2

Mayores y felices

# Cuerpo y Movimiento

# Introducción

Esta separata ofrece información sobre la importancia de la actividad física en todos los momentos de nuestra vida, en especial cuando nos hacemos mayores. También es una invitación a unir dos palabras: cuerpo y movimiento. En relación al cuerpo, las autoras del libro El cuerpo tiene sus razones, dicen:

> *"En este momento, en el lugar preciso en que Ud. se encuentra, hay una casa que lleva su nombre. Ud. Es su único propietario, pero hace mucho tiempo que ha perdido las llaves. Por eso permanece fuera y no conoce más que la fachada. No vive en ella. Esa casa, albergue de sus recuerdos más olvidados, más rechazados, es su cuerpo"*[1].

Quizás perdemos las llaves cuando nos conectamos más con lo que tenemos que hacer o lo que ya no podemos hacer y nos vamos desconectando de lo que nos hace felices; cuando solo comemos para nutrirnos y se nos olvida saborear, cuando movemos el cuerpo para ejercitarlo, pero olvidamos sentirlo,cuando somos más conscientes de lo que perdemos con el paso de los años, que de lo que ha acariciado nuestro ser y ha aportado bienestar a nuestra vida.

Fluir en el movimiento, nos ayuda a encontrar la llave, a abrir la puerta y a entrar. Esto nos permite encontrarnos con lo que disfrutamos, salir y compartir con otros, darle más valor al proceso y a sus consecuencias que a los resultados. Por ejemplo, para un médico que nos prescribe actividad física, el resultado sería evitar los efectos negativos del sedentarismo en nuestra salud. Adicionalmente, si damos importancia al proceso, identificaremos lo que aporta movernos, abriendo posibilidades para el encuentro con nosotros mismos, con otros, con la naturaleza y con el aire libre. Las consecuencias de esto serán lo disfrutado, lo compartido, lo aprendido, lo que descubrimos, los vínculos construidos y los espacios en nuestro entorno. Es así como el proceso y sus consecuencias alimentan y enriquecen nuestro ser y nuestra vida cotidiana. Nuestro cuerpo en movimiento es más que evitar efectos negativos del sedentarismo, nuestro cuerpo en movimiento es una danza en

1 Therese Bertherat - Carol Bernstein. El cuerpo tiene sus razones. 1987. https://www.planetadelibros.com/libros_contenido_extra/29/28139_El_cuerpo_tiene_sus_razones.pdf

la que están presentes nuestro interior y nuestro exterior, lo que somos, lo que sentimos y lo que queremos ser y lograr.

Estamos vivos y podemos movernos, ni la agilidad ni la velocidad son lo más importante, importa lo que nos genera bienestar. Entonces, más allá de movernos para no enfermar pensemos que el movimiento es vida: podemos movernos para revitalizarnos, tonificarnos y llenarnos de energía; podemos mover partes de nuestro cuerpo, visitar las sensaciones que deja el movimiento y relajarnos; masajear partes de nuestro cuerpo y aliviar cansancio acumulado. Podemos también saber que el movimiento nos permite fluir en nosotros y hacia otros, hacia mundos posibles, sensaciones posibles y oportunidades para compartir. Nos movemos y eso nos ayuda a sentirnos vitales. La energía interior se transforma en movimiento y nos lleva a donde queremos llegar.

Movernos y sentir el movimiento nos ayuda a conectarnos con nosotros mismos, a redescubrir partes de nuestro cuerpo y de nuestro interior. Es importante que al movernos no pensemos en lo que no podemos hacer sino en lo que disfrutamos hacer, le demos lugar a sensaciones llenas de color. Regalémonos oportunidades para sentirnos, *"Cuanto más extraño nos es nuestro cuerpo, más extraños permanecemos a la vida"*[2].

2 Therese Bertherat - Carol Bernstein El cuerpo tiene sus razones Autocura y antigimnasia 1987 https://www.planetadelibros.com/libros_contenido_extra/29/28139_El_cuerpo_tiene_sus_razones.pdf

Gráfica: aportes del movimiento. Granados 2020
sobre imagen pixabay https://pixabay.com/es/

Desde la educación somática se plantea el movimiento como eje fundamental para mejorar aspectos de la vida. El movimiento influye en nuestra confianza, nuestro autocontrol, nuestra funcionalidad y en la posibilidad de disfrutar. En el movimiento se combinan las acciones, las emociones y lo que las motiva; lo que hacemos con lo que sentimos. Más que los resultados, lo más importante es centrar nuestra atención en el proceso y sus consecuencias. No necesitamos entonces movernos pensando en el esfuerzo físico, sino en el conocimiento de nosotros mismos y en tener conciencia de lo que hacemos al movernos y lo que esto nos aporta .

