

LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA VEJEZ

Antonio Jesús Ruiz Munuera

Ponencia presentada en el V Congreso Internacional de Pedagogía de la Habana (Cuba)

“Envejecer es aún el único medio que se ha encontrado para vivir largo tiempo”

(ANATOLE FRANCE)

En nuestra sociedad occidental se admite que la vejez, la mal nombrada 3ª edad, corresponde en el hombre a la recesión de sus diversas funciones fisiológicas, un deterioro de la capacidad articular y muscular, la limitación corporal a la actividad, y todo ello acompañado por un gran número de factores psico-ambientales que inciden sobre nuestra vida diaria.

Sin embargo, llegar a la vejez no significa aceptar resignadamente la pérdida de salud. Es una edad en la que se puede mantener una buena calidad de vida si se aprende a cuidar el propio cuerpo, a comprender e integrarse con todo lo que entraña el hecho de envejecer, a saber y a reconocerse como un individuo aún, u pese a todo, útil.

Sin entrar en discusión sobre la validez o no de las múltiples teorías sobre el envejecimiento desarrolladas hasta el momento, intentamos observar una realidad social incuestionable y, en consecuencia, encontrar en ella los “puntos vulnerables” sobre los que se podría intervenir.

TOSCANI Y SDRAFFA insisten en que el envejecimiento no solo es un fenómeno biológico, sino antropológico y ecológico. No depende exclusivamente de la modificación de la estructura celular, sino que existe una estrecha relación con el ambiente y con el sistema de vida.

Llegado a este punto, el interés de estas líneas sería cuestionar la posibilidad de mejorar la situación de nuestros viejos (sin recurrir a eufemismos), preguntándonos sobre esos factores extrínsecos que a nuestro juicio son influenciables y, siendo conocidos, proponer unas actuaciones que los pudieran atenuar.

La esperanza de la persona mayor no debe depositarse en vivir más, sino en vivir más de la mejor manera posible. No es lo más importante avanzar en el desarrollo de unas técnicas que nos lleven a una longeva y aburrida vida, sino el aprender a vivir nuestros años de forma más positiva y placentera. Lo que importa es promover, formar, crear nuevos hábitos de vida, nuevos modelos de comportamiento porque siempre, en todas las edades, se puede aprender a vivir.

El hombre es un proceso inacabado, y el movimiento es un factor que influirá en esa inconclusión.

Se trata de luchar contra la sedentariedad, romper en el “viejo” la imagen que la sociedad – y por imposición de ella, él mismo – han creado: la imagen de persona inútil, enferma e inactiva, ese viejo desdibujado que espera impasible en su mecedora la llegada de la muerte. Una adecuada intervención sobre su empobrecida situación podría abrir sus horizontes, darles un timón “regobernar” una vida que ellos mismos puedan enriquecer y, sobre todo, ser protagonistas en una sociedad que ellos mismos han levantado y que ahora les mantiene excluidos.

“A la persona que envejece se le debe ayudar a conservar la propia autosuficiencia física, psíquica y social durante el mayor tiempo posible y, en particular, a conservar sus relaciones con el ambiente que se favorecerá a su vez con una vida activa, que en la mayor parte de los casos está condicionada por la posibilidad de movimiento”
(Colectivo Sport-3)

La vida de nuestros mayores pide, más que nunca, una intervención educativa o, quizás, una reeducación. Ellos no han tenido la oportunidad – salvo contadas excepciones- de acceder a un ocio placentero, de experimentar el gozo del movimiento gratuito, de conocer y entender porqué el cuerpo va disminuyendo sus capacidades al llegar a cierta edad. Nadie les ha dado una oportunidad para aprender que unos cambios en sus hábitos de vida cotidianos, unas mejoras cualitativas en la alimentación y, en general, una información accesible para comprender de forma realista su situación, les dotaría de unos beneficios que desconocen absolutamente.

Hemos de tender a que el anciano, el viejo, reconozca y acepte su cuerpo, sus circunstancias, descubriendo en sí mismo el gran potencial de vida que aún esconde; que realice una revolución por el dinamismo, la ruptura del aislamiento y la negación de la inutilidad.

