

Universidad Nacional de La Plata  
Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación  
Departamento de Educación Física

## **8vo. Congreso Argentino y**

### **3ero. Latinoamericano de Educación Física y Ciencias**

#### *"Entrenamiento de la Aptitud Funcional en la Población Envejecente"*

#### **ABSTRACT**

---

Los avances tecnológicos y los cambios en los modos de producción que tuvieron lugar a lo largo del Siglo XX, al igual que el mejoramiento de las condiciones materiales de existencia de las sociedades Occidentales, han favorecido el crecimiento demográfico del grupo poblacional comprendido por los Adultos Mayores. Si bien se los puede considerar como pertenecientes al conjunto de "Poblaciones Especiales", la particularidad de su prestación fisiológico-funcional merece de ciertos recaudos metodológicos a la hora de dosificar los componentes de la carga para el entrenamiento de su Aptitud o Condición Física.

La propuesta del presente trabajo consiste en una profundización de los conocimientos sobre las posibilidades de entrenabilidad de los envejecentes, como así también de las últimas recomendaciones de los organismos internacionales y autores de mayor prestigio para el entrenamiento de los diferentes componentes del Fitness: Aptitud Aeróbica, Aptitud Músculo-Esquelética, Flexibilidad y Composición Corporal.

Total: 144 palabras

Palabras Clave/Key Words: proceso de envejecimiento- aptitud funcional- fuerza- flexibilidad-composición corporal- aptitud aeróbica

---

Fernández Etchemendi, Patricio  
Profesor en Educación Física (UNLP)  
0221-155732546  
[pfetchemendi@hotmail.com](mailto:pfetchemendi@hotmail.com)

- Se pide la utilización de un cañón de proyección para apoyar el espacio de ponencia con medios audiovisuales

## DESARROLLO

Dadas las condiciones materiales de vida y las mejoras tecnológicas que han tenido lugar en la mayoría de las sociedades Occidentales, el grupo poblacional de los envejecentes representa la franja etárea de mayor crecimiento en el último tiempo (Jiménez Gutierrez, 2005). Aproximadamente, en el año 2030, sólo en Estados Unidos, el número de personas mayores de 65 años será de 70 millones. El sector de la población que aumentará con más rapidez será el de quienes tengan 85 años o más (Med. Sci. Sports. Exerc., 1998). Conforme crece mundial y localmente la cantidad de adultos mayores, es imperativo definir hasta qué punto y los mecanismos mediante los cuales el ejercicio y la actividad física pueden mejorar la salud, la capacidad funcional, la calidad de vida y la independencia de la población mayor. El campo de investigación sobre los efectos de la actividad física sistemática en los envejecentes se ha desarrollado fuertemente en los años recientes; los Adultos Mayores, una población para la que otrora el ejercicio físico parecía algo totalmente impensado, son ahora foco de sucesivas pesquisas que tratan de determinar su potencial de entrenabilidad y los beneficios que ello reportaría en la capacidad de vida independiente de estos sujetos. (independencia funcional, física)

El envejecimiento es un proceso complejo, multifactorial que involucra muchas variables, tales como factores genéticos, estilo de vida y enfermedades crónicas, que al interactuar entre sí influyen significativamente en la modalidad de ese envejecer. Un patrón de comportamiento hipokinético y un estilo de vida que tiende al sedentarismo agudizan aún más las problemáticas particulares que atraviesan los adultos mayores, llevándolos a un “caer en la vejez” que termina cercenando su autonomía personal, tanto motriz como intelectual. El rol del Docente en Educación Física resulta de vital importancia en la construcción, por parte del Adulto Mayor, de un “sano envejecer” y de un cuerpo disponible que se acerque más al placer que al dolor, las molestias y la imposibilidad.

La participación regular en actividades físicas, tanto aeróbicas como de fortalecimiento, genera una serie de respuestas favorables que propician un envejecimiento sano. En los últimos tiempos, se ha aprendido mucho acerca de la adaptabilidad de diversos sistemas biológicos, así como de las maneras en que el ejercicio regular influye en ellos. Es por eso que consideramos que la franja etárea representada por los sujetos que transitan el proceso de envejecimiento demanda conocimientos científico-técnicos específicos por parte del profesional en Educación Física a la hora de planificar y dosificar los programas de entrenamiento dirigidos a Poblaciones Especiales. A medida que las personas envejecen se evidencian modificaciones y alteraciones en su estado de salud física y psicológica; estos cambios son progresivos e ineludibles, pero se ha demostrado a través de innumerables investigaciones que el ritmo y la cadencia de estas variaciones en lo aptitudinal se puede modificar favorablemente con la actividad física sistemática.