Con esta separata nos invitamos (ustedes y nosotros) a sentirnos serenamente, a hacer conciencia y expresar nuestras sensaciones internas con el cuerpo y el movimiento, a mejorar nuestra manera de respirar, nuestra postura, tono muscular y orientación espacial. Esto fortalecerá nuestra funcionalidad y autonomía al tomar decisiones más por opción consciente que por hábito, o por la inercia que va dejando aquello que vamos

perdiendo con el paso de los años. Quizás haya aspectos asociados al movimiento en la juventud que se van, pero hay muchos que se ganan con el paso de los años: la experiencia y sabiduría interior, la posibilidad de degustar instantes, la oportunidad para ser más conscientes de nuestro interior y exterior, para disfrutar estando con nosotros mismos y movernos hacia donde queremos estar.

Que el movimiento nos ayude a conservar nuestra libertad y nuestro mundo. Conquistemos nuestra propia casa e invitémosla a bailar, a sentir, a meditar, a caminar, a abrazar y a acariciar. Recibamos o démonos una caricia, y en ella sintamos nuestra piel y la cercanía del compartir. Movámonos para reencontrar nuestras llaves, entrar a nuestra casa y salir con ella a conquistar lo que el mundo nos ofrece para disfrutar, aprender y compartir.

Bailemos sepamos o no bailar, acompañados o solos. Caminemos y disfrutemos el camino. Practiquemos Tai chí, yoga, disfrutemos caminar, pasear, o movernos haciendo lo que nos guste. Busquemos activamente espacios para reír y compartir. Encontremos formas y espacios que nos inviten a movernos, a fluir, a sentir, a encontrarnos con nosotros y con otros. Esa es nuestra invitación: cuerpo y movimiento en el adulto mayor, una oportunidad de retorno a nuestra casa y de reconexión con la vida, una posibilidad para disfrutar los procesos, sus consecuencias en todo nuestro ser y no solo los resultados del ejercicio en nuestra salud física.

Ma. Constanza Granados M. - Colombia
Coordinadora
Equipo Interpaíses Adultos Mayores y Felices.
promocionsalud.ra@gmail.com

# Material

# Adultos Mayores

# Actividad física para el cuerpo y alma

El desarrollo tecnológico y la automatización de diferentes actividades (ej.: hacer pagos por internet, adquirir maquinas que realizan la limpieza del hogar) ofrecen muchos beneficios. Sin embargo; también contribuyen a crear rutinas de vida más sedentarias que llevan a las personas a pasar varias horas frente al televisor, computadora, teléfono y/o video juegos, entre otros. Como consecuencia de esta inactividad física, en los últimos años se han incrementado los casos diagnosticados de Enfermedades Crónicas o No Transmisibles. Por ello, en esta edición nos enfocamos en la actividad física y en cómo ayudarte a incluirla en tu día a día para evitar que se afecte tu salud física y mental.

Empecemos conociendo mejor lo que es la actividad física porque mucha gente la confunde con hacer ejercicio. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud , cualquier acción corporal que realices con la intención de gastar energía e interactuar con tu entorno puede ser considerada como actividad física. Esto quiere decir que también se incluye a los momentos de juego, dar un paseo con un amigo o cumplir con los quehaceres del hogar. En el caso de las personas mayores, lo que se recomienda es elegir actividades que los ayuden a mantener su independencia y autonomía, así como a mejorar las funciones cardio respiratorias, musculares y óseas pues esto tiene un efecto positivo en el cuerpo, el funcionamiento cerebral y el estado de ánimo.

Algunos de los beneficios que tendrás de la actividad física regular son:

- Reduce el riesgo de enfermedad porque ayuda a mantener tu corazón sano, disminuir el colesterol, regular tu presión arterial, entre otros.

- Mejora tu equilibrio corporal, alejando la posibilidad de sufrir caídas.

