



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 10 – SEPTIEMBRE DE 2008

## “LA SATISFACCIÓN DEL EJERCICIO”

AUTORIA <b>OTILIA GONZÁLEZ ROBLES</b>
TEMÁTICA <b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>
ETAPA <b>EDUCACIÓN PRIMARIA</b>

### Resumen

Las alteraciones y trastornos de las personas causados por malas posturas, traumatismos, inactividad, etc. pueden aliviarse incluso superarse con ejercicios físicos apropiados. Esta creencia fue motivo suficiente para animarme a realizar con mis alumnas de la Sección de Educación Permanente una actividad física adecuada a su edad. Actividad que plasmé a través de un taller de gimnasia de mantenimiento dirigido al Nivel I.

### Palabras clave

- Conocimiento del cuerpo.
- Articulación.
- Atención, memoria y retención.
- Bienestar.

### 1. INTRODUCCIÓN

El cuerpo humano no está preparado para permanecer inactivo, al contrario, necesita una actividad física continuada. Claro que, si los beneficios de esta actividad son aceptados para todas las personas aun lo son más para las personas mayores.

Pues bien, la experiencia que os voy a narrar a continuación se produjo en un Centro de Educación Adultos al año siguiente de su creación. En esa época aun no se le concedía al ejercicio físico la importancia que se merece. A partir de entonces, el taller de gimnasia de mantenimiento es algo usual en cada curso.

En líneas generales, el ejercicio que mis alumnas realizaban con anterioridad a la implantación del mencionado taller estaba reducido a caminar, sentarse, levantarse, subir y bajar escaleras, etc. y aunque algunas de ellas añadían a estas actividades un paseo de media o una hora de duración, supuse que esta limitación del movimiento iría facilitando progresivas atrofias.



**ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 10 – SEPTIEMBRE DE 2008**

Además, esta observación unida a la información obtenida a través de lecturas, televisión consejos médicos,... sobre la importancia del ejercicio físico a cualquier edad, me animó a realizar el taller de gimnasia.

Ahora bien, ¿cómo debería enfocarlo?, tras observarlas detenidamente y dialogar con ellas llegué a la conclusión de que las motivaciones eran muy diversas; iban desde querer realizar ejercicio físico para prevenir futuras atrofias, pasando por las que creían conveniente un mantenimiento que les permitiera continuar durante más tiempo en su estado actual, hasta aquellas que veían esta actividad como un momento de evasión y encuentro que facilitaría las relaciones y las ayudaría a olvidar otros temas.

Tras estos conocimientos, me planteé los objetivos que pretendía conseguir para, en base a ellos, establecer las actividades adecuadas de forma que se les sacara el máximo provecho y al mismo tiempo evitara la desmotivación y abandono de la actividad.

Así pues, teniendo en cuenta estas premisas y para facilitar su comprensión he creído conveniente narrarles mi experiencia diferenciando dos partes. Una primera relativa a los aspectos teóricos y la segunda (parte práctica) donde reflejaré algunos de los ejercicios que se llevaron a cabo así como el objetivo que se pretendía conseguir.

## **2. EL EJERCICIO FÍSICO**

El ejercicio es bueno para todo el mundo. Son pocos los aspectos de la salud humana que se pueden juzgar con tal seguridad. Además, a través de él se produce la relación y comunicación con un grupo de personas que tienen problemas parecidos, con temas comunes para discutir y hablar. También se practica la capacidad de prestar atención, de memorizar, etc.

Si bien la práctica de una actividad física adecuada y continuada no es garantía de una buena salud y una larga vida, sí sabemos que hace ambas cosas más probables.

### **2.1. ¿Cuándo hacer ejercicio?**

Como ya he indicado anteriormente, los beneficios de la actividad física son buenos para todas las personas pero en el caso concreto a que me estoy refiriendo lo son aun más ya que a estas edades el movimiento cada vez es menor, lo que conlleva menor movilidad de las articulaciones, disminución de la capacidad de oxigenación de los pulmones, aumento de la fatiga, etc.

Cuando les dije a mis alumnas que íbamos a hacer un taller de gimnasia me contestaron que a su edad, ¡cómo iban a hacer ejercicio físico!



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 10 – SEPTIEMBRE DE 2008

Todo el que piense así está muy equivocado –les dije- ya que los años no pueden poner obstáculos a nuestro modo de vivir... continué explicándoles que la actividad física no tiene edad siempre y cuando los ejercicios que hagamos sean adaptados a nuestras necesidades y posibilidades. Así mismo, les indiqué que las tareas diarias no eran suficientes; necesitábamos realizar otro tipo de actividades más concretas y pensadas para cada articulación.

