

PROYECTO SOBRE LA ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTIVA Y RECREATIVA ENTRE LA POBLA- CIÓN GRAN CANARIA DE LA TERCERA EDAD

**FÉLIX GUILLEN GARCÍA
ALICIA SANTANA RODRÍGUEZ
INMACULADA SANTANA RODRÍGUEZ**

Facultad de Ciencias de la
Actividad Física
y el Deporte. Canarias

INTRODUCCIÓN

El clima de desarrollo económico y social que se vive en la actualidad en nuestro país ha dado lugar a que se intente una mayor y mejor integración de las personas mayores, hasta hace poco tiempo ciertamente marginadas. Esta mayor preocupación y creciente sensibilidad por las personas mayores se manifiesta en el desarrollo de acciones encaminadas a lograr su integración y bienestar.

Hasta el momento actual, parece que los ancianos han sido considerados como un colectivo marginal y al cual no se le ha prestado la suficiente atención, pero debido, entre otras razones, al desarrollo socioeconómico alcanzado por nuestra sociedad y al número cada día mayor de personas que componen este colectivo, parece que ha empezado a surgir la necesidad de procurar la integración de todas las personas pertenecientes a ese colectivo de la 3ª edad, y que se manifiesta tanto al considerar los aspectos físicos, como los personales y sociales (Fernández-Ballesteros, 1986).

En ese intento por equipararnos a otros países de nuestro entorno geográfico y económico en materia de bienestar de nuestros mayores, se requiere de estudios que permitan conocer la realidad de la que partimos (Vinuesa, 1989; Jiménez, 1989; Varios, 1986; Sánchez Salgado, 1990), pero al mismo tiempo se necesita que se formen personas cualificadas en este campo, así como la necesidad de ofertar actividades que resulten, en gran medida, permanentes.

Para ser conscientes de esta realidad social y de la importancia que la actividad física puede tener para las personas de estas edades, no tenemos más que analizar las repercusiones económicas, las medidas médico-preventivas, etc., que las mismas tendrían (Andersen y otros, 1990).

A pesar de la importancia manifiesta de este tema y su gran repercusión, sin embargo hay algunos aspectos que no, sólo en este momento, sino desde hace ya algún tiempo nos han llamado poderosamente la atención; los mismos se refieren a la escasa realización de algún tipo de actividad, en nuestro archipiélago y al igual que en el resto del país, por parte de las personas mayores o de la 3ª edad.

Por tal motivo, desde hace ya algún tiempo nos habíamos planteado estudiar las causas que están provocando esa escasa práctica de cualquier tipo de actividad física, por parte de estas personas, e incidir sobre los distintos factores que puedan estar influyendo en esa escasa práctica, e igualmente, estudiar cómo la realización de algún tipo de actividad física influye y favorece, no sólo el desarrollo físico (Thomas, 1982), sino también el desarrollo personal y social de las personas de este colectivo (Aragó, 1986; Sáez Narro, 1987; Pérez García, 1990; Aranguren, 1992).

En tal sentido nos hemos propuesto desarrollar, desde una perspectiva globalizadora, un amplio plan en el que se contemple desde distintas vertientes la realidad existente en nuestra Isla. Para el desarrollo de este plan resulta imprescindible contar con la colaboración de la Consejería de Servicios Sociales, como parte de la administración que ofrece algún tipo de servicios a la gran mayoría de personas de este colectivo, y que es la encargada del desarrollo personal, social, cultural y económico de las personas mayores.

Ante todo lo mencionado nos hemos planteado estudiar los siguientes aspectos, los cuales consideramos que inciden de alguna manera, y posiblemente de forma diferente, en esa escasa práctica de cualquier tipo de actividad física, todo ello de la siguiente forma:

PLAN A DESARROLLAR

1ª Parte: Prospección

- Se realizará una encuesta-cuestionario entre los médicos especialistas en geriatría, o especialidades afines, de Gran Canaria, con el fin de conocer el punto de vista de los mismos, en relación a la práctica de algún tipo de actividad física en la población de la 3ª edad.
- Se realizará una encuesta-cuestionario entre las personas de la 3ª edad de Gran Canaria, con el fin de conocer qué piensan respecto a la práctica de algún tipo de actividad física.
- Se realizará una encuesta-cuestionario entre los responsables de instituciones de la 3ª edad de Gran Canaria, con el fin de conocer qué tipo de actividad física se programa y desarrolla en los distintos centros.
- Se realizará una encuesta-cuestionario entre los responsables de los servicios municipales de los distintos ayuntamientos de Gran Canaria, que tienen competencias en el tema de la 3ª edad, con el fin de averiguar las actividades que se

realizan en sus respectivos municipios, en relación a la práctica de algún tipo de actividad física en la población de la 3ª edad.

