica, que se dedican al trabajo con mujeres de la tercera edad que asisten a círculos de abuelos en diferentes localidades de la provincia de matanzas.

A partir del estudio desarrollado se conformó un conjunto de indicaciones, ejercicios y actividades que fueron sometidas a criterio de especialistas, cuyas sugerencias fueron consideradas quedando la propuesta siguiente.

Indicaciones metodológicas para la aplicación de ejercicios de coordinación motriz en personas de la tercera edad.

Estado de salud.

Conocer el diagnóstico médico actualizado de cada integrante del grupo.

Atender de forma intencionada cada una de las enfermedades o limitaciones.

Mantener durante las actividades y ejercicios una observación permanente de los signos vitales.

Sobre los objetivos.

El objetivo para todo adulto mayor que realiza ejercicios físicos debe ser la conservación de la independencia, la cual les permite vivir sus postrimerías con dignidad y alegría de vivir.

La capacidad corporal de rendir se logra con un entrenamiento equilibrado en cuanto a su contenido, y en el cual la mente y la mente están incluidas.

No siempre se pueden evitar las decepciones, pero el objetivo del trabajo es evitar que no pierdan la motivación para practicar.

Mantener como lemas: Vivir es moverse, moverse conscientemente. Ser independiente a través del movimiento. Ser feliz a través del movimiento.

Principios específicos para aplicar ejercicios.

Principio de seguridad: El entrenamiento no debe exponer a riesgos de lesiones, eso hace referencia a los materiales, a la correcta enseñanza de los ejercicios, a la presencia de ayudantes.

Principio de estructuración: priorizando determinados grupos musculares, determinado método, etc, en función de la etapa y los objetivos propuestos.

Principio de prioridad: darle prioridad a los grupos musculares más débiles primero.

Principio de selección: elegir los ejercicios que realmente provoquen adaptaciones específicas.

Principio de variabilidad: el entrenamiento deber ser constantemente modificado, con el objetivo de renovar los estímulos y también evitar la monotonía y por lo tanto la saturación psicológica.

Puntos a evitar.

La inclinación de la cabeza hacia atrás, debido al peligro de la compresión de los nervios y vasos sanguíneos en la zona de las vértebras cervicales, se evitara las rotaciones.

Movimientos bruscos como saltar y brincar, por respeto hacia la columna vertebral, a las articulaciones de las caderas, rodillas y tobillos.

Estar arrodillado durante largo tiempo, inclinar mucho el tronco, sobreesfuerzos puntuales y esfuerzos duraderos inadecuadamente.

Contener o comprimir la respiración de forma prolongada.

Recomendaciones al practicante de ejercicios físicos en la tercera edad.

Iniciar cuanto antes y no lo abandone.

Muévase en todo lo que pueda.

Manténgase alegre.

Sociabilice con todos.

Asocie el ejercicio a su salud.

Acciones previas a la sesión de ejercicios.

Disponer de un local ventilado y con visibilidad, si el tiempo lo permite al aire libre es lo ideal.

Que las superficies sean llanas y sin obstáculos peligrosos.

Los medios que se empleen deben ser nobles para su manejo.

Crear un ambiente socio afectivo adecuado.

Las ropas de los participantes deben ser ligeras y cómodas.

El calzado debe ser tenis y que ajuste correctamente.

Realizar antes de iniciar la sesión un calentamiento en correspondencia a los ejercicios previstos.

A la aparición de algún signo de evidente inadaptación detener el ejercicio.

Conjunto de ejercicios, actividades y juegos propuestos.

Ejercicios de coordinación.

Denominación del ejercicio: Mover el pié.

Objetivo: Coordinar el movimiento óculo pedal.

Metodología de ejecución: Despegar un pie y mover con el pie diferentes objetos, como plástico, tapa, hoja, bola de papel.

Denominación del ejercicio: Pasos diversos.

Objetivo: Coordinar el movimiento óculo pedal.

