



# palabras **MAYORES**

**Un espacio de conocimiento e  
información sobre el Adulto mayor**

**Número 9**

**Año 5, Noviembre 2012**

Visite nuestra revista digital >>

## **Practicar ejercicio físico en la vejez. Una intervención preventivo-educativa para lograr envejecer saludablemente**

*Débora Paola Di Domizio\**

*Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación*

*Universidad Nacional de La Plata*

Ángeles Soler Vila. *Practicar ejercicio físico en la vejez. Una intervención preventivo-educativa para lograr envejecer saludablemente*. Barcelona: Editorial Inde, 2009. 239 pp.

En *Practicar ejercicio físico en la vejez. Una intervención preventivo-educativa para lograr envejecer saludablemente*, la profesora Ángeles Soler Vila pone de relieve una mirada didáctica sobre la temática de los ejercicios físicos en los adultos mayores.

Primeramente, quiero apuntar dos referencias que considero importantes en relación con los vocablos utilizados por ella para titular su texto. Por un lado, el sintagma *ejercicios físicos* se diferencia de *actividad física*, ya que se entienden a las ejercitaciones físicas como aquellas formas de actividades físicas planificadas, estructuradas y repetitivas cuyo objetivo es mejorar la forma física. La propuesta se traduce en ejercitaciones pensadas con una intencionalidad y sistematicidad conscientes, un orden y una regularidad<sup>1</sup>. Por otro lado, comparto su manera de entender el concepto de vejez, el cual alude a una etapa de ajustes y adaptaciones muy significativas ligadas a cambios en la situación profesional, la salud, la imagen corporal, el entorno y la relación con los demás.

La extensión del texto se sustenta con una numerosa bibliografía e investigaciones de enorme actualidad que apoyan cada idea y cada afirmación de la autora, desde diversas áreas del conocimiento.

---

<sup>1</sup> He decidido emplear las expresiones *ejercicio físico* y *actividad física* en función de mantener concordancia terminológica con el marco teórico utilizado por la autora en detrimento de la expresión *prácticas corporales*. Esta última, si bien es propia del contexto académico en el cual me desarrollo, aparecería como ajena a la realidad del escrito en cuestión.

El libro *Practicar ejercicio físico en la vejez. Una intervención preventivo-educativa para lograr envejecer saludablemente* se organiza en cuatro grandes capítulos y una extensa y minuciosa bibliografía que se presenta en cuantiosas páginas.

El primer capítulo se denomina *Envejecimiento saludable*. El segundo capítulo, *Efectos de la actividad física y del ejercicio físico en la salud y bienestar de las personas mayores*. El tercero se titula *Programa sociomotriz para personas mayores. Criterios de aplicación*. Por último, el cuarto capítulo se llama *Tareas y ejercicios*.

En el capítulo uno, *Envejecimiento saludable*, se desarrollan cuatro grandes contenidos, los cuales están interrelacionados: (1) Salud y vejez, (2) Envejecimiento y estrategias adaptativas, (3) Envejecimiento saludable y, por último, (4) Intervención a través de la actividad física y el ejercicio físico. En este último punto, el lector se puede introducir en el binomio ejercicio físico-vejez, con el cual la escritora da cuenta de una serie de recomendaciones preliminares y marcos teóricos que podrían interpretarse como el reconocimiento de la importancia que tiene el ejercicio físico en edades avanzadas. Estos postulados sustentan las bases para la posterior comprensión de los capítulos dos a cuatro. El capítulo uno apoya las consideraciones descritas en investigaciones de autores pertenecientes a múltiples disciplinas del saber.

En el capítulo dos, *Efectos de la actividad física y del ejercicio físico en la salud y bienestar de las personas mayores*, se exponen mediante cuadros-resúmenes los cambios-efectos que se originan con el proceso de envejecimiento en los siguientes aparatos y sistemas: muscular, esquelético, cardiovascular, respiratorio, nervioso, sensorio, gastrointestinal, endocrino, inmunológico, actividad metabólica, sueño y sexualidad, entre otros.

Como contrapartida a estos cambios, la autora presenta una minuciosa revisión bibliográfica de estudios científicos que avalan la importante incidencia del ejercicio físico para ralentizar, contrarrestar o disminuir dichos efectos-procesos. Del mismo modo, se exponen investigaciones que ratifican la incidencia positiva del ejercicio físico sobre la salud psicológica y en los procesos de socialización.

A modo de síntesis, se puede afirmar que se trata de un capítulo dedicado a la valoración preventiva del ejercicio físico en la vejez; sin embargo, es viable subrayar que, para su tratamiento, el texto incorpora los conceptos de autoimagen, autoeficacia y autoestima como

efectos positivos en el área psicológica que se mejoran a largo plazo a través de la participación en programas de ejercicio físico.