### Caracterización y Delimitación del Grupo

Los Adultos Mayores o envejecentes pueden ser considerados como pertenecientes al gran conjunto comprendido por el *Universo de Poblaciones*

*Especiales*<sup>1</sup> debido a sus necesidades, posibilidades y limitaciones específicas. Sin embargo, la clasificación y la denominación que se ha utilizado para encuadrar a los sujetos de edad avanzada ha sido muy ambigua, con criterios confusos y jerarquizaciones arbitrarias. Se utilizaron conceptos como los de “3era Edad”, “Adultos Mayores”, “Gerontes”, “Ancianos”, “Pacientes Añosos”, etc, todas ellos insuficientes y cerrados. Si bien no acuerdo completamente con la delimitación propuesta por el American College of Sports and Medicine (ACSM) y la American Heart Association (AHA), ya que sólo se refiere a la edad y al “estado de salud” propiamente vinculado con una perspectiva médico-biologicista, puede llegar a servir como punto de partida en base al cual estructurar posibles discusiones al respecto. Según el ACSM y la AHA la población de Adultos Mayores comprendería a aquellos sujetos de 65 años o más y a los adultos de entre 50-64 años que presentes limitaciones funcionales o cuadros clínicos crónicos.

Muchas instituciones científicas de trayectoria y reconocimiento internacional han hecho grandes esfuerzos para establecer recomendaciones de consenso sobre la calidad (tipo, modalidad) y cantidad de actividad física necesaria para mejorar y mantener los niveles de Aptitud de los Adultos Mayores. Esto incluiría ejercicios de tipo cardiovascular, entrenamiento de fuerza contrarresistencia, ejercicios de flexibilidad y equilibrio.

Adultos Mayores: men and women age  $\geq 65$  yr and adults age 50 to 64 yr with clinically significant chronic conditions and/or functional limitations that affect movement ability, fitness, or physical activity.

Regular physical activity, including aerobic activity and muscle-strengthening activity, is essential for healthy aging. **This preventive recommendation specifies how older adults, by engaging in each recommended type of physical activity, can reduce the risk of chronic disease, premature mortality, functional limitations, and disability.**

Particularidades Funcionales de la Población Envejecente:

- Patrón de comportamiento hipokinético
- Presentan, en el mejor de los casos, un sólo Factor de Riesgo Cardiovascular; pero seguramente con dos o más factores predisponentes
- Baja tolerancia al esfuerzo físico
- Baja capacidad funcional
- Composición corporal desfavorable: notable aumento de Masa Grasa y un descenso importante en el porcentaje de Masa Muscular
- Alteraciones posturales originadas por desbalances musculares y complicaciones osteo-articulares
- Deficiente estructuración del Esquema Corporal

---

<sup>1</sup> “Se trata de aquellos sujetos afectados por alguna enfermedad y/o trastorno de salud importante, ya sea transitorio o crónico”.

- Polifarmacia: consumo paralelo de varias medicaciones para diferentes condiciones médicas

## **BIBLIOGRAFÍA**

- Guyton-Hall. *Tratado de Fisiología Médica 10<sup>ma</sup> edición*. Mc Graw Hill.
- Wilmore, J.; Costill, D. (2000) *Fisiología del esfuerzo y del deporte 3<sup>era</sup> Edición*. Editorial Paidotribo, Barcelona.
- Brooks, G., Fahey, T. and Baldwin, K. (2005) *Exercise Physiology 4<sup>th</sup> edition*. Cap 32. Mc Graw Hill, New York
- López Chicharro. *Fisiología del Ejercicio*. Editorial Panamericana
- Tortora, G.; Grabowski, S. (1994) *Principles of Anatomy and Physiology 7<sup>th</sup> edition*. Harper Collins College Publishers, Park Ridge, New Jersey
- Fox, (1987)
- Bourdieu, P. (1991). “La juventud no es más que una palabra” en *Sociología y Cultura*. Grijalbo. México D.F.
- Bourdieu, P. (1991) “La creencia y el cuerpo” en *El Sentido Práctico*. Taurus, Madrid
- Garland, R. (1990) *The Greek Way of Life*. Cap 4. Cornell University Press. Ithaca, New York.
- Fajn, S. y otros. (2002). “El Cuerpo en la Vejez: una mirada Psicogerontológica” en *Actualidad Psicológica*. Año XXVII N° 301.
- Galak, E (2005) “La vejez es una palabra. Apuntes desde las nociones de Sujeto, Individuo y Habitus”. 1er Jornadas de Investigación en Educación Corporal de la UNLP. Inédito
- Petriz, G. Proceso de Envejecimiento: transformaciones en la subjetividad. Publicación de circulación Interna de la Cátedra Psicología Evolutiva II.
- Freud, S (1916). *La Transitoriedad*. Tomo XIV. Editorial Amorrortu.
- Delucca, N (2000). *Hacia una reformulación crítica del criterio evolutivo*. Ficha de circulación interna de la Cátedra Psicología Evolutiva II.
- Nied, R y Franklin, B (2002). *Promoting and Prescribing Exercise for the Elderly* en [www.aafp.org/afp](http://www.aafp.org/afp). Volumen 65, Número 3.

- Consejo Provincial de la Familia y Desarrollo Humano (2000). Torneos Abuelos Bonaerenses, Reglamento General, Prólogo.
- American College of Sports Medicine. [www.acsm.org](http://www.acsm.org)
- Medicine & Science in Sports & Exercise® (1998). El ejercicio y la actividad física en los adultos mayores. Volumen 30, Número 6. <http://www.msse.com>
- Medicine & Science in Sports & Exercise® (1993). Actividad Física, Aptitud Física e Hipertensión. Volumen 25, Número 10. <http://www.msse.com>