- Permite que te movilices con menos dificultad.

- Aporta energía y disminuye tu sensación de cansancio.

- Estará más alegre y confiado.

- Disminuirán sus temores de caídas porque tendrá mayor control de su propio cuerpo.

- Te sentirás más feliz y confiado porque producirás endorfinas, también conocida como la hormona de la felicidad.

- Dormirás mejor y más profundamente.

- Mejorará la calidad de tus huesos y articulaciones.

- Te da la oportunidad de compartir con otras personas cuando eliges actividades grupales.

# ¿Cómo comenzar una rutina de Actividad Física?

Hacer cambios en tu rutina no siempre es fácil, pero te dejamos algunas recomendaciones que te ayudarán a no desistir en el proceso y a respetar tu propio ritmo:

- Antes de iniciar, consulta a tu médico de cabecera por tu estado de salud para identificar qué actividades evitar y cuáles incluir. La opinión de un experto te permitirá evitar lesiones.

- Comienza de a pocos. Puedes comenzar con 10 minutos continuados actividades aeróbicas que ya son familiares para ti, como caminar, montar en bicicleta de ejercicios, o caminadora, bailar, participar en un grupo de thai-chi, caminar junto a su mascota.

- Aumenta el tiempo de ejecución progresivamente. Si iniciaste con10 minutos, la semana siguiente agrega 5 minutos más y la subsiguiente 5 más; hasta completar media hora, por ejemplo. Lo importante es que la actividad que escojas la repita de 3 a 5 veces a la semana.

- Aprende a utilizar tu zona aeróbica. Lo que hagas debe estar dentro del margen aeróbico; es decir, gastar el mismo oxígeno que ingresa a tus pulmones. Una forma de controlar esto es que puedas caminar y conversar al mismo tiempo.

- Para monitorear que tu ejercicio sea aeróbico, saca la fórmula de zona aeróbica de acuerdo a edad: 220-edad= X y sacar el 60% de ese resultado X. Luego, compara X con las pulsaciones que estás teniendo mientras te mantienes activo. Ejemplo: Si tienes 69 años, tu zona aeróbica sería la siguiente: 220-69=151. El 60% da 90 y el 80% da 120. Entonces, los latidos de tu corazón no pueden pasar los 120 latidos por minutos ni bajar de 90 para que realmente sea un ejercicio aeróbico.

- Lleva una bitácora con tus logros. Te ayudará a darte cuenta de tus avances y de los cambios en tu cuerpo y ánimo.

# El entrenamiento funcional también es importante

Este tipo de entrenamiento busca adaptarse a las necesidades de cada persona, según sus necesidades particularesenlassiguienteshabilidades motoras: habilidades de coordinación general que involucran todo el cuerpo (caminar, saltar, correr, etc), de coordinación específica (coordinación ojo mano, ojo pie, ojo segmento) y de equilibrio corporal; habilidades que utilizamos de manera cotidiana para desplazarnos, para realizar actividades propias de la vida cotidiana y para mantenernos de pie. Lo importante es entrenar con un propósito definido (ej.: subir escaleras, levantarse y sentarse, mantener el equilibrio al camina) para mejorar la calidad de las actividades que se realizan en la vida cotidiana y como consecuencia, dar bienestar a la persona

Para mejorar la funcionalidad del movimiento, emplea ejercicios de fuerza, velocidad y resistencia; además de la coordinación, estabilidad, agilidad y movilidad. No se requieren máquinas especiales para ejercitarse, por lo que puedes usar elementos caseros como toalla, tarros de conserva, bolsitas de arena de medio kilo, pelotitas de papel, por ejemplo

# ¿Qué tipo de ejercicios puedes realizar?

Te presentamos algunas opciones para que puedas armar tu propia rutina, según tus necesidades. De cada ejercicio que escojas, realiza de 15 a 20 repeticiones.

**Ejercicios de equilibrio:**

Inclúyelos siempre en tu rutina. Entre ellos se encuentran el levantarse y sentarse de una silla sin utilizar los brazos, andar de puntillas, con los talones, mantenerse de pie con un solo apoyo, etcétera. Quienes no puedan hacerlo, pueden ayudarse de una silla, de un compañero, o de la pared. Con estos ejercicios se adquiere destreza poco a poco, aportando seguridad a la persona al realizar cualquier actividad de su día a día.

