

ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE PARA LA SALUD DE LA PERSONA MAYOR

Una recomendación de UNESCO, OMS y Naciones Unidas

1-Las personas mayores pierden todos los días un poco de sus habilidades físicas, dando como resultado que la capacidad operativa y funcional de su cuerpo se vaya deteriorando, en un viaje lento pero inexorable hacia la invalidez, como parte del proceso natural de envejecimiento.

2-Se dice que el envejecimiento comienza al nacer, asoma cuando aparecen las arrugas, o necesitamos anteojos, o el cabello se pone blanco o se cae; y se le reconoce ya instalado en el adulto mayor, por que el efecto acumulativo hace que:

-Su caminar sea lento, sus articulaciones se atrofien, y su elasticidad y su equilibrio disminuyan, entre otras cosas.

3-El proceso de envejecimiento no se puede evitar pero se puede retardar, uno de los recursos que ha dado buenos resultados en ese intento es la actividad física.

-Los estudios demuestran que el cuerpo puede recuperar de 10 a 13 años de su aptitud operativa cuando se adopta la actividad física como un hábito de vida.

4-La actividad física como componente para la salud es importante y no puede ser reemplazada por la medicina, ni por conferencias, ni por lecturas. Por eso:

a-UNESCO en 1978, declaró a la educación física y el deporte como derechos humanos que deben ser ejercidos como parte de la educación permanente para el desarrollo humano y la calidad de vida.

b-La Organización Mundial de la Salud en el 2004 puso la actividad física al mismo nivel de importancia que la alimentación, porque la mala alimentación y la falta de ejercicio físico son factores de riesgo para la salud.

c-La ONU en el "Plan de Acción Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento, 2002", en el párrafo 67-j - recomienda: "*Alentar a las personas de edad a que mantengan o adopten modos de vida activos y saludables que incluyan actividades físicas y deportes*". Además la ONU declaró el 2005 como el año de la Educación Física y el Deporte.

5-Sin embargo existe la tendencia en nuestras sociedades a no incluir en las charlas, congresos y publicaciones del adulto mayor, la información y recomendaciones para la práctica de la actividad física y el deporte.

-Es una pena que sea tan difícil cambiar el prejuicio negativo que tenemos sobre la actividad físico-deportiva, cuyos beneficios están estudiados por la ciencia y comprobados por la realidad.

-Por omisión se contribuye a extender el sedentarismo en la tercera edad, y no la vida físicamente activa que necesita.

6- Cuando a los adultos mayores se les niega sistemáticamente el derecho a esta información:

-Se les está negando también el derecho a reclamar programas que les ayuden a cubrir su dosis mínima de ejercicio.

7- Y tal vez se le esté condenando a dolencias que se podrían evitar. Por ejemplo:

- La actividad física previene las caídas al fortalecer las piernas y mejorar el equilibrio. También se le necesita para fijar el calcio y combatir la osteoporosis. Así como para flexibiliza las arterias y las venas, que ayuda en la prevención de problemas cardiovasculares y la mejora del retorno venoso, que a su vez mejora los problemas de várices.

8- La actividad físico-deportiva es un hacer específico útil que responde a las necesidades del adulto mayor y pertenece a la categoría de cosas que él puede hacer por sí mismo.

- Los adultos mayores tenemos que hacer el ejercicio corporal hoy, no podemos esperar, nuestro tiempo se termina; nosotros no sabemos si podremos ir a los programas que se diseñen para mañana, quizás mañana estemos enfermos, o inválidos o ya no estemos. Esa es nuestra realidad y conviene no ignorarla ni disimularla.

9- En Lima, Perú, la actividad físico-deportiva que más practican los adultos mayores es el tai chi en los parques. El tai chi es uno de los famosos ejercicios para la salud y la longevidad de la medicina tradicional de China, donde muchas personas hacen esta gimnasia en los parques y en las plazas.

10-En nuestro país, son las abuelitas de la tercera edad las que lideran el movimiento del tai chi en los parques,

- Este nuevo fenómeno socio-deportivo en nuestra ciudad, atrae también a personas de menor edad, así a partir del deporte para la salud, se promociona y se alienta la relación intergeneracional, y la integración social.

11-Nuestro aporte ha sido diseñar un modelo pedagógico y de organización, para que la comunidad encuentre fácil la práctica de esta gimnasia, y para que se reúna en el parque de su barrio en grupos autónomos que se auto-convocan, y se auto sostienen por 10 años o más.

12-El tai chi en nuestro medio se promueve a través de programas del Instituto Peruano del Deporte, del Ministerio de Salud, de las Municipalidades, de la Seguridad Social, y de otras instituciones; con esos programas se atienden más de 25000 personas mensualmente, que producen más de un millón de horas hombre de actividad física para la salud al año.

13-Sus resultados los hemos presentado en 5 Congresos Panamericanos de Educación Física, donde se le consideró como un ejemplo para los países de la Región. Además fue la única disciplina para adultos mayores que se presentó en el Foro Mundial de ONGs sobre envejecimiento de Madrid 2002.

14- La alternativa es: Fomentar el sedentarismo, o fomentar la vida físicamente activa.

- Trabajar por una educación física permanente en todas las etapas de vida, es hacer prevención en salud. Y.

- Trabajar por la tercera edad es preparar el terreno para las generaciones más jóvenes.