Para esto se han de utilizar unos recursos didácticos que faciliten la integración, la socialización (resocialización) y una nueva concepción de sí mismo dentro de un clima de trabajo lúdico, alegre y participativo.

La actividad física es uno de los mejores medios para conseguirlo, pero no el único y, sobre todo, lo que nunca debe llegar a ser un fin en sí misma.

Hay que dar facilidades para el ingreso en la conciencia del viejo de los recursos motores de su cuerpo, que aún siendo diferentes y menores que antes, no por ello están agotados. Compartir activamente espacios, tareas, movimientos con otras personas, pone en evidencia la reconciliación del sujeto con su propia vejez, es decir, con sus limitaciones y pérdidas.

El tiempo libre se presenta no como un tiempo para pasar, sino como un tiempo para aprovechar y compartir.

“Envejecer es quizás más que en ningún otro momento de la vida, escoger”
(IVES CAMUS)

El recurso a la actividad física hace posible una mejor adaptación físico-afectiva de la persona de avanzada edad a su entorno familiar y social; le ayuda a luchar contra la decadencia corporal y la angustia de la soledad, cobrando un

significado expresivo cuando se superan los conceptos mecánicos y estandarizados de ejecución precisa.

Con esta idea el movimiento, el ejercicio, no perseguiría unos fines utilitarios, de funcionamiento eficiente, sino unos objetivos de mejora psicológica, de adecuación a un entorno amable. No se trata de alcanzar mejoras en un sentido médico o rehabilitador de discapacidades funcionales (aunque pudieran presentarse como bienes añadidos), sino de alcanzar un sentimiento de bienestar y autosuficiencia, un alivio de la tensión psíquica que genera la vejez. El fin sería un cambio en las actitudes ante la vida, no en las aptitudes; poder ganar, con una mente joven, una batalla frente a las leyes biológicas del envejecimiento.

“... si no dar años a la vida, si dar vida a los años”
(ASTRAND)

LA VEJEZ Y EL MOVIMIENTO

“ Sólo un jubilado móvil puede evitar llegar a viejo inmóvil”
(HUGONOT)

La movilidad en el anciano se desarrolla dentro de los límites de la cotidianeidad; se caracteriza por la concreción de las acciones, encasilladas exclusivamente en situaciones vitales como comer, acostarse, higienizarse.

Esta forma de empequeñecer y limitar el movimiento representa un punto inicial a partir del cual comienza la tarea de alcanzar el reencuentro del viejo con su cuerpo y con las posibilidades que éste le ofrece.

Pero... ¿ por qué es una barrera, si el objetivo es el placer?. Tal vez porque llegar a conocer esas posibilidades implica renunciar al deseo ilusorio de volver a ser aquel que fue un día, y aceptar los propios límites, a los que es sometido por el paso del tiempo.

La práctica del deporte y de la actividad física en general está en estos momentos en su punto más alto y esto repercute también en incrementar el interés de las personas de edad por el movimiento.

Paradójicamente, las iniciativas creadas para contrarrestar la sedentariedad van dirigidas, por lo general, a sujetos jóvenes o adultos, y contemplan actividades deportivas que, apenas sin excepciones, no se adaptan a los objetivos motores, psicológicos y afectivos que debemos desear para los ancianos.

Sociólogos, periodistas, e incluso médicos están creando un mito sobre la involución de la vejez mediante el ejercicio muscular, con la consecuencia de dirigir indiscriminadamente a la práctica a personas que la realizan de un modo casi irracional, sin objetivos adaptados, lo que, en muchos casos, les conducen a sumar inconvenientes a su salud física en lugar de las deseadas mejoras.

Una actividad física para la persona mayor ha de tenerla a ella como centro de atención, haciendo prevalecer la vivencia corporal sobre el rendimiento; nunca debe buscar una productibilidad medible. No consiste en perseguir la eficiencia de los resultados en el acto motor, sino aspirar a que los mayores reencuentren la confianza y seguridad en su cuerpo, que vivan el movimiento como fuente de placer y lo utilicen como fuente de comunicación y relación con los demás.

De la misma forma, no debemos pretender que los viejos se adapten a la actividad corporal, sino que mantengan una constante actitud de adaptabilidad frente a cualquier situación. En este sentido el movimiento debería ser considerado esencialmente como facultad expresiva del individuo, y no como un instrumento mecánico para obtener objetivos funcionales.

