

Actividad física y Senderismo en personas mayores en Bariloche.

Fecha de recepción del trabajo: 11/8/2016. Aceptado para publicar el 21/8/2016.

Prof. JOOS, Christiane; Prof. GALOSI Carlos y Dr. DE GIOVANNI Santiago. UNCo Bariloche.

Resumen:

Este trabajo aborda un análisis de la práctica del senderismo por personas mayores de variados sectores sociales de la ciudad de San Carlos de Bariloche. También indaga sobre las caminatas en el medio urbano y/o actividad física cotidiana, los circuitos recorridos y las dificultades para realizarlos.

Se realizó una muestra no probabilística, definida por oportunidad y se realizaron entrevistas personales.

Los resultados obtenidos muestran que un bajo porcentaje de personas realizan senderismo o caminatas de forma recreativas en un medio natural, debido a la existencia de dificultades comunes a la población adulta mayor, como la accesibilidad, la información y la organización de la actividad coordinada por un profesional.

En relación con la práctica de alguna actividad recreativa cotidiana urbana, se observa un incremento de participación, aunque con similares limitaciones que las que presenta el senderismo.

Según diferentes autores consultados, se puede concluir que el ejercicio físico practicado regularmente en los adultos mayores, contribuye a numerosos beneficios para la salud; sin embargo, en nuestra ciudad los mismos, no son accesibles a la mayoría de los residentes. También se observa un alto porcentaje de entrevistados que no realizan actividad física, pero tienen interés en realizarla.

La población entrevistada encuentra obstáculos relacionados a la actividad que podrían ser solucionados con el acompañamiento de un profesional que organice dichas salidas constituyendo grupos de pertenencia.

Como acciones proactivas destinadas a mejorar la situación descrita, plantea general mayor frecuencia de transporte público al inicio de los senderos, y a los lugares de las actividades, incrementar cartelería y folletería y adecuar los senderos a las necesidades planteadas para hacerlos inclusivos y mejoras en las condiciones de cobertura de salud ante emergencias

Palabras clave: Senderismo - adulto mayor - medio natural - actividad física inclusiva.

Abstract:

This work analyses the practice of hiking by elderly people from various social segments of the city of San Carlos de Bariloche, Argentina. It also examines treks performed in urban areas and/or daily physical activity, the routes that are covered and the difficulties to conduct them.

A non-probabilistic sample was achieved, determined by opportunity, and personal interviews were undertaken.

The results obtained reveal that a low percentage of people engage in hiking or recreational walks in natural surroundings, due to the existence of difficulties that are common to the elderly adult population, and are related to accessibility, information and the organization of activities coordinated by a professional.

Regarding the practice of daily urban recreational activities, there was an increase in participation, albeit with similar constraints as those concerning hiking.

According to several authors, it is possible to conclude that physical exercise, when practiced on a regular basis during old age, contributes to numerous health benefits. However, it is not available to most of the residents of this city.

Furthermore, there is a high percentage of interviewees who do not perform physical activities, but are interested in doing so.

The population surveyed encounters obstacles regarding the activity that could be solved by the accompaniment of a professional in charge of organizing such excursions, leading to the creation of peer groups.

Proactive actions, aimed at improving the situation described, include a higher frequency of public transportation to the trailheads and activity sites, increasing the production of posters and brochures, adapting the trails to the needs that are pointed out, in order to make them inclusive, and improving the conditions of health-care coverage in case of emergencies.

Key Words: Hiking - senior adult - natural environment - inclusive physical activity.

Introducción

Para la elaboración de este escrito, se coincidió con la definición de senderismo como: "aquellas actividades eminentemente motrices llevadas a cabo en un medio natural con una clara intención educativa". Miguel Aguado (2001: 47), En este trabajo se refiere al senderismo como una actividad principalmente realizada a pié, pero también comprende otras disciplinas como las cabalgatas o el ciclismo.

Entendemos al adulto mayor como aquellas personas que tienen más de 60 años y que en la Argentina representan actualmente más del 14,3%. Según los datos del Censo Nacional de población y Hogares realizado en el 2010.

Se toma el término actividades en el medio natural como un conjunto de actividades de carácter interdisciplinar que se desarrollan en contacto con la naturaleza, con finalidad educativa, recreativa y deportiva, y con cierto grado de incertidumbre en el medio.