Esta mentalidad, poco a poco fue cambiando gracias, por un lado, a los beneficios que fueron notando con la práctica del ejercicio y por otro, al bombardeo (en este caso positivo) que a través de los medios de comunicación hemos tenido a este respecto.

## 2.2. ¿Para qué hacer actividad física?

Realizar actividad física está más que justificado no sólo a nivel de prevención y de mantenimiento sino también a nivel recreativo.

Cuando les hablé de la prevención les aclaré que con ello no íbamos a evitar el envejecimiento pero sí nos iba a ayudar a prevenir algunos de los problemas que se producen en esta etapa de la vida. Claro que para ello deberíamos ser constantes y realizar los ejercicios de forma periódica. Y lo que es más importante, serían ejercicios adaptados a sus posibilidades. Incluso estas actividades, que irían memorizando con el paso de los días, podían y deberían realizarlas en sus hogares de forma constante a lo largo del año.

Al referirme al mantenimiento les hice hincapié en la importancia de este tema pues la constancia al realizar ejercicio permitiría mantener activas, en la medida de lo posible, sus capacidades físicas y psíquicas. Algunas se sonreían pues como bien decían: De todas formas vamos a envejecer; sí, les comenté, pero debemos hacerlo de la mejor manera posible, manteniendo activos el cuerpo y la mente; sin caer en el abandono.

Por último he de decir, y ya me estoy refiriendo al trabajo en cada una de las sesiones, que mis alumnas pudieron comprobar lo bien que lo pasaban y cómo se divertían haciendo los diferentes ejercicios. Con su práctica se olvidaban de temas desagradables, mejoraban sus relaciones, se comunicaban,..., pasaban un rato agradable, en otras palabras, era una actividad recreativa.

### 2.2.1. Ventajas del ejercicio.

Las ventajas del ejercicio son muchas pero aquí sólo voy a referirme a las que afectan al grupo de personas adultas con el que lo llevé a cabo, a saber:

- Favorece la autonomía física y psíquica, y la capacidad de funcionar sin ayuda de otra persona.
- Mantiene en lo posible la memoria, la capacidad de atención y de retención.
- Mejora la movilidad del aparato locomotor: huesos, músculos, ligamentos y tendones.
- Mantiene las funciones orgánicas en buenas condiciones.
- Con la actividad física el cuerpo va cambiando, nos sentimos más ágiles.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 10 – SEPTIEMBRE DE 2008

- Mejora el bienestar lo que implica la reducción de fármacos para el insomnio, cansancio, depresión, etc.
- Favorece las relaciones con el entorno y ayuda a superar la soledad.
- También significa una buena preparación para una vejez feliz y activa.

### 2.3. Cómo elegir el tipo de ejercicio.

Llegados a este punto en el que ya contaba con la aprobación de mis alumnas para realizar el taller, surge la pregunta de qué tipo de ejercicio sería el más adecuado.

Tras plantear el tema en el Consejo de Centro observé que éramos diversos los Centros con la misma necesidad, por lo que se acordó consultarlo con un especialista en la materia.

A partir de aquí comenzó un diálogo con un fisioterapeuta que de una forma desinteresada se prestó a ayudarnos. Se brindó a elaborar una tabla de ejercicios adecuados a nuestros grupos de alumnos/as.

Para ello le facilitamos la edad media de nuestros alumnos/as, el estado físico, el tipo de actividad que realizaban normalmente, el tiempo de que disponíamos, el lugar donde realizaríamos las actividad, frecuencia y regularidad en su realización, etc.

Así mismo, nos hizo preguntas referentes a los grupos ya que era un requisito necesario para prepararnos el programa. Nos preguntó si eran homogéneos, es decir, si todos sus componentes tenían el mismo grado de movilidad, autonomía y comprensión. Si eran estables, o sea, si la actividad física la íbamos a realizar periódicamente a lo largo de todo el año y el número de veces por semana.

De igual modo nos hizo hincapié en el nivel físico para saber si eran personas que habían realizado actividad física en alguna ocasión o eran principiantes.

Pues bien, todos estos datos le facilitaron la elaboración del programa adecuado para así conseguir los objetivos propuestos.