**Ejercicios de flexibilidad:**

Ayudan a estirar los músculos sin sentir dolor. Los puedes realizar tres veces a la semana, manteniendo la posición entre 15 a 30 segundos, con una respiración normal. Si tienes problemas de flexibilidad, ayúdate con una toalla, cuerda o banda elástica, pero sin llegar nunca a forzar ni a realizar una hiperextensión.

**Ejercicios de fuerza muscular:**

Te recomendamos realizarlos dos o tres veces a la semana, considerando los grandes grupos musculares:

a) Para el tren superior: espalda, hombros, pecho
b) Para el tren inferior: cuádriceps, isquiotibiales, glúteos
c) Para la zona abdominal, optando por los ejercicios mantenidos (isométricos)

**¡Vamos que sí se puede!**

Usa este modelo de bitácora personal para seguir tu avance con el entrenamiento funcional.

*"La motivación es lo que te pone en marcha, y el hábito es lo que hace que sigas" (Jim Ryum)*

Me muevo disfruto y me siento bien

# Bitácora

## de movimiento

Imprime las siguientes dos hojas las veces
que consideres necesario
y disfruta el movimiento…

Mayores y felices

## Semana___

| Fecha | Tiempo | Actividad | Distancia (si aplica) | ¿cómo me sentí al hacerlo? |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

**Semana___**

| Fecha | Ejercicios aeróbicos | Ejercicios localizados | ¿cómo me sentí al hacerlo? |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Autoras:
Rosa González Pozo - Chile
r.gonzalezpozo@hotmail.com

Mg. Miriam Lúcar - Perú
miriam@hola65ymas.com

# Material
# Familiares y Cuidadores

# La promoción de actividad física en personas mayores

Esta separata ofrece información sobre la importancia de la actividad física en todos los momentos de nuestra vida, en especial cuando nos hacemos mayores.

Esperamos que para usted quien tiene una responsabilidad como familiar o cuidador de personas adultas mayores constituya una orientación que le permita con seguridad promover que integren el movimiento en sus actividades y de esta manera mejorar las dimensiones de calidad de vida y por ende preservar la funcionalidad física, cognitiva, emocional y social.

Tratemos de ver esto como una invitación a resaltar y unir dos palabras que deben estar en armonía: cuerpo y movimiento para disfrutar con un sentido y no imponer actividades como una obligación. Porque desde que somos concebidos parte de nuestra naturaleza es la actividad. Un ser vivo lo natural es que sea activo.

Si lo vemos en el contexto del tiempo y con un sentido amplio de los términos, Platón decía que "El cuerpo humano, que encierra nuestra alma, es un templo en el que se aloja un destello de divinidad. Hay que embellecer este templo por medio de la actividad, para que Dios se encuentre bien en él" y si esto lo enriquecemos siempre en ese sentido amplio de las palabras, Jean Giraudoux ha señalado que "la actividad y el ejercicio delegan en el cuerpo algunas de las virtudes más fuertes del alma: la energía, la audacia y la paciencia"

Procuremos como familiares o cuidadores despertar o transmitir a las personas adultas el sentido de lo bueno de la actividad física y pensar que como mayores tienen una vida de experiencia para ser sensibles a sus bondades, porque está en estrecha relación con nuestra propia naturaleza.

Resulta clave que como familiares y cuidadores estemos convencidos de los beneficios de la actividad física y no establecer su inicio y promoción como una pesada tarea o una obligación como parte de la edad o para atender o reducir alguna enfermedad. Debemos tener claro que la actividad física constituye un factor vital para la promoción de la salud física, mental y emocional y no sólo para reducir una enfermedad, lo cual repercute mucho más en la calidad de vida y el bienestar.

Por eso, más que sesiones muy formales de actividad física, es muy importante que como familiares y cuidadores propiciemos la construcción de encuentros de bienestar, de participación social, de aprendizajes, pero en un entorno lúdico, de descubrir potencialidades, gustos, intereses, y esperanzas, y propiciar encontrarse con el cuerpo, la salud y el encanto por la vida.