Cerro Barroso (2006:1) las define como "...aquellas actividades físicas que se desarrollan en un espacio no urbano, en las que el ritmo de ejecución lo impone el propio sujeto que las realiza y en las que se buscan sensaciones y emociones como vivencias...".

Dentro de las actividades en el medio natural, en este trabajo se define al senderismo como la manera más básica y sencilla de practicar la caminata en la naturaleza, puesto que puede realizarse a cualquier edad, en cualquier momento del año y sobre cualquier terreno, siempre teniendo en cuenta a los participantes. Además, dentro de las actividades en la naturaleza, el senderismo es considerado una modalidad con bajo nivel de riesgo.

Según Conde Fernandez (2009: 9), en los últimos años la práctica de las actividades físicas y dentro de este tipo de actividades, el senderismo, está en un claro aumento en el número de participantes. Esto unido a la cada vez mayor demanda de actividad física por parte de las personas mayores, hacen que el senderismo sea una actividad solicitada por este tipo de colectivo.

Por otro lado, las actividades del denominado "turismo activo" o "turismo aventura", han crecidos, tal como lo demuestra Duran Sánchez (2015), así como se han diversificado e institucionalizado y se están incrementando cada día más, generando nuevos requerimientos. También en los últimos años se ha avanzado en el conocimiento de que la actividad física disminuye el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles, tales como la hipertensión arterial, obesidad, sobrepeso, síndrome metabólico, osteopenia, sarcopenia, síndrome coronario, osteoporosis, artrosis y mialgias; mejorándose sustancialmente mediante la prescripción racional de ejercicio por profesionales. Lüscher (2009: 17)

Por último, se toma la definición de la actividad física que utiliza la OMS que la define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Ello incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas.

Bariloche está conformada por una sociedad que vive dentro de un medio natural y que cuenta con los recursos y el escenario adecuado para realizar estas actividades.

El caminar es una forma básica de movimiento, tan antigua como la humanidad, que permite desplazarse por el medio autónomamente.

Bariloche estuvo y está influenciada en su historia por actores sociales que favorecieron el desarrollo de la actividad desde sus comienzos como la escuela Municipal de Montaña, la escuela Militar de Montaña, la Asociación Argentina de guías de montaña, el Club Andino Bariloche con la 1º Comisión de Auxilio de Sudamérica, la creación del Parque Nacional Nahuel Huapi dentro de la misma ciudad, así como en los últimos 25 años la creación del primer profesorado de Educación Física con orientación en actividades recreativas de montaña.

Estas instituciones generan un ambiente social propicio para la práctica de deportes de montaña. En las zonas mencionadas, el senderismo recibe la influencia de técnicas deportivas de montaña traídas por inmigrantes europeos en el siglo pasado. La Cordillera de los Andes con sus grandes extensiones es el escenario ideal para la práctica de las actividades al aire libre. Como indica Laraña (1986: 20) este tipo de actividad trae consigo un rebasamiento de los valores de la sociedad moderna e industrial.

Sin embargo, en el contexto socio cultural actual, el avance de la hipoquinexia, ha llevado al desuso de las funciones elementales de la supervivencia y el desarrollo humano, al limitar su movilidad y facilitando la aparición de enfermedades "culturales" producto de no realizar la suficiente actividad física.

En otros estudios, De Giovanni y Col (2014: 15) han encontrado que las personas mayores de la Norpatagonia realizan poca o nula actividad física programada, siendo la "caminata" la principal actividad física no programada.

Objetivo:

El objetivo de este trabajo es determinar si en la zona de San Carlos de Bariloche se utiliza el senderismo como recurso para facilitar la actividad física y la recreación en los adultos mayores y analizar en qué campos se podría trabajar para beneficiar el incremento y adhesión en esta actividad.

Metodología:

Se trata de una indagación exploratoria, descriptiva. Se definió una muestra no probabilística, definida por oportunidad y se realizaron entrevistas personales con la administración de cuestionarios semiestructurados y anotaciones marginales.

El instrumento contó con 4 dominios y 21 ítems de indagación

Se entrevistaron un total de 112 personas de más de 60 años de edad de diversos sectores sociales de la ciudad de San Carlos de Bariloche: la sede local del PAMI, en sala de espera de la clínica del Sol, Junta vecinal Pájaro Azul, Hospital regional, Centro Atómico Bariloche, Club Andino Bariloche y a conocidos y allegados de los estudiantes y docentes de la asignatura Actividades en el Entorno Regional, del Profesorado en Educación Física, así como personas particulares.