Una vez concluida su tarea, nos citó para un sábado debido a que no coincidíamos en los horarios (él trabajaba de mañana y nosotros de tarde). Para acudir a esta reunión deberíamos llevar ropa adecuada que nos permitiera realizar todos los ejercicios establecidos. De esta forma fuimos haciendo cada uno de ellos, al tiempo que nos indicaba la parte del cuerpo que estábamos trabajando, cuál era la postura correcta, cómo debíamos respirar...

La tabla de ejercicios era muy completa, nos permitiría trabajar cada una de las articulaciones y su finalidad era la siguiente:

- Gratificante: Aportaría bienestar físico y mental.
- Utilitaria: Permitiría mantener y mejorar nuestras capacidades físicas e intelectuales, ayudándonos a prevenir posibles atrofias, lesiones, etc.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 10 – SEPTIEMBRE DE 2008

- Recreativa: Para pasarlo bien.
- Motivante: Ya que la misma actividad generaba interés y necesidad en las alumnas.
- Integradora: Donde todas pueden participar y sentirse integrados en el mismo grupo.
- Adaptada a las posibilidades de movimiento del grupo y de cada alumna, ya que no todas tenían la misma capacidad de movimiento. Pensando en ello nos indicó ejercicios alternativos que valdrían para aquellas personas que en un momento determinado no pudieran seguir el ritmo de la sesión.
- De fácil realización, insistiendo bastante más en la calidad que en la cantidad. No se trataba de repetir muchas veces un mismo ejercicio sino de hacer los necesarios y bien realizados.

#### 2.4. ¿Dónde y cómo hacer la actividad física?

El lugar en el que comenzamos a realizar la actividad física fue la propia clase lo que implicaba, antes de cada sesión, el correspondiente desplazamiento de sillas y mesas para aumentar el espacio. Quizás no era el lugar más adecuado pero nos evitaba el desplazamiento a otros lugares más específicos y la pérdida de tiempo que ello conllevaba.

En cuanto a la iluminación, contábamos con luz natural (excepto en los meses de noviembre y diciembre); tenía buena ventilación y el suelo no era deslizante. Todas estas características hacían de la clase un lugar si no idóneo, sí aceptable para realizar tal actividad.

Una vez convencidas y motivadas para realizar actividad física, conscientes de los beneficios que su práctica puede aportar, y designado el lugar donde hacer la actividad se pensó en el cómo realizarla.

En primer lugar, les aclaré que esta actividad requiere de una vestimenta adecuada, que no se pueden hacer ejercicios con faldas y zapatos de suela. La ropa más adecuada es un chándal cómodo, que no esté muy ajustado, mejor de algodón, o bien una camiseta de algodón con pantalón amplio y flexible. Es decir, un tipo de ropa que fuese cómoda, elástica y que no apriete.

En segundo lugar, al referirme al calzado les dije que lo mejor eran las bambas de tela o de piel fina que sean blandas y tengan suela de goma; que se adapten al pie y permitan la movilidad del tobillo.

En cuanto a la indumentaria, no hubo ningún problema pues era el tipo de ropa que solían llevar a clase.

Por otro lado, el momento del día elegido fue al terminar la clase, alrededor de las 18:00 horas. Momento ideal ya que no coincidía con ninguna digestión y les venía bien esta movilidad después de estar varias horas sentadas.

#### 2.5. Aspectos a tener en cuenta.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 10 – SEPTIEMBRE DE 2008

Como ya he indicado anteriormente, la persona encargada de elaborar la tabla de ejercicios, contando con nuestra colaboración, al hacerla tuvo además en cuenta los siguientes aspectos:

- Que fuesen fácilmente comprensibles por nuestras alumnas.
- Comenzaríamos por los niveles más bajos de intensidad para ir elevándolos de forma progresiva, según los resultados que fuésemos obteniendo.
- Eran actividades en las que intervenían el mayor número posible de músculos y articulaciones centrándose más en aquellas articulaciones que ofrecen más problemas en estas edades.

## 2.6. Metodología.

El aprendizaje de actividades físicas para la consecución de un estado físico y mental es algo fundamental a conseguir en el alumnado.

En lo que respecta a la metodología empleada, creí más conveniente hacerles las demostraciones necesarias de cada ejercicio y a continuación todas volveríamos a realizarlo. Así mismo, les iba indicando el número de repeticiones a realizar, la forma de realización y postura ideal. En cuanto al lugar donde debían colocarse dejé que cada persona ocupase el sitio deseado.