- Igualmente, se mantendrá una entrevista con el responsable del área correspondiente del Gobierno Canario.

2ª Parte: Formación

Se procurará formar personal cualificado, de manera que permita disponer de profesionales que garanticen adecuadamente el desarrollo de un programa de actuación. Para ello se desarrollarán seminarios específicos entre los alumnos de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, que servirán de complemento a su formación docente en dicho Centro, con el fin de proporcionarles una adecuada formación en esta actividad profesional.

Estos seminarios tendrán tanto carácter teórico como práctico; estos últimos se desarrollarán en dos instituciones concretas de los municipios de Telde y Las Palmas de Gran Canaria (Residencia Taliarte y Güayacen, respectivamente).

3ª Parte: Intervención

Se pondrá en marcha algún tipo de convenio de colaboración entre la Universidad y la Consejería de Asuntos Sociales, que asegure la realización de los distintos programas de actividad física que permitan la participación activa del colectivo mencionado.

4ª Parte: Seguimiento

Se analizarán el programa y los resultados obtenidos, así como se procurará la adecuación y optimización del programa con vista a futuras actuaciones.

ASPECTOS Y VARIABLES A ESTUDIAR

Análisis médico de los efectos de la A.F. en la 3ª edad, en función de la información recogida en los cuestionarios elaborados al efecto:

- Características de las deficiencias o carencias, más frecuentes.
- Deficiencias en las que está contraindicada la actividad física.
- Efectos de la actividad física ante determinadas carencias.

Con ello pretendemos conocer y profundizar, partiendo de fuentes especializadas, cuáles son las características, más concretamente las carencias, que tiene la población de la 3ª edad, qué enfermedades padecen o pudieran padecer frecuentemente, y si en algún caso está contraindicada la práctica de la actividad físico-deportiva en estos casos.

En general, los médicos coinciden en que las actividades que no se deben practicar a estas edades son las de carácter agonístico, ejercicios que requieran de una gran preparación

cardio-respiratoria, ejercicios que requieran mucha atención y todos aquellos que pudieran tener riesgo de traumatismos.

Además, sabemos que las enfermedades más padecidas son de carácter reumático, cardiovascular, hipertensión, respiratorio y metabólico (Varios, 1986). Por ello se ha de tener mucho cuidado, e intentar individualizar los ejercicios (Marlene, 1984) para que se obtengan mayores beneficios, entre los que destaca la autonomía personal.

Análisis de la realidad existente entre las personas de la 3ª edad de Gran Canaria y su relación con la A.F., según los datos recogidos en los cuestionarios contestados por ellos:

- Actitud hacia la práctica de actividades físicas.
- Nivel de autoestima.
- Nivel de expectativas.
- Percepción de la realidad.
- Nivel de incidencia de la práctica físico-deportiva sobre la autoestima personal.
- Nivel de incidencia de la práctica físico-deportiva, sobre el desarrollo social.

En la sociedad actual, después que una persona ha dedicado gran parte de su vida al trabajo, con la llegada de la jubilación, ésta dispone de mucho tiempo sin hacer nada, ya que no saben, en muchos casos, en qué ocupar esas horas que antes dedicaban al trabajo. De repente se encuentran con grandes espacios de tiempo dedicados al ocio que antes no tenían y que sin embargo no se les ofertan actividades, al menos las suficientes, para que ocupen parte de su tiempo.

Pensamos que una de las actividades a la que deberían tener acceso es la físico-deportiva porque parece incidir sobre la calidad de vida (García del Moral, 1988).

Pero no siempre se van a encontrar con una actitud favorable hacia la actividad física. En muchos casos, bien por falta de conocimientos o información, o por su experiencia vital, no se encuentran interesadas o motivadas. Por dichas razones se necesita averiguar directamente de ellos cuáles son sus inquietudes a este respecto, qué es lo que desean, por qué, qué conocen de la práctica físico-deportiva,...

En definitiva, necesitamos profundizar en todos aquellos aspectos que nos permitan conocer mejor la actitud de estas personas hacia la práctica de la actividad física.

En cuanto a la incidencia de la práctica físico-deportiva sobre el desarrollo personal, una de las cuestiones más importantes que queremos averiguar a través del cuestionario es el nivel de autoestima personal y cómo incide la realización de algún tipo de actividad física sobre la misma.