Análisis de los Resultados - Discusión:

Se trabajó en forma exploratoria con el objetivo de describir la tendencia en la actividad y la prevalencia actual de la práctica del senderismo en personas mayores. El senderismo es una actividad física de baja complejidad y riesgo que suele ser la primera aproximación a las actividades en el medio natural de las personas mayores. Sólo el 40 % los adultos mayores de la Norpatagonia realiza actividad física no sistematizada, siendo el caminar la principal actividad. No hemos encontrado en nuestra revisión bibliográfica resultados acerca de la descripción de la actividad de senderismo en personas mayores en Bariloche. Como describe Blasco y Lafarga

(2015:967) el senderismo es una actividad en desarrollo a nivel mundial para las personas mayores. Es por eso que nos preguntamos cuántos de estos mayores realizan senderismo.

Se realizó un análisis de frecuencias mostradas mediante representaciones gráficas de las que podemos extraer las primeras conclusiones explicativas-descriptivas de la situación actual de la práctica del senderismo.

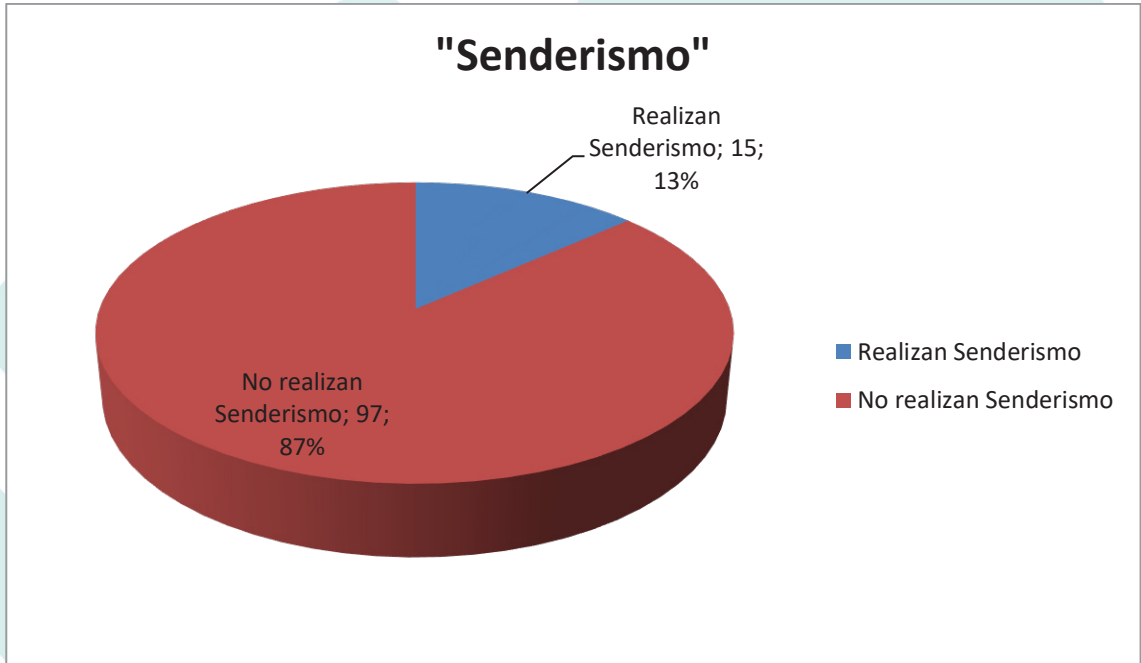


Gráfico 1 - Personas que realizan "Senderismo": 13%. Este gráfico refleja el porcentaje de senderistas entre las personas mayores de la Ciudad de San Carlos de Bariloche.