Y en este proceso de actividad en un ambiente para el bienestar juegan un papel relevante el afecto y el amor, pero con respeto para el mayor desarrollo e independencia posibles de las personas mayores, y no para la sobreprotección. Por eso, la sugerencia es tratar de que las personas mayores que estén bajo nuestro cuidado tengan el suficiente amor, pero bien entendido con muestras de cariño y apoyo, y no de sobreprotección, con la creencia de que, a lo mejor por la edad, "ya no pueden hacer casi nada". Es mucho mejor tener la actitud de descubrir y fomentar potencialidades. Procuremos tratar como en cualquier etapa de la vida, que las personas sean todo lo que puedan ser con lo que son.

Los especialistas aconsejan que la práctica de la actividad física requiere en cada sesión mucho optimismo, actitudes positivas, valorando todo lo que se gana al ejercitar el cuerpo y la mente. Por tanto, tratemos de proponer, sugerir y elegir aquellas maneras de concretar el movimiento que despierten interés y que les gusten a las personas adultas mayores a quienes asistimos.

Algunos de los múltiples beneficios que aporta la actividad física entre muchos, son que aporta energía y disminuye la sensación de cansancio y que las personas se sienten más felices y confiadas porque producen endorfinas, conocidas como hormonas de la felicidad, además, se duerme mejor y más profundamente y promueve la oportunidad de compartir con otras personas cuando se eligen actividades grupales.

Por eso, es importante explicar a las personas a quienes asistimos, los múltiples beneficios físicos, emocionales, mentales, y sociales que genera mover el cuerpo; esto aumenta la probabilidad de que, al empezar el día, se tomará la decisión de seleccionar un espacio para sentirse bien y a gusto.

Pero iniciar la práctica de la actividad física debe también tomarse en serio y con los cuidados necesarios, y por eso antes de iniciar, es recomendable consultar a un médico por la condición de salud de cada persona para también

identificar qué actividades puede realizar y cuáles le gustan y le interesan.

La opinión de un especialista ayuda a evitar lesiones y daños a la salud. Las rutinas de actividad física en esta etapa de la vida podrían integrar ejercicios como caminar, trotar, bailar, nadar, usar bicicleta estacionaria, subir escaleras o transitar por campos irregulares, cortar el césped o pasar el rastrillo. Todas ellas constituyen una importante opción para mejorar la energía, la respiración y la frecuencia cardíaca, la salud del corazón, los pulmones y el sistema circulatorio.

Así, se podrán encontrar ejercicios para mantener el equilibrio, la marcha y prevenir caídas, como, por ejemplo, hacer Taichí, yoga, pararse en un pie y otros. Para mejorar el movimiento articular, la circulación, las posturas viciadas, lesiones de espalda, eliminar el estrés y favorecer la relajación; se recomiendan ejercicios de flexibilidad que se pueden concretar con estiramientos repetitivos, yoga, taichí, Pilates, rodando un cilindro de goma, entre otros. Se sugiere también, levantar pesas, usar bandas, sentadillas, flexionar los brazos, como ejercicios de fuerza que fortalecen los músculos.

Las personas que se habitúan al movimiento y abandonan la inactividad física manifiestan mayor bienestar general, mantienen mayor independencia, y tienen más energía. Expresan cambios positivos del humor y el autocuidado y conservan más ágiles y atentos los sentidos. El ejercicio físico aumenta la autoestima, el autocontrol, el funcionamiento autónomo y prolonga las capacidades cognitivas y previene el deterioro cognitivo. Y como si no fuera suficiente, facilita las relaciones intergeneracionales, aumenta los contactos sociales y en general, la participación social.

La música y el baile son otra actividad física que ha demostrado tener muchos beneficios a cualquier edad y desde luego para las personas mayores. Se ha comprobado que el baile “activa los circuitos motores y sensoriales del cerebro, y estimula los centros de gratificación del principal órgano del cuerpo humano”.

Si todo marcha bien se pueden ir aumentando en las semanas siguientes, el tiempo de ejecución de manera progresiva. Es necesario que la persona utilice la zona aeróbica. Lo que se trabaje debe estar dentro del margen aeróbico; es decir, la persona debe gastar el mismo oxigeno que ingresa a los pulmones. Una forma de controlar esto, es que pueda caminar y conversar al mismo tiempo.