A priori sabemos que la práctica de actividad física, bien realizada, tiene incidencia directa sobre el nivel de autoestima personal a esas edades, porque gracias a ella se sienten, en cierta medida, de nuevo "útiles" para algo. Pero también se deben tener ciertas precauciones y conocer sus limitaciones, para evitar que se constituya en un elemento de fracaso personal.

Análisis de las actividades de carácter físico organizadas por las distintas instituciones municipales implicadas:

- Análisis y estudios de las diferentes intervenciones que se realizan actualmente en este campo.

Análisis de las actividades de carácter físico organizadas por los distintos centros e instituciones de la 3ª edad:

- Análisis y estudios de las intervenciones que se realizan actualmente sobre la actividad física.

Estudio sobre el personal cualificado para el desarrollo de la tarea:

- Censo de profesionales de la actividad física y el deporte con cualificación en este ámbito.
- Diseño de un programa de formación de profesionales en este ámbito.

Elaboración de un plan de actuación directa:

- Planificación y desarrollo de distintas actividades de recreo y ocio.
- Planificación y desarrollo de actividades de carácter físico adaptadas a las distintas situaciones motoras de las personas mayores.
- Seminarios prácticos explicativos de cada una de las distintas actividades.

FASES DEL ESTUDIO A DESARROLLAR

Fase A:

Se realizará un censo lo más preciso posible de la población de la 3ª edad que asiste a algún tipo de centro, existente en Gran Canaria, además de las características de la misma. Igualmente se estudiarán las actitudes de estas personas hacia la actividad física, sus expectativas, su autoestima y desarrollo social, tanto previamente como a posteriori, en este último caso, con el fin de averiguar las contribuciones que procura el desarrollo de algún tipo de actividad física.

Fase B:

Se realizarán distintos seminarios y cursos, impartidos por profesionales cualificados en el área y dirigidos a futuros licenciados en Educación Física, de forma que se dispondrá de un personal cualificado que garantice adecuadamente el desarrollo un programa de actuación.

Fase C:

Se intentará crear y potenciar la organización y estructura necesarias para el normal desarrollo de algún tipo de actividad física y/o deportiva, por parte de las personas de la 3ª edad.

BIBLIOGRAFÍA

Andersen, B. y otros (1991): **Ancianos en Movimiento**. Málaga. Unisport.

Aragó, J. (1986): "Aspectos psicosociales de la senectud". En Carretero, M., Palacios, J. y Marchesi, A. (comps): **Psicología Evolutiva, vol. 3: Adolescencia, madurez y senectud**. Madrid. Alianza Editorial.

Aranguren, J.L. (1992): **La vejez como autorrealización personal y social**. Madrid. INSERSO-Ministerio de Asuntos Sociales.

Fernández-Ballesteros, R. (1986): "Aspectos psicosociales de la senectud". En Carretero, M., Palacios, J. y Marchesi, A. (comps): **Psicología Evolutiva, vol. 3: Adolescencia, madurez y senectud**. Madrid. Alianza Editorial.

García del Moral, J. (1988): "Aspectos biológicos de la actividad física en la 3ª edad". Ponencia presentada en las **Jornadas sobre la actividad física y recreativa en la 3ª edad**. Valencia. Ed. L'esport.

Jiménez, A. (1990): "El proceso de envejecimiento de la población en Europa y en España". En Insero (Ed.): **La 3ª Edad en Europa. Necesidades y Demandas**. Madrid. INSERSO-Ministerio de Asuntos Sociales.

Lavega, P. (1990): "El deporte y la 3ª edad". **Apunts: Educació Física y Esports**, 20, 13-20.

Marlene, J. (1984): "Research for Independent living among the elderly". University of Illinois, in **The 1984 Olympic Scientific Congress Proceedings**. Vol. 6. Human Kinetics Publishers, Illinois.

Pérez García, A. (1990): "Desarrollo personal y social durante la vida adulta y vejez". En García Madruga, J. y Lacasa, P. (dir.): **Psicología Evolutiva**. Madrid. UNED.

Sáez Narro, N. (1987): **La Tercera Edad: Un acercamiento teórico y algunas implicaciones**. Valencia. Promolibro.

Sánchez, C.D. (1990): **Trabajo Social y Vejez**. Buenos Aires. Humanitas.

Thomas, A. (1982): **Psicología del Deporte**. Barcelona. Herder.

Varios (1986): **El médico y la 3ª edad**. Madrid. Gabinete de Estudios Sociológicos Bernard Krief.

Vinuesa, J. (1990): "El proceso de envejecimiento de la población en Europa y en España". En Insero (Ed.): **La 3ª Edad en Europa. Necesidades y Demandas**. Madrid. INSERSO-Ministerio de Asuntos Sociales.