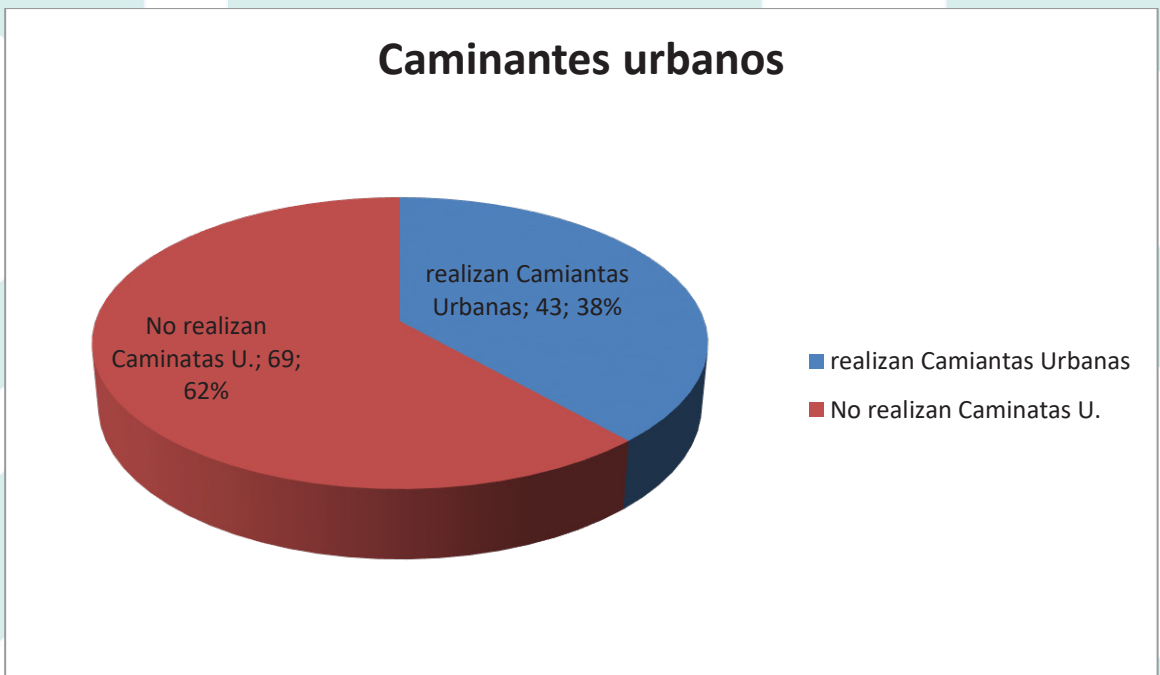


Gráfico 2 - Caminantes Urbanos. Son aquellos a quienes su condición física les permite realizar el pedestrismo fuera del ambiente natural. Esta gráfica muestra a los Potenciales senderistas, quienes, a su actividad de caminatas, le podrían sumar los beneficios de caminar en un medio natural.

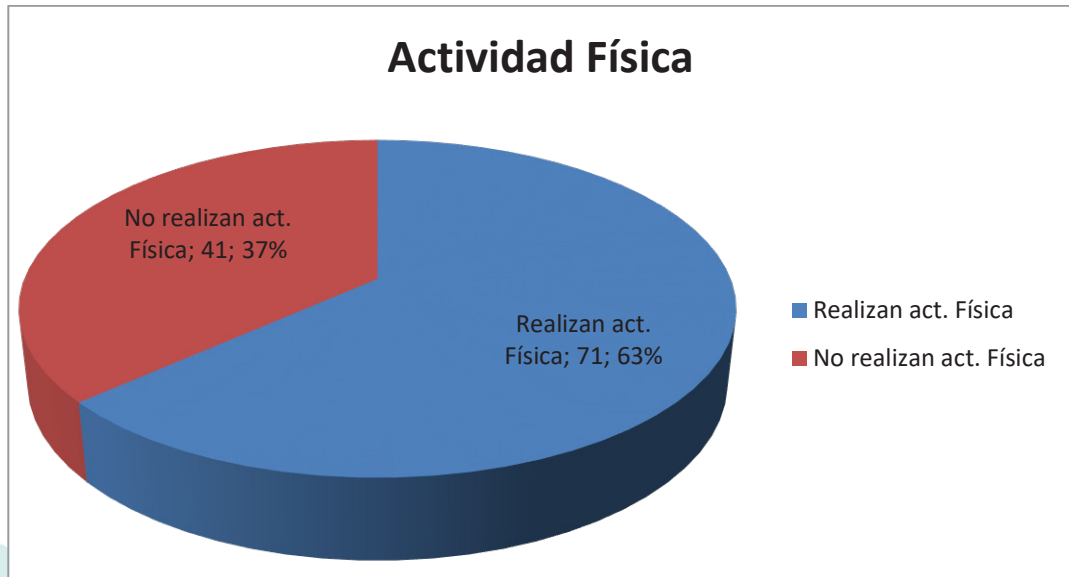


Gráfico 3 - Personas que realizan o realizaron alguna actividad física: 63% (incluye la caminata con fines de realización de actividades de la vida cotidiana). En este gráfico podemos ver cómo la actividad física se incrementa en la población entrevistada en relación con el 13% de las personas que realizan senderismo.

