

Los jubilados se están convirtiendo en la última cantera de deportistas en los gimnasios

Haber cumplido los 70 ya no es un obstáculo para enfundarse el chándal e introducirse de lleno en la actividad física. Independientemente de si se ha hecho deporte toda la vida o si se empieza después de la jubilación, el ejercicio aporta innumerables ventajas para disfrutar de esta etapa de la vida con salud

ALEJANDRA RODRÍGUEZ

Concha, Lluís y Alfred acaban de recibir un homenaje del Club Dir, una cadena de centros deportivos muy arraigada en Cataluña que cuenta con 13 establecimientos y sigue expandiéndose. El motivo no es que lleven más de dos décadas sacando provecho a sus instalaciones sino que, entre los tres suman casi trescientos años; Concha tiene 92, Lluís 96 y Alfred 98. Sin embargo, su caso no es atípico en absoluto. Cada vez hay más personas muy mayores que hacen deporte de manera regular. De hecho, en el evento organizado por estos gimnasios participaron más de 140 usuarios que sobrepasaban ampliamente los 75 años; algunos son socios recientes. Todos son la muestra viviente de que siempre se puede hacer alguna actividad física, independientemente de la edad y de los 'achagues,' porque ello contribuye decisivamente a lograr un envejecimiento saludable a todos los niveles: físico y mental.

Ser mayor no significa que motrizmente no se tenga capacidad para llevar a cabo cualquier ejercicio; simplemente es cuestión de adaptar las actividades deportivas que puede practicar cualquiera (clases dirigidas, ejercicios cardiovasculares, máquinas de tonificación, resistencia aeróbica...) a las necesidades y circunstancias de las personas mayores».

Quien así se explica es Roberto Herráez, codirector de fitness del Club DIR. En este sentido, el especialista destaca que quitando lastre a las máquinas, usando las de manejo más sencillo, facilitando el acceso a las instalaciones acuáticas o recurriendo a coreografías sencillas en las clases con música... se puede multiplicar considerablemente no sólo el beneficio de los usuarios que ya practican deporte, sino disuadir a los más reacios que creen que ya han perdido este tren.

«Siempre hay alguna actividad física que se puede hacer; pero es fundamental superar la barrera de la propia convicción», aclara el responsable de idear nuevas fórmulas para que los mayores se animen a hacer ejercicio.

De hecho, en estas instalaciones se ha creado una modalidad que fusiona el Tai chi (disciplina oriental basada en hacer movimientos lentos y controlados que ha demostrado mejorar el equilibrio y la elasticidad de los ancianos) y el Mind body (gimnasia de mantenimiento dirigida a tonificar la musculatura y mejorar la resistencia aeróbica) especialmente indicada para esta franja de edad.

Por otra parte, la mayoría de centros deportivos ya está siguiendo el ejemplo catalán (mucho más veteranos en estas lides) promocionando el envejecimiento saludable a través del ejercicio.

Concretamente, la cadena Body Factory (con 34 centros repartidos por toda España) ha llegado a un acuerdo de colaboración con la Comunidad de Madrid para que los mayores de 60 años puedan acudir, por un módico precio y un par de veces por semana, a alguno de los ocho centros que se ha adscrito al Programa 'En' 'Forma' (nombre que ha recibido la iniciativa).

VENTAJAS FÍSICAS

El cuerpo humano es una compleja y sofisticada máquina que necesita moverse para que el engranaje marche a la perfección. «En cuanto te paras, la maquinaria comienza a deteriorarse a pasos agigantados», apunta Roberto Herráez cuando se le pregunta por los beneficios físicos que aporta el deporte.

Éstos son casi innumerables. No en vano, el ejercicio físico se ha convertido en la piedra angular (junto con una buena alimentación y el abandono de hábitos nocivos, como fumar) para conservar

la salud y prevenir enfermedades.

No obstante, en referencia únicamente al sector de población mayor, cabe destacar que el hecho de hacer regularmente alguna actividad de carácter deportivo repercute directamente en una mayor funcionalidad y autonomía en la vida cotidiana.

Está comprobado que las personas mayores que son capaces de reducir al máximo su nivel de dependencia de otras personas gozan de una mayor calidad de vida.