Todo el proceso del movimiento conduce al viejo a sí mismo, a observarse, a reconocerse y conectarse consigo, a partir de una nueva y real formación de la propia imagen corporal que lleva asociada nuevos sentimientos, sensaciones y pensamientos.

“El reencuentro con las partes sanas, su integración a las disminuidas mediante el reconocimiento y aceptación de ellas, en un proceso de descubrimiento del goce del movimiento, la comunicación y la expresión”
(MARCELA KATZ)

Pero no nos engañemos, el movimiento no es lo único limitado en la vida del viejo; todo su universo existencial se ha perdido o ha quedado reducido a unos cortos horizontes que no alcanza a comprender. El sentimiento de disminución del propio peso social por cese de la actividad laboral, que con frecuencia coincide con una posición económica precaria, y el gradual empobrecimiento de los lazos afectivos por disgregación del propio núcleo familiar, son elementos de inseguridad fácilmente constatables entre la población anciana, y esta inseguridad se manifiesta, principalmente, en una tendencia al aislamiento y la inhibición.

Tenemos que contribuir a hacer que los mayores salgan de los espacios-prisión en los que hoy se ven recluidos (casas - “hogares”, centros “recreativos”...) y recuperen todos los espacios colectivos que, como ciudadanos, también les pertenecen. La actividad de los ancianos debería ser una auténtica intervención de relieve social, algo que hiciera posible su participación en la vida en común de una forma más activa. Una iniciativa de trabajo colectivo incrementa el valor socializante de la misma, hace posible la comunicación corporal entre individuos (entre personas que desconocen o han olvidado esa posibilidad) y satisface la necesidad de contacto humano.

En nuestro país, salvo escasas y honrosas excepciones, la oferta educativa para la vejez es casi nula, principalmente a nivel estatal. El problema de la vejez no es de participación exclusiva en ancianos: el hecho de que nuestros viejos se encuentren en una situación tan marginal no es competencia y responsabilidad de ellos, sino del conjunto total de la sociedad. Para encontrar una solución favorable sería necesario estimar el tema de la vejez como un concepto educativo y, como tal, incluirlo dentro de los programas oportunos, haciéndose partícipes de ello tanto los organismos y administraciones educativas como las de asuntos sociales.

Para llegar a una ancianidad feliz debería desarrollarse una auténtica mentalización social, acabando con las apreciaciones negativas que ahora la identifican.

“El tema del envejecimiento debe figurar en los programas escolares como un aspecto del desarrollo y elemento de educación para la vida de los individuos a partir de su más tierna edad, lo cual entrañaría un conocimiento más profundo del sujeto y ayudaría a corregir las actitudes adocenas que se observan en las actuales generaciones”

(ASAMBLEA MUNDIAL SOBRE EL ENVEJECIMIENTO, VIENA 1992)

EL ENVEJECIMIENTO FÍSICO. INVOLUCIÓN DE ÓRGANOS Y SISTEMAS

En la vejez, la disminución del rendimiento motor es de una magnitud significativa. Esencialmente, las características de esa manifiesta involución motora serían (según FERNÁNDEZ DE LOS RÍOS Y SOLER, 1989):

- ☞ Disminución de la necesidad de movimientos del hombre en las edades avanzadas
- ☞ Realización de movimientos de una forma medida, contenida y lenta
- ☞ Movimientos estereotipados e inflexibles, así como una pérdida de la capacidad para realizar combinaciones de movimientos simultáneos.
- ☞ Pérdida de fluidez en los movimientos cotidianos

Al buscar las causas de esta degeneración motriz encontraremos los procesos de envejecimiento de todos los órganos y tejidos del organismo, así como la modificación de la actividad nerviosa superior. Analizaremos a continuación los efectos que este paso del tiempo ocasiona sobre cada sistema funcional del cuerpo.