Vale la pena tomar en cuenta que el ejercicio físico es como una medicina

agradable, pero no sólo para curar sino para fortalecer el cuerpo, la mente y el espíritu, con rápidos resultados que además no tiene costo económico, y, por si fuera poco, se puede elegir el tipo que se adapte más al gusto, interés y condiciones de cada persona, y de esta manera se pueden lograr los beneficios esperados. Además, las sesiones de ejercicios se pueden planear como encuentros de bienestar, de participación social, de aprendizajes, para descubrir potencialidades, gustos, intereses, esperanza, de encontrarse con el cuerpo, la salud y el encanto por la vida. Lo importante como lo señala Villalobos "es moverse, ponerle vida y salud al cuerpo y a la mente, para vivir más y vivir mejor."

Autor: Elías Alfonso Góngora Coronado egoncor@gmail.com

Material

Universidades

## LA PROMOCIÓN DE ACTIVIDAD FISICA EN PERSONAS MAYORES

Esta sección de material para Universidades tiene como objetivo ofrecer a las Instituciones de Educación superior y Universidades elementos útiles para desarrollar procesos a nivel de la promoción, desde una vivencia positiva del cuerpo, del movimiento y la actividad física en personas adultas mayores.

Las Universidades son escenarios idóneos para implementar estrategias de mejora de los estilos de vida de sus miembros que idealmente deberían afectar positivamente la vida de las personas dentro y fuera de esos espacios conocidos como "campus, sirviendo de modelo para la sociedad" y aportando a ella.

Esperamos que las Universidades adopten posturas frente a este tema desde conceptos amplios de salud, y que no la aborden solamente pensando en evitar enfermedades asociadas al sedentarismo. De esta forma, se espera lograr una mirada integral de la salud, que la reconozca como un factor vital para el bienestar en sus diferentes niveles, como el físico, mental, emocional y social y aporte a un desarrollo humano integral. A modo de ejemplo, las Universidades e IES que en la actualidad diseñan estrategias para promover el desarrollo de habilidades para la vida (HpV), lo hacen desde una intención de aportar a un desarrollo integral de sus miembros y a una mejoría en la calidad de vida individual y colectiva de todos los miembros de la comunidad universitaria.

La manera de comprender y poner en la acción el concepto de salud derivará en los logros esperados y alcanzados. En ese sentido, esta separata asume un concepto vinculado al desarrollo humano, calidad de vida, participación, goce, bienestar e invita a diseñar estrategias que lo hagan posible.

Estamos convencidos de que asumir esta perspectiva permite abrir oportunidades para explorar los beneficios del movimiento, del cuidado del cuerpo, el encuentro e intercambio intergeneracional, que favorece la creación y fortalecimiento de nuevos vínculos que permiten que el desarrollo humano integral continúe en la segunda mitad de la vida, con la misma o mayor intensidad que en la primera.

Tanto en las Universidades como en las IES encontramos personas mayores de 60 años en los directivos, empleados, docentes y con el auge de programas y ofertas formativas dirigidas a adultos mayores, también en los estudiantes. De igual manera, en estos espacios

coexisten adultos próximos a ser parte de este grupo etáreo, en quienes será clave incentivar una mirada preventiva y de autocuidado para gestar un envejecimiento saludable y reducir riesgos.

Considerando lo anterior dedicamos esta sección de la separata para invitar a buscar activamente recursos que lleven a un abordaje positivo del tema desde modelos salutogénicos, que promuevan el bienestar y desarrollo humano en todos los momentos del ciclo vital.

De manera específica a los programas de educación continua para nuestra población de interés, como los que ofrece la Universidad para Personas Adultas Mayores, UPAM, incluyen actividades prácticas de gimnasia, bailo terapia, Taichi, Yoga y otras corrientes ancestrales. Estas actividades requieren espacios e infraestructuras específicas y exigen la formación de docentes como nuevos oficios correlativos. Es importante considerar este aspecto al momento de gestar este tipo de espacios formativos para asegurar que la experiencia se realice dentro de un contexto idóneo y seguro.

Retomando lo anterior, cabe mencionar que los espacios físicos salutogénicos o de promoción no son sólo aquellos interiores propios de la academia, sino que incluyen otras zonas que existan en el campus como parques, plazas, jardines y otros espacios que también pueden ser utilizados por las PAM. En muchas ciudades se ha diseñado y construido una notable infraestructura para caminatas como los denominados parques lineales que siguen las orillas de los ríos, circundan lagunas o rodean parques. Lo anterior constituye una invitación a considerar los campus conectados con las universidades y los campus con espacios que propicien encuentro, bienestar y la posibilidad de realizar actividad física.