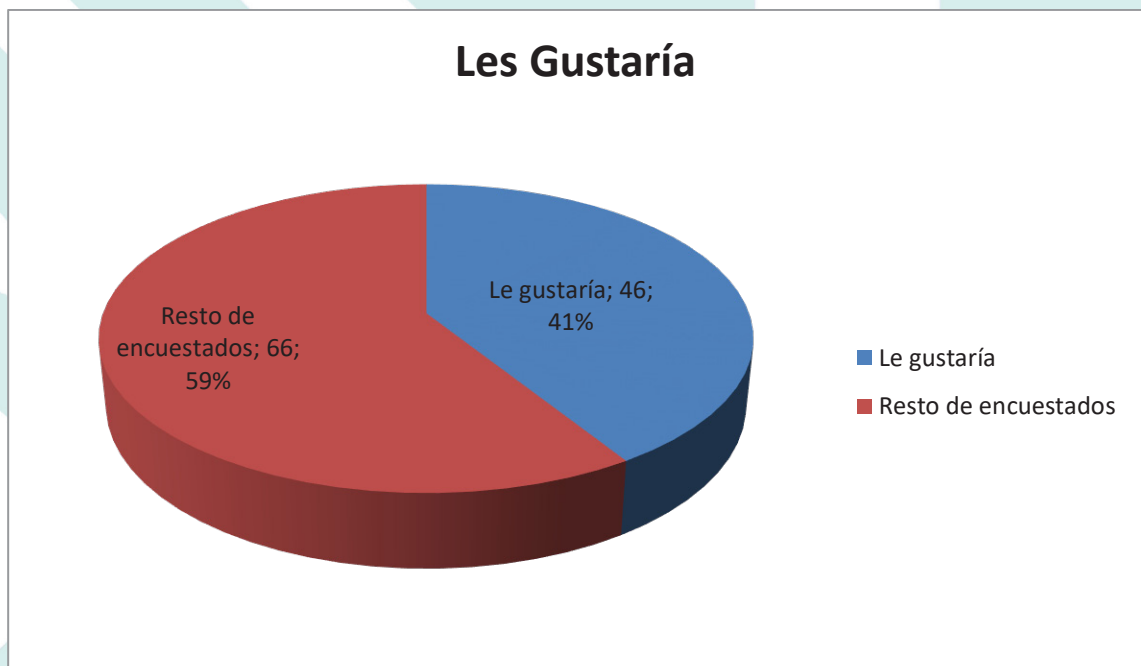


Gráfico 4 - Personas que no realizan senderismo, pero que les gustaría realizarlo. Observamos que un 41% de las que no practican Senderismo les gustaría practicarlo si se garantizaran las condiciones mínimas indispensables.

Los resultados de la encuesta señalan que las dificultades para realizar la actividad son las siguientes:

- Falta de seguridad.
- Desniveles pronunciados.
- Falta de transporte al inicio de los senderos.
- Falta de información.
- Falta de difusión.
- Falta de compañía.
- Falta de alguien que lo organice.
- Otros.

Conclusiones

De la información recabada y analizada se puede concluir en forma inicial que, en la ciudad de San Carlos de Bariloche, solo un 13% de adultos mayores realizan senderismo y aprovechan los beneficios que aporta esta actividad.

Se observó un desconocimiento de la oferta de actividad.

El porcentaje de los entrevistados que hacen actividad física es muy superior con respecto a los que hacen senderismo. Este grupo de personas podrían ser potencialmente "senderistas" como forma alternativa de realizar actividad física.

Hay un elevado porcentaje de personas que no realizan senderismo, pero que están interesados en hacerlo ante una propuesta organizada o garantizando las condiciones adecuadas para tal actividad.