SISTEMA CARDIOVASCULAR

- Disminución de la frecuencia cardíaca máxima en esfuerzo (queda reducida, según AMSTRAD, a 220-edad).
- Disminuye un 30 % el volumen sistólico en reposo
- Disminuye el gasto cardíaco en reposo y esfuerzo
- Disminuye la capacidad de recuperación cardiovascular tras un esfuerzo
- Aumenta la hipertrofia del miocardio
- Disminuye la elasticidad de los vasos cardíacos

EFFECTOS BENEFICIOSOS DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO: aumenta la captación máxima de oxígeno, reduce la frecuencia cardíaca, la presión arterial y el lactato sanguíneo, aumenta la capacidad de resistencia ante esfuerzos, con una mejor recuperación.

SISTEMA RESPIRATORIO

- Disminución de la movilidad de la cavidad torácica
- Disminución en un 50 % de la capacidad vital
- Aumento en un 30-50 % del volumen residual
- Aumento de la frecuencia respiratoria (para compensar la pérdida de volúmenes)

EFFECTOS BENEFICIOSOS DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO: mejora la capacidad aeróbica, el sistema de transporte y la utilización del oxígeno

SISTEMA MÚSCULO-ESQUELÉTICO

- Aumento de la rarefacción (destrucción de la materia ósea)
- Predisposición a fracturas, por pérdida de resistencia de los huesos
- A nivel muscular disminuye la masa, tanto en tamaño como en número de fibras
- Disminuye la capacidad de oxidación de las mitocondrias
- Disminuye fuerza y velocidad de contracción
- Disminuye la flexibilidad y movilidad articular

EFFECTOS BENEFICIOSOS DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO: el ejercicio físico regular minimiza la descalcificación ósea, genera aumento de las fibras musculares tanto en tamaño como en número (hipertrofia e hiperplasia), aumenta la fuerza y resistencia muscular y mantiene un arco de movimiento articular amplio.

SISTEMA NERVIOSO

- Aumento de los tiempos de reacción
- Disminuye la velocidad de conducción nerviosa
- Disminuye el umbral de percepción sensorial, lo que favorece los accidentes
- Disminuye la función cognoscitiva y la capacidad de atención y concentración

EFFECTOS BENEFICIOSOS DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO: El ejercicio físico mejora la velocidad de reacción, conserva más ágiles los sentidos y potencia la capacidad de orientación espacio-temporal, la coordinación y el sentido cinestésico.

METABOLISMO

- Disminución del metabolismo basal y de la captación máxima de oxígeno
- Disminución de la tolerancia a la glucosa
- Aumentan los niveles de colesterol total
- Se invierten los tiempos relativos de masas musculares y masas grasas

EFFECTOS BENEFICIOSOS DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO: influye favorablemente en el metabolismo de carbohidratos y en el control del peso corporal

UNA PROPUESTA DE ACCIÓN

“ No hay actividades específicas para los mayores. Cualquier manifestación corporal, ya sea a través de juegos libres o estructurados, gimnasia, danza, actividades acuáticas o al aire libre es, a priori válida, siempre y cuando se respeten los criterios básicos de la programación”

(MAURICE PIERON)

Se podría considerar la actividad física como un medio que nos va a permitir incidir en varios aspectos de la persona: su comportamiento corporal, su relación con el mundo que le rodea y su actitud hacia la vida, hacia la voluntad de conservar el propio cuerpo y espíritu activos. Sin embargo, no es un medio único. El fin sería instalar con mayor comodidad y bienestar a la persona de avanzada edad en su nueva condición social, preservando en ella su autonomía y libertad; para ello la actividad física puede que sea un método importante, pero siempre acompañada de otras actividades complementarias y no necesariamente de carácter físico.

En busca, pues, de unos resultados que incidan principalmente sobre aspectos afectivo-sociales por encima de los físico-motrices (pero no desplazándolos), centraríamos la atención sobre actividades como baile, masaje, actividades acuáticas, relajación, charlas-coloquio ..., Estos son medios de trabajo que se consideran adecuados por reunir cada uno de ellos características de motivación, socialización y adaptación a las condiciones propias del anciano; respetan, por otro lado, las técnicas básicas que deben ser consideradas para un desarrollo correcto de toda actividad que se mueva en el campo de las llamadas “gimnasias suaves”: estiramientos, relajación, propiocepción, respiración, ritmo, corrección postural.., Todo ello encerrado dentro de un marco ambiental que ha de ser, ante todo, humano, y siempre atendiendo una línea participativa y de no-productividad.