Metodología de ejecución: Marcha normal con pasos cortos y largos, apoyando en marcas en el piso, pasos hacia los lados, delante y detrás.

Denominación del ejercicio: Golpes al balón.

Objetivo: Coordinar el movimiento óculo pedal.

Metodología de ejecución: En círculo pasar un balón con los pies.

Denominación del ejercicio: Mirando – tocando.

Objetivo: Coordinar el movimiento óculo manual.

Metodología de ejecución: Caminando al frente tocando objetos que se encuentren a su alrededor.

Denominación del ejercicio: Cogiendo puntería.

Objetivo: Coordinar el movimiento óculo manual.

Metodología de ejecución: Lanzar con una o dos manos objetos de diferentes tamaños hasta el lugar donde indique el profesor. Lanzar objetos y pelotas después de señales sonoras.

Denominación del ejercicio: Lanzar el balón.

Objetivo: Coordinar el movimiento óculo manual.

Metodología de ejecución: Lanzar con una o dos manos un balón a un compañero o a derribar objetos.

Denominación del ejercicio: El pelicano.

Objetivo: Mantener el equilibrio estático.

Metodología de ejecución: Pasar a un solo apoyo y llevar el pie de péndulo delante, detrás, balancearlo, detrás apoyo en la punta y en talón y cambio de pie.

Denominación del ejercicio: El balance.

Objetivo: Mantener el equilibrio estático.

Metodología de ejecución: Pasar a un solo apoyo y realizar desplazamientos del tronco, en todas las direcciones llevando los brazos en diferentes en diferentes posiciones.

Denominación del ejercicio: Todo en la cabeza.

Objetivo: Mantener el equilibrio estático.

Metodología de ejecución: Pasar a un solo apoyo y realizar desplazamientos del tronco, en todas las direcciones, colocando objetos ligeros sobre la cabeza.

Denominación del ejercicio: Andar por la raya.

Objetivo: Conservar el equilibrio dinámico.

Metodología de ejecución: Caminar sobre una línea cambiando de posición los brazos.

Denominación del ejercicio: El transporte.

Objetivo: Conservar el equilibrio dinámico.

Metodología de ejecución: Caminar con objetos sobre la cabeza, hacia delante y detrás.

Denominación del ejercicio: El pomo que no cae.

Objetivo: Conservar el equilibrio dinámico.

Metodología de ejecución: Caminar con un frasco plástico pequeño con agua en la palma de la mano.

Denominación del ejercicio: Pasos al conteo.

Objetivo: Ejecutar movimientos de orientación y percepción espacial.

Metodología de ejecución: Al conteo paso delante al lado y detrás, por ejemplo, 1, delante, 2 detrás.

Denominación del ejercicio: Pies en círculos.

Objetivo: Ejecutar movimientos de orientación y percepción espacial.

Metodología de ejecución: Trazar pequeños círculos al caminar a cada paso el pie traza un círculo.

Denominación del ejercicio: Pies en rectángulos.

Objetivo: Ejecutar movimiento de orientación y percepción espacial.

Metodología de ejecución: Ubicar marcas en rectángulos y desplazarse a colocarse en diferentes puntos.

Denominación del ejercicio: Pasos con clavav.

Objetivo: Realizar movimientos siguiendo el ritmo.

Metodología de ejecución: Al ritmo de unav clavav en círculo caminar con cambios de direcciones a la señal.

Denominación del ejercicio: Movimientos con ritmos tradicionales.

Objetivo: Realizar movimientos siguiendo ritmos.

Metodología de ejecución: Seleccionar ritmos musicales cubanos, individual y en parejas.

Denominación del ejercicio: Tararear todo.

Objetivo: Realizar movimientos siguiendo el ritmo.

Metodología de ejecución: Selecciona cada participante un ritmo, lo tararea y se desplaza a ese ritmo.

Denominación del ejercicio: Agrupa el papel.

Objetivo: Ejecutar movimientos de coordinación motriz fina.