Por otro lado, el deporte aumenta la flexibilidad, la coordinación y el equilibrio necesarios para, por ejemplo, evitar las temidas caídas, de consecuencias tan devastadoras en los ancianos.

Finalmente, huir del sedentarismo, incluso a esta edad, donde es fácil dejarse arrastrar a él, repercute en un aumento de la fuerza, la resistencia, el tono muscular y el buen funcionamiento de los sistemas osteoarticular y cardiovascular.

¿Qué beneficios tangibles se obtienen con ello? «Yo camino a buen paso, no tropiezo, no me canso al subir las escaleras, no tengo dolores en las articulaciones, hago las tareas domésticas con facilidad, soy capaz de coger las bolsas de la compra...», repasa Concha Salanova, de 92 años, con una piel y una figura envidiables, que acude puntualmente a sus clases de mantenimiento y que, prácticamente a diario, incluso en invierno, nada en el mar.

«Me encanta, aunque a veces no me baño y me limito a caminar», dice con modestia.

No obstante, hay quien no tiene tanta suerte como ella y padece alguna patología que, 'a priori', podría suponer un obstáculo para llevar a cabo los ejercicios convencionales.

Por ejemplo, Alfred Rusell, padece glaucoma, lo que le ha obligado a dejar de lado el remo, el tenis, la bicicleta o el ping pong. «Sin embargo, nado y camino junto a mi mujer todos los días», afirma este asociado de 98 años.

Y es que, en opinión de los especialistas, la piscina va camino de convertirse en el medio por excelencia de todo aquel cuyo cuerpo ya no responde igual de bien al ejercicio bien por el peso de los años, bien por el culpa de alguna enfermedad (artrosis, artritis, osteoporosis, problemas visuales...) o, simplemente, a causa de determinadas circunstancias vitales (embarazo, lactancia, posoperatorios...).

«El agua es el futuro», apostilla el codirector de DIR. Hay que tener en cuenta que a medida que la pileta es más profunda, nuestra masa corporal se aligera. «Cuando el nivel te llega al pecho, únicamente trabajas con una carga equivalente al 30% de tu peso corporal», calcula el experto.

Así, los ancianos son capaces de llevar a cabo movimientos que en seco les sería imposible realizar o que conllevarían cierto riesgo. Hay que tener en cuenta que en el medio acuático apenas se producen lesiones, dado que el impacto sobre una superficie dura es nulo.

La casi interminable lista de ventajas que ofrece ejercitarse en la piscina se completa con la mejora del equilibrio dinámico (mientras se está en movimiento), la coordinación y la tonificación de la musculatura ya que, incluso en el agua, se hace un trabajo de resistencia contra el medio fluido.

Por su parte, la mayoría de fabricantes de maquinaria para gimnasios y centros deportivos ya es consciente de que la franja de edad está aumentando progresivamente y han adaptado sus mecanismos a esta tendencia.

Ahora es posible trabajar con muy poco peso y el funcionamiento es bastante sencillo en general. Han proliferado las bicicletas en las que se puede hacer ejercicio sentado o viendo la televisión o la denominada elíptica, una máquina en la que se hace un movimiento a medio camino entre la carrera y subir escaleras que está haciendo furor en los establecimientos deportivos. «Es ideal porque no impactas contra el suelo como cuando vas corriendo pero haces el ejercicio igual», afirma María Giner, entrenadora personal y monitora de Pilates del Club Zest Abasota de Madrid.

EL CEREBRO

Hace tiempo que los expertos catalogan el tejido nervioso y, concretamente el cerebro, como un órgano prácticamente idéntico al corazón. De esta manera, cualquier deporte o actividad física que mejore el estado cardiovascular tendrá, además, una repercusión positiva en el mantenimiento de una mente sana.

Esto es vital a la hora de preservar las funciones cognitivas y de alejar el fantasma del Alzheimer y de otras demencias de tipo vascular.