Atendiendo a estas premisas, sus objetivos podrían ser:

- Establecer situaciones de grupo que ayuden a superar el aislamiento
- Mejorar la calidad de vida a partir de la utilización creativa del tiempo libre
- Atraer su atención hacia la mejora de la salud y la adquisición de nuevos hábitos de vida
- Ayudarles a disfrutar de su cuerpo, pero reconociéndose tal como son y aumentando su autoestima
- Favorecer los intercambios y la comunicación interpersonal
- Incidir en el mantenimiento de un equilibrio emocional sano
- Contrarrestar los sentimientos de incompreensión, soledad y frustración
- Paralelamente, desarrollar estados de relajación corporal, buscar mejoras funcionales a nivel cardio-respiratorio, muscular y articular.

ACTIVIDADES RÍTMICAS: EL BAILE Y LA DANZA

Nuestra vida está llena de reciprocidades rítmicas: el ritmo no sólo existe en la música, sino que constituye también un fenómeno orgánico-fisiológico: no solamente lo oímos, sino que también lo vemos, disfrutamos de él y lo vivimos con todos nuestros sentidos. El ritmo ayuda a relajar y automatizar los movimientos; la música a calmar, motivar, excitar o entusiasmar a los que se dejan llevar por ella.

Si bien para algunos de nosotros el baile puede resultar motivo de cierta vergüenza o inhibición (extraña forma de entenderlo..), es innegable que para nuestros mayores a parece como una actividad altamente motivante, plena de placer, en la que ven rememorados tiempos de su juventud, cuando el baile era el rey indiscutible de las actividades recreativas. Para los viejos el baile es algo más que una serie de movimientos encadenados de forma rítmica: es todo un ritual de socialización y reencuentro con sus iguales, de una forma alegre y desenfadada; es un estímulo para la relajación emocional, un medio de relación cultural-corporal que integra sensibilidad, receptividad y vinculación afectiva.

ACTIVIDADES ACUÁTICAS

“El descubrimiento de un nuevo espacio motor modifica las sensaciones relativas al propio cuerpo y obliga a constantes reajustes que favorecen la adaptación del acto motor a sensaciones constantemente renovadas”

(IVES CAMUS)

De todas las actividades físico-deportivas, la natación es, con toda seguridad, la que menos contraindicaciones médicas comporta. Al liberar al esqueleto de la acción deformante de la gravedad, el medio acuático alivia las articulaciones, facilitando por tanto el relajamiento de la columna vertebral y mejorando la amplitud de los movimientos articulares. Es un elemento privilegiado de estimulación cutánea, móvil para conseguir la desconstrucción de todo el cuerpo; aventaja además a otras actividades por cuanto mejora la circulación sanguínea y la capacidad pulmonar.

Pero las actividades acuáticas no se limitan exclusivamente a la enseñanza de la natación. Hay que presentar otras actitudes frente al agua, insistiendo más en la sensación que en su orientación meramente utilitaria.

El medio acuático se puede utilizar como un recurso de expresión centrado en la creatividad, la relajación y las realizaciones colectivas. Se trata de acercarse al agua –no de enfrentarse a ella- en una relación de intercambio, concediendo protagonismo a la vivencia en defecto del rendimiento técnico, buscando el placer de desplazarse libremente por el agua, en fusión con ella.

EL MASAJE

“Ante todo y sobre todo somos un organismo perceptivo, un ser sensible más que un ser pensante, y en ello reside el sentido de la vida”

(RAMÓN ROSELLÓ)

El contacto corporal es algo esencial para la estructuración de la personalidad, algo que nuestra sociedad occidental, basada en el aprendizaje del

lenguaje, había olvidado en cierto modo. Una buena integración social y personal dependen en gran medida de la cantidad y calidad de los contactos personales mantenidos. Quien ha recibido un masaje recupera la percepción de su forma corporal, lo que se traduce en una mayor sensibilidad y aceptación de la realidad. Este “despertar” de los sentidos permite que la persona que ha recibido el masaje tome conciencia de ciertas necesidades – afectivas, entre otras- y le alienta a utilizar su cuerpo en la vida cotidiana de una forma tal que acumule menos tensiones. La noción de “ritmo de vida” adquiere aquí toda su importancia: se impone la necesidad de prestar más atención a sí mismo.