Metodología de ejecución: Tomar una hoja de papel de desecho y agruparla como una pelota.

Denominación del ejercicio: Malabares con el lápiz.

Objetivo: Ejecutar movimientos de coordinación motriz fina.

Metodología de ejecución: Tomar un lápiz y jugar con el entre los dedos.

Denominación del ejercicio: Choque de dedos.

Objetivo: Ejecutar movimientos de coordinación motriz fina.

Metodología de ejecución: Con las palmas unidas, de acuerdo a la voz del profesor u otro participante, tocar un dedo con otro, ejemplo, índices con índices, pulgares con índices.

Denominación del ejercicio: Juego. Lanza la pelota.

Objetivo: Coordinar movimientos de dinámica general.

Metodología de ejecución: El profesor o monitor lanzará pelota en distintas direcciones, los participantes se desplazarán a cogerla y se lanzarán al profesor o monitor, las pelotas serán de diferentes tamaños. Se puede utilizar pelotas hechas por los participantes.

Denominación del ejercicio: Juego. ¿Quién me quiere a mí?

Objetivo: Coordinar movimientos dinámicos generales.

Metodología de ejecución: ¿Quién me quiere a mí? Dirá el profesor o monitor y abrirá sus brazos. Los participantes parados en el anterior del pie con los brazos abiertos dirán yo y se desplazarán hacia el.

Denominación del ejercicio: Juego. Un día de Paseo.

Objetivo: Coordinar movimientos dinámicos generales.

Metodología de ejecución: Caminando por el área a la voz del profesor o monitor realizan la acción, las voces pueden ser diversas, ejemplo, pasando sobre piedras, pasando de lado en un borde, subiendo una loma, bajando la loma, etc.

Conclusiones

El envejecimiento es un proceso fisiológico natural y como tal es inevitable, sin embargo mantener una vida activa y conservar hábitos saludables contribuyen al logro de una longevidad satisfactoria.

La propuesta del autor constituye un aporte más entre tantas sugerencias que existen sobre el tema, sin embargo se pretende una opción práctica para profesores de cultura física y para aquellas personas cercanas a los adultos mayores que puedan de una forma sencilla contribuir a que lleven una ejercitación sistemática.

En la familia existe la tendencia la sobreprotección del adulto mayor, generalmente para evitar accidentes, se le prohíben algunas actividades que con anterioridad realizaba. Esta conducta hacia las personas de edad avanzada provoca una reducción de movimientos, invalidándole. Permita y facilite el movimiento sano, alegre y socializador a las personas de la tercera edad.

Bibliografía

BORRELLI, B. *Condición motriz y calidad de vida en adultos mayores*. [fecha de consulta: 22 de marzo de 2018]. Disponible en: Calidad de Vida UFLO - Universidad de Flores Año III, Número 6, V1, pp. 1850-6216 URL del Documento : cienciared.com.ar/ra/doc.php?n=1534 URL: cienciared.com.ar/ra/revista.php?wid=4. 2011

MARTÍNEZ, L. *Las personas de edad en Cuba: Principales tendencias demográficas y morbimortalidad*. [fecha de consulta: 20 de enero de 2018]. Disponible en: http://bvs.sld.cu/revistas/res/vol12_2_99.

OFICINA NACIONAL DE ESTADÍSTICA E INFORMACIÓN. *Anuario Demográfico de Cuba*. La Habana. 2017.

PERERA, R. *Envejecimiento y motricidad en mujeres de la tercera edad*. Tesis en opción al grado científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas. La Habana año 2000.

MASSONE, F. *Experiencias del cuerpo en movimiento durante la vejez. Actividad física recreativa y calidad de vida en adultos mayores de la comuna de Ñuñoa*. Memoria para optar al Título de Antropóloga Social. [fecha de consulta: 18 de enero de 2019]. Disponible en: www.cybertesis.uchile.cl/tesis/uchile/2010/cs-massone_f/pdfAmont/cs-massone_f.pdf.