Bien es cierto que esta forma de trabajo sólo requiere la reproducción de unos esquemas de movimiento; no permite la creatividad pero no podía arriesgarme a dejarlas trabajar sin establecer unas pautas adecuadas. Lo que sí creí conveniente fue darles mayor libertad, es decir, progresivamente podían decir el número de repeticiones a realizar, el ritmo a seguir, incluso si habían realizado algún ejercicio de rehabilitación, lo conocían por la televisión, etc. podíamos hacerlo en la clase e incluirlo en nuestra tabla. De esta forma la clase era más participativa y se iba desarrollando la capacidad de expresión junto con la creatividad.

## 2.7. Evaluación.

La evaluación realizada fue *continua* a través de una evaluación:

- *Inicial* de las posibilidades de mis alumnas.
- *Formativa*, a través del desarrollo de las posibilidades motrices de cada una.
  
- *Final o sumativa*, haciéndoles valorar a las alumnas las adquisiciones de habilidades físicas conseguidas a lo largo de todo el proceso, dejándoles ver que es algo inacabado y que siempre se puede conseguir todavía más.

## 3. FICHAS DE EJERCICIOS.



**ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 10 – SEPTIEMBRE DE 2008**

Existen muchas maneras para lograr una buena forma física. A continuación, voy a indicarles sólo algunos de los ejercicios de mantenimiento que se llevaron a cabo en este caso concreto. Ejercicios que fueron ampliándose y aumentando su intensidad gradualmente.

Así mismo, iré indicando los objetivos y parte de los ejercicios que contribuyeron a su consecución.

### Ejercicios con desplazamiento.

*Objetivo:* Tomar conciencia del contacto de la planta del pie y de cada una de sus partes en el suelo al caminar.

- a) Caminar sobre las plantas de los pies, teniendo sensación de ligereza.
- b) Trasladarse con los talones, flexionando levemente la rodilla.
- c) Caminando, elevar la rodilla flexionando la pierna. Realizar el movimiento cada tres pasos, de manera que cada vez elevaremos una pierna.

### Ejercicios sin desplazamiento. De pie.

*Objetivo:* Mejorar la movilidad articular. Concienciar del movimiento de los brazos.

- a) El pájaro. Elevamos los codos al inspirar, después los dejamos caer al espirar.
- b) Sujetar el cielo con las palmas de las manos. Entrelazar las manos a la altura del abdomen, llevándolas hacia delante y hacia arriba, lentamente e inspirando al mismo tiempo que nos estiramos, descender los brazos espirando. Este ejercicio se puede hacer tanto sentados como de pie.
- c) De pie con la espalda recta, balanceamos los brazos hacia delante y hacia atrás.
- d) De pie con la espalda recta, se balancean los brazos flexionados hacia delante y hacia atrás.
- e) De pie, espalda recta. Al inspirar, ponerse de puntillas, subir los brazos y cruzarlos por encima de la cabeza. Al espirar, bajar los brazos y los talones. Este movimiento se realiza lenta y suavemente.

*Objetivo:* Mejorar la movilidad articular de las muñecas.

- a) Rotaciones. Con los brazos relajados al lado del cuerpo y la espalda recta, realizar rotaciones de las muñecas relajadamente hacia fuera, unas ocho veces y luego hacia dentro.
- b) Dibujar ochos alternativamente primero con un codo y luego con el otro. Comenzamos colocando los dedos sobre los hombros y dibujamos en el aire un ocho pequeñito, que poco a poco iremos agrandando hasta alcanzar el límite del movimiento.

*Objetivo:* Trabajar las manos.



**ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 10 – SEPTIEMBRE DE 2008**

- a) Ejercicio de piano. Imaginamos que estamos tocando el piano. Sentados, apoyamos las manos sobre las piernas imaginando el piano. Dejar volar los dedos sobre las teclas.

*Objetivo:* Soltar los brazos.

- a) Con las piernas y los pies juntos y la espalda recta, flexionar las rodillas. Levantar los brazos, uno después de otro, balanceándolos a ambos lados, hacia delante y hacia atrás como si se realizara una brazada de espaldas.

*Objetivo:* Conseguir el estiramiento y fortalecimiento de la columna.

- a) De pie con la espalda recta y los brazos al lado del cuerpo. Dejar resbalar la mano derecha por el muslo derecho al mismo tiempo que inclinamos el tronco hacia la derecha. Volver a la posición inicial y realizar el mismo movimiento hacia el lado izquierdo. Suave y lentamente.

*Objetivo:* Realizar estiramiento lateral progresivo.