El masaje provoca una suave sedación nerviosa, disminuye el estrés y provoca una mejora general en las funciones orgánicas: suaviza la digestión, disminuye la tensión arterial, favorece la eliminación de toxinas y aumenta los intercambios respiratorios.

Como medio de intercambio sensitivo, nos brinda la ocasión de darnos cuenta de nuestra pobreza de expresión afectiva y de superarla después experimentando una sensación de plenitud. Sumado todo ello, ayudaría a requerir como propia la necesidad de disfrutar estas sensaciones en su vida cotidiana.

ACERCAMIENTO AL YOGA

La principal función que se beneficia de la práctica del yoga es el pensamiento, seguido por la respiración, digestión, circulación sanguínea y sueño. Es de gran ayuda para mantener flexibles la columna vertebral y las extremidades, siempre que sea tratada con cargas mínimas y adaptadas al grupo al que iría dirigida.

Frente a otras actividades físicas más energéticas, el yoga evita al viejo rebasar sus posibilidades, sustituyendo el esfuerzo excesivo por una concentración precisa y una observación más detallada de lo que realiza. La eficacia del yoga en él no radica en la perfección de un ejercicio determinado, sino en la práctica tranquila, paciente e intencionada, favorecida por la madurez espiritual con que cuentan los ancianos.

LA DIETÉTICA

Las personas mayores tienen unas costumbres nutritivas muy arraigadas y todo cambio supone un trastorno importante en sus hábitos de vida. Se ha de evitar por igual el exceso y el defecto en la alimentación. No es infrecuente, en esta sociedad de la opulencia, que muchas personas ancianas estén mal nutridas por causa de una alimentación demasiado rutinaria. El organismo anciano se caracteriza por su dificultad en la depuración, por ello se deberían aconsejar alimentos de fácil digestión, ricos en minerales y vitaminas, como verduras y cereales.

Es necesario utilizar la alimentación con una doble finalidad: como valor en sí misma, por su contribución a la mejora de la salud, y por otro lado como un medio interesante de motivación para despertar el interés del viejo por la gastronomía, entendida esta como algo en lo que emplear su tiempo aprendiendo, y no meramente como una necesidad vital de comida.

LA ENFERMEDAD Y LOS FÁRMACOS

“Estar a la escucha del propio cuerpo es ser sensible a todo lo que modifica su estado de equilibrio”
(V. HALLMANN)

La persona anciana no tiene porqué estar más enferma que la joven. El organismo envejecido tiende a disminuir su funcionalidad, sufre un declive progresivo y va ralentizando su actividad. A menudo este periodo se confunde con enfermedad, lo que constituye uno de los grandes errores de la medicina actual. Administrar fármacos, tónicos o reconstituyentes para que el cuerpo haga más de lo que buenamente puede, sólo consigue agotarlo y acelerar su envejecimiento y muerte. Muchos de los padecimientos que suelen presentarse en forma de indigestiones, diarreas y diversas dolencias digestivas, se deben más al consumo excesivo –y a veces compulsivo- de medicamentos que a las limitaciones propias de la edad.

Es necesaria una revisión del concepto enfermedad.. La vez se diferencia de senectud –que implica patología-, y enfermos los hay de todas las edades. No se entiende vejez como sinónimo de decrepitud. La falta de comprensión del fenómeno natural de declive vital ocasiona con frecuencia crisis depresivas, sensación de enfermedad constante y, en general, una actitud hipocondríaca equivocada y en absoluto beneficiosa

CHARLAS COLOQUIO

Tratarían de abordar los temas que más preocupan a este colectivo social, o al menos los que más les ocupan:

- La alimentación y la salud
- La ocupación del tiempo
- El valor y el riesgo de los medicamentos
- Las relaciones afectivo-sexuales..

Centrados en el entorno de intereses y necesidades de nuestros mayores, y tratando estos temas de forma clara y amena, los viejos suelen mostrar predisposición para participar, porque el simple hecho de tener algo que decir y poder manifestarlo, es de por sí estimulante.