«Hay que desterrar de una vez por todas la idea de que las lagunas y los despistes del abuelo son cosas de la edad y que van indefectiblemente unidas al proceso de envejecimiento, porque no es verdad», afirma José Manuel Martínez Lage, profesor honorario de Neurología de la Universidad de Navarra que insiste en que «el cerebro es como un músculo; o lo trabajas o se atrofia».

En este sentido, Roberto Herráez destaca que acudir a un centro deportivo también supone un reto intelectual para las personas mayores, ya que tienen que habituarse a desenvolverse en un entorno que exige trabajar la memoria para retener las explicaciones del entrenador y la secuencia de las coreografías, aprender y practicar una serie de instrucciones para manejar la maquinaria del gimnasio, poner en marcha las bicicletas o las cintas y hacer pequeños, pero importantes esfuerzos intelectuales para usar las duchas, los vestuarios, las taquillas...

«El mero hecho de venir, debatir con los compañeros, incluso de cosas que no tienen nada que ver con el ejercicio, ya les supone un trabajo mental muy ventajoso», resume el codirector de DIR.

Finalmente, en una sociedad que ensalza la juventud y la estética hasta el delirio; en una etapa de la vida en la que cesa la actividad laboral y en la que muchos seres queridos comienzan a faltar, no es nada raro caer en la apatía, y la depresión.

Según relata Lluís, la pérdida de su mujer le sumió en una enorme tristeza, de la que se derivaron problemas para conciliar el sueño, ansiedad y trastornos digestivos. «Desde que hago ejercicio [comenzó a los 70 años] todo eso ha desaparecido», dice alegremente este atleta de 93 años al que sus bisnietos, deportistas también, no tienen nada que envidiar.

Las sensaciones de Lluís Falgàs tienen un refrendo científico innegable. Por una parte, el ejercicio físico repercute directamente en la producción de endorfinas, unos compuestos bioquímicos con actividad opioide implicados en el estado de ánimo y que los especialistas denominan, de manera coloquial, las hormonas de la felicidad. De hecho, no pocos estudios han llegado a la conclusión de que en los casos leves, el deporte es el mejor antidepresivo, así como un complemento indispensable en los casos moderados.

Por otra parte, matricularse en actividades deportivas obliga a desarrollar y potenciar las relaciones sociales, sobre todo cuando se participa en actividades de grupo.

Además, la mayoría de las instalaciones ya incluyen espacios destinados a cultivar la parte lúdica de la actividad física (la relajación, la lectura...) y a prestar atención a otras facetas del cuidado personal (estética, belleza, nutrición, gastronomía...). En definitiva, se ha pasado de cuidar sólo el cuerpo para mimar también el espíritu. Es lo que muchos centros denominan ya la cultura 'wellness' (bienestar, en inglés).

DIR cuenta incluso con un club de 'singles' (soltero o único, en inglés) que nació como una prueba piloto y ya reúne a unas 1.700 personas. El colectivo organiza excursiones, cenas, reuniones familiares y otras actividades que fomentan las relaciones interpersonales y facilitan que, a través de la actividad física, los socios sean un poco más felices.

Gimnasias «dulces»: ideales para mayores

Aunque son aptas para todo el mundo y cada día tienen más aceptación por usuarios de todas las edades, lo cierto es que las denominadas gimnasias 'dulces', modalidades en las que se trabaja reduciendo al máximo la agresividad y los movimientos bruscos al tiempo que se cuida especialmente la forma de respirar, están especialmente indicadas para los atletas de cierta edad. Estas modalidades (Tai chi, 'fitball', yoga, pilates, danza del vientre...) consiguen que se lleve a cabo un ejercicio físico considerable, reduciendo al máximo el impacto articular y, en consecuencia, el riesgo de lesión. Por ello, se pueden practicar por parte de personas con osteoporosis, artrosis o problemas en las articulaciones. «El beneficio físico quizá es evidente en un plazo más largo que con otras actividades pero, en contrapartida, las gimnasias 'dulces' favorecen la constancia, algo fundamental para mejorar la salud», explica Sonia Mate, técnico deportivo de la Instalación Deportiva Municipal Moscardó de Madrid que también hace hincapié en que la mayoría de estas 'nuevas' disciplinas contribuye a mejorar la técnica necesaria para practicar otros deportes.