Las universidades promueven el movimiento humano a través de su ambiente construido por medio de parques, espacios y senderos que fomentan la caminata y ejercicio al aire libre y en un ambiente seguro.

Si pensamos en las aulas para clases en las universidades, nuestra invitación es a permitir que estas sean espacios para generar círculos participativos, trabajos con dinámica de grupos, dramatizaciones y otros. Éstas deberían adecuarse para facilitar otros tipos de experiencias de aprendizaje a través del cuerpo en movimiento como actividades de arte, actuación, baile y danza, y ejercicios específicos de otras disciplinas. También servirían para otras actividades creativas o recreativas

como música, pintura, talleres manuales, cocina, y los huertos para cultivos. Los talleres de fotografía, cerámica, pintura, danza, drama y musicales son oportunidades para la expresión a través de nuestro cuerpo. Existen universidades que protagonizan la agricultura en espacios urbanos, comunitarios y escolares los cuales también proveen un espacio para la inclusión de los adultos mayores. La universidad es un espacio físico, social e intelectual en un continuo de la adolescencia a la edad de adulto que puede extenderse hacia la tercera y cuarta edad. La información que puede recopilar un centro universitario sirve para identificar las acciones, intervenciones y políticas a favor de los adultos mayores que interactúan con el entorno universitario o que viven lejos del mismo.

Como plantea Elías Góngora en el apartado dirigido a familiares y cuidadores de esta separata: "Las personas que se habitúan al movimiento y abandonan la inactividad física manifiestan mayor bienestar general, mantienen mayor independencia, y tienen más energía. Expresan cambios positivos del humor y el autocuidado y conservan más ágiles y atentos los sentidos. El ejercicio físico aumenta la autoestima, el autocontrol, el funcionamiento autónomo y prolonga las capacidades cognitivas y previene el deterioro cognitivo. Y como si no fuera suficiente, facilita las relaciones intergeneracionales, aumenta los contactos sociales y en general, la participación social".

¿Cómo se puede realizar un acercamiento hacia los adultos mayores desde el entorno universitario?

Aunque las PAM no encabezan la edad tradicional de alumnos universitarios, hemos observado un enfoque inclusivo, de parte de IES, para ofrecer una variedad de cursos para personas en este momento del ciclo vital. Asimismo, existen otras iniciativas de los centros universitarios los cuales hacen un énfasis en protagonizar la investigación a favor de la calidad de vida de los adultos mayores . Encontramos emprendimientos de ambientes construidos, educación continua, actividades sociales y campañas de comunicación enfocadas en la publicidad de valores y hábitos saludables. La actividad física es un pilar de la calidad de vida y aporta al bienestar en cualquier etapa de la vida.

Una comunidad universitaria está compuesta por una riqueza de diversas culturas, etnias y personas que interactúan en la vida cotidiana, profesional, académica y recreativa (tiempo de ocio).

La promoción de la salud es un proceso de empoderamiento poblacional e individual en el cual encontramos los espacios físicos y temporales para protagonizar la educación para la salud. Este punto de tiempo es el momento clave para fortalecer las acciones que pueden fomentar la salud de la comunidad- Entre las acciones, políticas y legislaciones que pueden asegurar un entorno universitario salutogénico encontramos la actividad física (AF), el trabajo manual y el deporte. Las universidades, tradicionalmente, poseen una riqueza de recursos para promocionar la práctica de AF y deporte. Poseen infraestructura física la cual incluye una amplia biodiversidad de espacios verdes, derecho peatonal y educación física. Asimismo, encontramos un énfasis en la promoción de la actividad física como un agente para contrarrestar el estrés laboral o mental.

Algunas reflexiones en el contexto de pandemia y pos pandemia:

Es un reto para las Universidades proponer actividades que apoyen a los adultos mayores para estar físicamente activos en tiempos de pandemia y pos pandemia. Sobre todo, cuando sabemos que las principales medidas de protección, el distanciamiento social y la invitación a permanecer en casa, han limitado significativamente el movimiento y elevado las presencias de conductas sedentarias en nuestras rutinas. Las consecuencias directas e indirectas de la pandemia afectarán los años de vida de estas personas, quizás más que a cualquier otro grupo etáreo; sin embargo, es importante considerar que las PAM son un colectivo muy heterogéneo, con capacidad para tomar acciones de autocuidado y que las recomendaciones de actividad/ejercicio físico basadas solo en la edad cronológica solo ofrecen un beneficio limitado.