- a) De pie con la espalda estirada y las piernas separadas; dejar caer la cabeza hacia un hombro mientras soltamos el aire y volver al centro inspirando. Hacer el mismo ejercicio al lado derecho e izquierdo alternativamente.
- b) Comenzar dejando caer la cabeza, en un movimiento continuo, descender el hombro derecho hacia el mismo lado espirando. Inspirar y volver al centro.

*Objetivo:* Realizar rotación progresiva.

- a) Girar la cabeza al lado derecho, mirando hasta donde alcanza la vista, seguidamente volver la vista al frente y hacer lo mismo hacia el lado izquierdo.
- b) Mirar relajadamente al lado derecho sintiendo cómo los hombros siguen el movimiento, comprobando cómo avanza la amplitud del campo de visión. Lo mismo al lado izquierdo.

Estos dos ejercicios se pueden hacer de pie, con las rodillas ligeramente flexionadas, o mejor sentados en una silla.

*Objetivo:* Conseguir la movilidad de las caderas.

Sentados, la espalda recta y paralela al respaldo de la silla, las plantas de los pies apoyadas en el suelo.

- a) Manteniendo un pie apoyado en el suelo, elevar la otra pierna hasta la horizontal.
- b) Elevar las dos piernas a la vez.

*Objetivo:* Fortalecer los gemelos y realizar estiramientos.





**ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 10 – SEPTIEMBRE DE 2008**

- a) Pedaleo. De pie, los pies juntos, apoyando las manos sobre la pared, subir sobre las puntas de los pies para descender un talón, volver a subir y bajar sobre el otro talón. Realizar el movimiento lentamente hacia arriba y hacia abajo.

*Objetivo:* Movilizar las articulaciones de los pies.

- a) Apoyando un pie en el suelo, elevar la otra pierna y realizar rotaciones con el pie.

*Objetivo:* Reforzar los músculos abdominales.

- a) Manteniendo las piernas flexionadas, realizar el movimiento de bicicleta.

*Objetivo:* Mejorar los músculos abdominales.

- a) Tumbado en posición lateral en el suelo, flexionar y estirar las piernas, primero alternativamente, luego simultáneamente. Repetir el mismo movimiento sobre el otro lado.

*Objetivo:* Reforzar los músculos de la espalda.

- a) En cuadrupedia, movilizar la cadera en un suave vaivén lateral. La espalda permanecerá recta, sin arquear y la pelvis estará suelta y relajada.

*Objetivo:* Trabajar las cervicales.

- a) Sentados en una silla, volveremos lentamente la cabeza hacia el hombro izquierdo, luego hacia la derecha y volver al frente.

Como he indicado anteriormente estos ejercicios sólo son una muestra de los que se realizaron a lo largo del curso. Obviamente, cada día no se hacían todos ellos sino que se iban alternando para, de este modo, evitar el desánimo y el consiguiente abandono del taller. Así mismo y según las necesidades surgidas se repetían más o menos veces.

#### **4. CONCLUSIÓN.**

Como hemos podido comprobar, de la forma como se presenta una actividad dependerá que se consigan unos objetivos u otros, por ejemplo, cuando hemos querido conseguir *objetivos físicos*, hemos dado por hecho que cualquier actividad física adecuada a la edad y realizada correctamente, mejora estos aspectos.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 10 – SEPTIEMBRE DE 2008

Sin embargo, si hemos querido mejorar a *nivel socio-afectivo* las actividades realizadas han sido las que trabajan relación, comunicación, etc.

Por el contrario, para mejorar la *memoria o atención* las actividades han obligado a la persona a fijarse en el movimiento, ritmo, etc. y necesariamente en una serie de movimientos cortos, coordinaciones sencillas,...

Consecuentemente, si nuestro cuerpo es el instrumento que nos permite desplazarnos, relacionarnos, expresarnos e intervenir en el ambiente que nos rodea. Es necesario cuidarlo al igual que a nuestra mente lo que quiere decir que a cualquier edad hay que hacer actividad física.

Por todo ello podemos decir que es necesaria una educación permanente, a lo largo de toda la vida pero, eso si, adaptada a cada momento.

## 5. BIBLIOGRAFÍA

- Saber Vivir, SL. (1999). *Cuerpo en forma*. Barcelona: RBA Libros.
- <http://www.efdeportes.com/efd67/mayores.htm>
- <http://www.eufic.org/article/es/page/BARCHIVE/expid/basics-actividad-fisica/>

### Autoría

---

- Otilia González Robles
- SEP La Bordaila, Lanjarón, Granada
- E-MAIL: otigoro2@hotmail.com