LA PROPUESTA OFICIAL

“ ¿ Tercera edad ? Llámame viejo. Yo soy un viejo y vivo mejor que nunca. En este país, en lugar de solucionar los problemas, se les cambia el nombre”
(JOSE LUIS SANPEDRO)

Frente a la extensa problemática que presenta la situación de nuestros mayores, cabría suponer que existen unas disposiciones –o cuanto menos un interés- a nivel oficial para encontrarle solución. Sin embargo, y por más que

parezca imprescindible una implicación de las autoridades educativas en este tema, su compromiso es mínimo, deficitario o absolutamente inexistente.

Como respondiendo a un nivel de responsabilidad jerarquizado, la oferta de ideas y su materialización en actividades concretas dirigidas a los viejos se ordena en estamentos de gobierno de forma escalonada. Por lo que respecta al Estado, Ministerios de Educación y Cultura, Asuntos Sociales y Sanidad, a los que les corresponderían claras competencias en el problema, parecen desconocerlo. No se concibe en absoluto la vejez como una etapa de la vida susceptible de disfrutar de beneficios educativos; sólo se contemplan, desde organismos como el INSERSO, actuaciones como viajes, creación de “centros recreativos” casas “hogares”, y alguna que otra oferta, más simbólica que operativa y, sobre todo, con una ridícula dotación en recursos económicos y personales.

A MODO DE CONCLUSIÓN

La vejez adquiere cada día una importancia mayor. El aumento exponencial del número de personas que alcanzan estas edades conlleva la necesidad de conocer mejor esta etapa de la vida, tanto para los protagonistas como para el resto de la población que habrá de convivir con ellos a diario. Es una conclusión inevitable que se nos acerca cada día y que, pese afectando a todos y cada uno de nosotros, aún así desconocemos o queremos ignorar.

El envejecimiento es, sencillamente, una etapa más de los seres vivos; pero siendo la última y más cercana de la muerte, despierta en el hombre el deseo de prolongarla lo más y mejor posible, quizás sin comprenderla y valorarla de forma adecuada.

Los viejos son quienes transmiten la cultura, las costumbres, la sabiduría, la experiencia dada por los muchos años de vida que han gozado. ¿ Por qué, entonces, si somos civilizados y desarrollados, no atendemos esta fuente de enseñanza vital, facilitándoles al tiempo una conclusión placentera para su existencia ? Tal vez, la respuesta sea que el viejo no resulta productivo desde el punto de vista económico, y además suele ser desconfiado, receloso y egocéntrico. Con esto ya nos basta para aislarlo aún más, pare desposeerlo y aparcarlo.

Nuestra sociedad supervalora la capacidad de rendimiento, de trabajo. Para entender el envejecimiento hay que asimilar que el alejarse del concepto de éxito-fracaso puede ser fuente de relajación y serenidad. La competitividad, el consumismo, el “ir por delante de”, tan comunes en nuestra realidad, no deberían inspirar nuestra vida en la vejez; tampoco la jubilación laboral tendría que suponer la retirada de la vida intelectual, social y familiar: simplemente se empieza una nueva etapa.

Para el bienestar del anciano se debe procurar no sólo una mayor cantidad de vida, sino que debemos velar también por su calidad.

La vejez no debe ser la conclusión de la vida, sino su culminación.

BIBLIOGRAFÍA

- AMUTIO, A: “Nuevas perspectivas sobre la relajación”. Ed. Desclée de Brouwer. S.A., Bilbao, 1988
- APUNTS EDUCACIÓ FÍSICA, nº 5. Dossier El Cuerpo Activo más allá de los 60. Ed. INEFC. Barcelona 1986
- BING-BIEHL, C: “Comparación entre el somato de hombres de la tercera edad sedentarios y practicantes de ejercicios físicos regulares a lo largo de la vida”. Revista APUNTS MEDICINA. Vol. XVIII. Barcelona 1991
- RAMOS, P.: “El ejercicio físico y el deporte en la salud de los ancianos”. Revista Archivos de Medicina del Deporte, nº 34. 1992
- UNISPORT-ANDALUCÍA: II Jornadas Internacionales sobre Actividad Física Adaptada a la 3ª Edad. Málaga, 1988