

“El bienestar de los Adultos Mayores, depende de la Educación Física”

Nombres y apellidos de los autores:

Natalia Bordandelli y Rodrigo Fernández Bergh

Institución: **P.A.M.I, UGL XI**

Ciudad: **Mar Del Plata**

Correo electrónico: **rodrimdq21@hotmail.com**

Teléfonos: **(0223) 155183046**

Listado de palabras claves:

Adulto Mayor, prevención, calidad de vida, Educación Física, Programa Socio preventivo.

Introduccion

La U.G.L XI, P.A.M.I , Mar del Plata cuenta con una infraestructura edilicia que posee en el segundo piso un gimnasio, en el cual desde hace un año se realizan actividades físicas y encuentros sociales. En Enero del año 2008 se iniciaron las actividades físicas de gimnasia postural, gimnasia lúdica, gimnasia sentada y expresión corporal, a partir de la iniciativa de Natalia Bordandelli y Rodrigo Fernandez Bergh, profesores de Educación Física, que durante los 2 años anteriores trabajaron en la Unidad Turística de Chapadmalal, en el Programa Federal de Turismo Social (P.A.M.I), como animadores socio cultural.

Se comenzaron las actividades con grupos reducidos de 10 a 20 afiliados. Al cabo de tres meses de trabajo los grupos fueron acrecentando su número de participantes y se agregaron encuentros sociales de forma mensual, como el festejo de los cumpleaños.

En Mayo, se implementa a través de las Áreas Social y Médica el Programa H.A.D.O.B, donde el profesor Rodrigo Fernández Bergh, toma el rol de Coordinador de Actividades Terapéuticas no Medicamentosas, el programa esta destinado a la disminución de riesgos cardiovasculares en la población con patologías prevalentes de hiper tensión arterial, diabetes y obesidad. El programa consiste en la incorporación de esta población en actividades de movimiento, derivadas por los médicos de cabecera. Estos últimos diagnostican a cada persona que entra en programa y evalúan su condición cada tres meses. Las actividades terapéuticas no medicamentosas, a las cuales se incorpora el afiliado con previa prescripción médica son: yoga, caminata, gimnasia, danza, taichí-chuan y actividades acuáticas. Los centros efectores donde se realizan las actividades son centros de jubilados en su mayoría y clubes.

A raíz de la presentación del programa H.A.D.O.B, uno de los grupos que asiste a realizar gimnasia a la U.G.L XI, realizan una presentación en el teatro Colon de Mar del Plata, mostrando una coreografía con elementos. Este grupo participo luego en los Juegos Bonaerenses de ese mismo año.

Finalizando el año 2008, la cantidad de participantes de las actividades había ascendido a mas de 200 afiliados semanalmente.

Para Enero del 2009, se pone en marcha la primera colonia de vacaciones para Adultos Mayores en el predio de la Villa San Francisco de Asis, proyecto que se desprende del Programa Socio Preventivo, del área Social. El proyecto consistió en la realización concreta de actividades deportivas, recreativas, en contacto con la naturaleza, social, en un trabajo progresivo e integrado para grupos de adultos mayores de distintas zonas de la ciudad en época de vacaciones. Participaron del proyecto alrededor de 500 afiliados y la coordinación estuvo a cargo de la Profesora Natalia Bordandelli.

También, en este mismo periodo se puso en marcha la campaña de “Verano Activo”, que se realizo en los espacios de la Pileta Cubierta, C.E.F N° 1. La campaña consistió en la realización de diferentes talleres, destinados al público en

general en turnos de mañana y tarde. Las actividades que se realizaron fueron: gimnasia, ritmos latinos, yoga, taller de memoria, aqua-gim, folclore y tango. El objetivo fue la promoción de las actividades preventivas que la institución lleva a cabo durante todo el año, a través del programa H.A.D.O.B. Tuvo la presencia de diferentes autoridades entre ellas la Ministra de Salud de la Nación, Lic. Graciela Ocaña. De la campaña participaron 400 personas semanales, en su mayoría población de la ciudad.

Actualmente se está trabajando en la implementación del proyecto "PAMI Activo", que utilizará las instalaciones de la UGL XI, consisten en un centro de actividades físicas, culturales y cognitivas. El afiliado tendrá la opción de participar de distintos talleres durante todo el día. De esta manera se le dio un marco a lo que fue el proyecto original hace poco más de un año, hoy a raíz de los proyectos que se están trabajando, se espera la participación de 500 personas semanalmente y contamos con talleristas de distintas disciplinas.

Envejecimiento poblacional

La Argentina es uno de los tres países latinoamericanos de mayor envejecimiento de la población; la proporción de mayores de 65 años corresponde a un 9,67% del total poblacional (3.587.620 personas).