Asimismo, la inferencia del reconocimiento de la existencia de la sexualidad en la vejez y la evidencia de las diversas formas de su expresión en esta etapa de la vida aportan una mirada amplia y diversa sobre el acercamiento que se puede realizar desde el campo profesional de la educación física hacia la temática. Además, es necesario señalar una consideración de suma importancia sobre el libro: me refiero al hecho de que la autora, en el abordaje de los cambios corporales a través del tiempo, especialmente los biológicos y los tratamientos que se realizan sobre estos, no los deriva al campo de la enfermedad, como comúnmente se suele observar en la bibliografía específica de la educación física. Pues bien, este discurso marca un desplazamiento de una educación física con adultos mayores pensada desde principios curativos y de rehabilitación, con enfermedades propias de la vejez, hacia una educación física con adultos mayores donde el deseo prima como un motor vigente a cualquier edad. Los sujetos generan nuevas dimensiones y sentidos para su vida, vencen obstáculos impuestos por una cultura antiedad, calman procesos de depresión y aislamiento, etc. De esta forma, se estimula la consecución de nuevos aprendizajes y la formación de amistades y de grupos de apoyo, como forma de exaltar nuevos proyectos y numerosas posibilidades.

El capítulo tres está destinado a la presentación del programa sociomotriz para personas mayores y sus criterios de aplicación. En palabras de la autora, este programa supone una intervención a través del cuerpo y el movimiento que se lleva a cabo en grupos mediante situaciones de toma de conciencia lúdicas, recreativas y socializantes del propio cuerpo (2009:83).

Este «programa sociomotriz» se fundamenta en diversas perspectivas teóricas y disciplinares (psicología y sociología) que estudian el proceso de envejecimiento humano y los mecanismos que rigen el desarrollo y el aprendizaje. De este apartado destaco la atención que le brinda la autora a los modelos socioeducativos y a los modelos propios de la educación física para la salud en pos de argumentar dicho programa. Con esta afirmación, otra vez me permito diferenciar este texto de otros utilizados en el campo de la educación física, en los que el tratamiento de las actividades físicas en la vejez están ancladas únicamente en una perspectiva higiénica y moralizante. Continuando en esa línea de discusión, destaco los valores que le son otorgados a los conceptos de aprendizaje y educación permanente en la vejez. Esta cuestión también marca una distancia con otros textos utilizados en el campo de la educación

física, en los que el abordaje de la temática se plantea únicamente en términos involutivos, biológicos o mediante el énfasis en las limitaciones por sobre las posibilidades. Complementando los aportes de la autora, considero que es necesaria una educación permanente de la población añosa, ya que esto implica ver a los adultos mayores desde un paradigma que no los considere como objetos carentes y necesitados de protección, sino, por el contrario, como sujetos de derecho.

En el mismo capítulo tres se incluyen directrices metodológicas usadas por la autora en el programa sociomotriz, las cuales representan una verdadera guía didáctica, podría decirse, del ejercicio físico y de las actividades físicas en la vejez. Estas son presentadas por la profesora Soler y quedan circunscritas al ámbito de los juegos, las actividades rítmicas, la expresión corporal, la gimnasia suave y de mantenimiento, las actividades acuáticas y al aire libre.

En el capítulo cuatro, *Tareas y ejercicios*, presenta noventa y cinco ejercicios de gran variedad, con distintos recursos metodológicos (materiales deportivos, música, etc.) y formas de realización (individual, parejas, grupal), destinados a la mejora, mantenimiento y desarrollo de las capacidades básicas, las capacidades psicomotrices, las capacidades de comunicación y las capacidades cognitivas a través de juegos, coreografías, secuencias de movimientos, desplazamientos, dinamización, grupal, reconocimiento corporal, entre otras.

Aunque este capítulo se puede tomar como un marco de referencia prescriptivo que induce a pensar en las actividades físicas como una receta, considero que la intención de la autora no es imponer actividades presentadas como una norma; no obstante, es necesario poner en alerta al lector acerca de su aplicación, pues deben tenerse en cuenta los diferentes contextos de intervención docente.

Además, se presentan los resultados de doce meses de implementación del programa sociomotriz bajo el título *Eficacia del programa sociomotriz*. Esos hallazgos corresponden a la investigación doctoral realizada por la autora con un grupo de veintiún adultos mayores en un centro social de mayores del Ayuntamiento de Barcelona. De este particular estudio, quiero destacar la presentación de las valoraciones de los alumnos, las cuales se exponen al final del libro en forma de texto y gráficos, y con las propias palabras de los participantes en dicho programa.

Para finalizar, considero que es una producción bibliográfica de calidad y que nos permite una nueva aproximación a la problemática del envejecimiento. Por este motivo, puede resultar de fundamental importancia para aquellos profesores de educación física que deseen vincular sus prácticas docentes con adultos mayores. Asimismo, este libro puede resultar de interés para educadores del cuerpo o profesionales de la salud que trabajan con el movimiento en poblaciones añosas.

**\*Débora Paola Di Domizio** (Argentina). Es magíster en Educación Corporal por la Universidad Nacional de La Plata. En esta misma casa de estudios se desempeña como docente de la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, en el Programa de Educación Permanente de Adultos Mayores y el Departamento de Educación Física. Asimismo, es especialista en Gerontología Comunitaria e Institucional en la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de Mar Del Plata.