En algunos países, donde han primado la homogenización de la fragilidad de la PAM, las medidas de protección impuestas han limitado su opción por decidir salir, tomar aire libre, recibir visitas, realizar trámites e incluso para comprar bienes de primera necesidad. Además, han llevado a asumir que este sector de la población no puede cuidarse y que en todos los casos se encuentran en la necesidad de que sea otro quien asuma su cuidado y tome decisiones por ellos y ellas. En algunos países, como es el caso de Perú, se ha llegado a establecer la prohibición de tener reuniones con familiares para frenar el contagio, favoreciendo el aislamiento y la soledad en las PAM, lo que sin duda tendrá un impacto en su salud integral y calidad de vida.

Desde la academia y los espacios de reflexión que también se gestan en las

Universidades e IES, es crucial que se brinde apoyo para la búsqueda activa de alternativas de protección que tengan un menor impacto en la salud mental y en el bienestar de las personas. De igual manera, en el caso de las PAM que aún se encuentran poco familiarizadas con las herramientas virtuales, es urgente facilitar su acceso a recursos virtuales ya que estas vienen siendo las principales herramientas de socialización y participación en actividades de interés que pueden hacer más llevadero este tiempo de crisis mundial.

Existe una gran variedad de clases y espacios de encuentro virtual que permiten moverse y mantenerse activo, aprender y distraerse. A la par, éstos también facilitan la interacción con otros y la posibilidad de mantenerse en contacto con familiares y amigos. Los hobbies y actividades que se disfrutan pueden realizarse en compañía si se cuentan con herramientas para la virtualidad: encontrarse para aprender cosas nuevas, cocinar nuevas recetas, bailar, hacer rutinas de ejercicio que progresivamente motiven y vitalicen, salir con las medidas preventivas necesarias a tomar el sol, ejercitarse, socializar moverse, hacer ejercicio con una intensidad y progresión adecuada, para sentirse vitales y fortalecer su sistema inmune a medio-largo plazo.

Estar activos no es una tarea para no enfermar, es una opción gozosa que vitaliza, reconforta, favorece compartir, disfrutar desde el hogar, las universidades deben ofrecer alternativas para moverse y disfrutar el movimiento solos o acompañados.

¿Que tal hacer bicicleta estática viendo tours por lugares del mundo que queremos conocer, hacer rutinas de ejercicios y estiramientos visitando museos o compartiendo con amigos? Aun si el cuerpo permanece en casa nuestra mente es libre y puede llevarnos a donde queramos ir.

El deportólogo, el geriatra o el médico puede prescribir rutinas de ejercicio de acuerdo a la condición física, las Universidades pueden brindar recursos para que los miembros mayores de sus comunidades universitarias puedan hacerlo.

Ejemplos de acciones interesantes desde las Universidades:

- Ofrecer rutinas de calidad para el fortalecimiento muscular, equilibrio para seguir manteniendo la funcionalidad y evitar caídas

- Ofrecer videotecas, clases virtuales y recursos virtuales que aporten oportunidades para la socialización, el movimiento y la actividad física vinculada al disfrute y no solo a evitar el sedentarismo y sus consecuencias negativas.

Sugerimos visitar nuestro sitio en él encontrarán material interesante.

https://amtrascender.wixsite.com/nuestrositio/cuerpo-y-movimiento

Agradecemos el aporte de nuestra invitada especial a reflexionar con nosotros en este tema Delia Villalobos de Costa Rica y su sugerencia de la Guía de ejercicio físico para mayores que está aquí incluida.

Equipo Inter Países Mayores y Felices

Rosa Gonzalez Pozo, Chile
Elías Alfonso Góngora, México
Miriam Giulianna Lucar, Perú
Jason Aragón Castillo, México
Ma. Constanza Granados Mendoza, Colombia
César Hermida, Ecuador

Edición: Ma. Constanza Granados Mendoza
Octubre 7 2020

https://amtrascender.wixsite.com/nuestrositio