UGL XI- Mar del Plata: 115.297 afiliados

Calidad de vida:

La calidad de vida está ligada íntimamente a las necesidades del ser humano. Los procesos de satisfacción de necesidades, están continuamente abiertos y marcados por la emergencia de valores culturales en cada contexto y estadio de la evolución social.

Para Doyal y Gough¹ las necesidades básicas son: *la salud física y la autonomía de acción o de urgencia*. Ambas son universales, aunque los medios y servicios

¹Doyal, L. y I. Gough (1994), Teoría de las necesidades humanas, Barcelona: Icaria.

(satis factores) requeridos para satisfacerlas varían según las culturas. El cumplimiento de ese nivel óptimo (condiciones sociales) lleva a un proceso de segundo orden emanado de esas necesidades básicas, lo que denominan los autores «autonomía crítica», entendida como libertad de acción y libertad política (participación crítica de la forma de vida elegida).

Beneficios de la Educación Física, observados en la experiencia laboral:

- Interacción social activa, cambio de actitudes hacia las actividades y grupo.
- Autogestión, propuestas, uso de la creatividad
- Algunos adultos experimentan el juego por primera vez, debido a que en la infancia no experimentaron la educación física escolar.

Casos particulares:

- Parkinson- recuperación de equilibrio, disminución de temblor
- Acv- recuperación de movilidad en el hemisferio afectado
- Afecciones óseas-articulares (artrosis, osteoporosis, etc.), mejoramiento en la movilidad y postura, postergación de la presencia de afecciones avanzadas, y dolores preexistentes.
- Depresión, disminución del consumo de medicamentos, aumento de la autoestima y de las relaciones sociales favorables.
- Afecciones cardiológicas y respiratorias, aumento de la capacidad aeróbica, equilibración de la capacidad respiratoria, postergando la agitación y disneas respiratorias

Aspectos determinantes de la acción del profesor:

-Posición del profesor de Educación Física ante el trabajo con adultos mayores: Notamos un importante campo de acción, en particular, dentro de la Institución en la trabajamos, al existir un enfrentamiento epistemológico entre el área social y medica. Ante esta situación la Educación Física es transversal, y entiende al ser como integro imposible de dividir en aspectos social y físico.

-Desmitificar los prejuicios existentes en los Profesores de Educación Física ante el trabajo con los adultos mayores.

-Adaptación de actividades físicas-deportivas y lúdicas a las capacidades de los adultos mayores.

-Utilización de termino "gimnasia": en relación a que es popular y es comprendido rápidamente por la población, esto puede diferir del contenido que se pretenda trabajar como el deporte, la rehabilitación, el juego, u otros.

-Tendencia a distribuirse por edades de acuerdo a la demanda física de la actividad. Gimnasia sentados concentra la mayor franja étnica de adultos que superan los 70 años, mientras que en gimnasia lúdica, postural, deportiva, etc, se concentran edades a partir de los 55/60 años en adelante. La posibilidad de elección del tipo de actividad, debe atender a la diversidad.

-Capacitación y actualización, por ser un campo poco explorado por la Educación Física, debido a su reciente reconocimiento desde las políticas de prevención nacionales.

-Intercambio de actividades e información con colegas de la misma área.

Conclusión

Pretendemos a partir de esta presentación, dar a conocer la importancia que la Educación Física está teniendo en las políticas de prevención y promoción de la

salud. Concientizando a los profesionales sobre el campo de acción que existe, ya contemplado a través de programas, como en el caso de P.A.M.I, es el socio preventivo. La ocupación de estos sectores dentro de las Instituciones, depende exclusivamente de nuestro compromiso, de la presentación de proyectos, haciéndonos valer de los conocimientos que poseemos, ocupando lugares de coordinación técnica. La problemática se enmarca en que si no ocupamos este campo ante estas nuevas políticas serán ocupados por personas idóneas o instructores que terminan por desprestigiar nuestra profesión.

Bibliografía:

- ✘ Aizpeolea, Horacio, (2006): “Más de 150.000 mayores de 60 años viven solos en Capital”. Proyección de bases de datos dirección de estadística porteña, Diario clarín, 12 de enero del 2006, buenos aires-argentina. Página 30/1.

- ✘ Bär Nora, (2006) : “La mente activa es un reaseguro para la vejez”. Redacción la Nación, publicado: licenciatura en gerontología, 14 de enero 2006. Buenos aires- Argentina. Páginas 6 y 7

- ✘ Martín Lesende, Iñaqui, (2006) :“ anciano de riesgo en el medio comunitario, planificación de cuidados atención primaria”. Anciano de riesgo en el medio comunitario. Revista digital websalud. com. 20 de enero del 2006. paginas 1-5. Madrid-España.