Analizando las dificultades, la intervención de profesionales capacitados para coordinar y evaluar a grupos al medio natural, facilita la práctica de este recurso. Heredia (2006), menciona que la actividad física debe ser valorada en proporción directa con la condición física y constituye un paso necesario en el proceso de prescripción de ejercicio físico en los adultos mayores, así como la evaluación del adulto mayor antes de iniciar el programa de ejercicio.

En función de las demandas informadas y la bibliografía analizada surgen algunas propuestas necesarias para incrementar la adhesión de más adultos mayores a la práctica del senderismo, las acciones propositivas de la problemática podrían ser:

- Constituir grupos organizados desde instituciones públicas como la sub-secretaría de deportes y recreación Municipal, Juntas vecinales, PAMI, así como trabajos interdisciplinarios entre instituciones, así como clubes deportivos y de montañismo.

El 80 % de las dificultades encontradas pueden ser solucionables con una correcta planificación coordinada por un profesional idóneo responsable.

La Universidad Nacional del Comahue cuenta con dichas herramientas en la formación de Profesores de Educación Física con orientación en actividades recreativas de montaña.

- Una correcta promoción e información de los circuitos existentes.
- Facilitar el transporte público al inicio de los senderos, incrementando frecuencia en las épocas estivales.
- Adecuación de los senderos a las necesidades, con una correcta cartelería y folletería, infraestructura inclusiva y difusión a través de los medios de comunicación y multimedia que brinde información sobre desniveles, dificultades, distancias.
- Limpieza y mantenimiento.

Salazar (2008: 134-135) especialista en el área de la recreación, sostiene lo siguiente: "Si el ambiente está cuidado, podrá conservarse mejor, y las personas tendrán menos posibilidades de lesionarse en él", pero para ello se requiere de espacios naturales homologados.

Como última conclusión es importante mencionar que sería necesario para potenciar la actividad el desarrollo de un programa de homologación de ambientes naturales aptos para el desarrollo del senderismo en personas de todas las edades y en particular para personas mayores, para así minimizar riesgos, trabajando sobre la seguridad y el incremento del disfrute y las experiencias positivas.

Referencias Bibliográficas:

- Blasco-Lafarga, C. (2015) Senderismo y orientación en los adultos mayores: estado de la cuestión y perspectivas de futuro. Departamento de Educación Física y Deportiva y GIEFAM. Universidad de Valencia. Málaga.

- Cerro Barroso, M. F. (2006) Senderismo: deporte, naturaleza y convivencia. Efdportes, Año 11 N°102. Recuperado <http://www.efdeportes.com/efd102/senderis.htm> en Mayo 26, 2012.

- Conde Fernández, L. (2009) "El Senderismo" Una actividad física saludable para las personas mayores. Emásf, Revista Digital de Educación Física. Año 4, Núm. 19 (noviembre-diciembre)

de 2012) <http://emasf.webcindario.com> ISSN: 1989-8304, Sevilla.

- Encuesta Nacional sobre calidad de vida de adultos mayores, (2012) 1ra Edición N° 46. Instituto Nacional de Estadísticas y Censos. INDEC. Buenos Aires.

- De Giovanni, S. Rocha, N. Paillalef, A. (2014). Envejecimiento de la población urbana. Descripción de la situación en las ciudades de Neuquén y Bariloche. Impacto de la actividad física programada. Horizonte: Ciencias de la Actividad Física Año 5, número 2, Diciembre 2014 ISSN 0718-817X (versión impresa) <http://www.revistahorizonte.ulagos.cl/> (15,16)

- Durán Sánchez, A. Álvarez García, J. Del Río Rama, M. (2015) La investigación en turismo activo, revisión bibliográfica (1975-2013) Vol 8, N°1

Recuperado de <http://revistas.udc.es/index.php/rotur/article/view/1296>

- Heredia, L. (2006). Ejercicio físico y deporte en los adultos mayores. Geroinfo. Publicación de Gerontología y Geriatria. Pág. 1-4. Recuperado de http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/gericuba/ejercicio_fisico_y_deporte_en_los_adultos_mayores.pdf

- Laraña, E. (1986) Los nuevos deportes en las sociedades avanzadas. Revista de Occidente, 62, 6-23. Madrid.

- Lüscher, S. H. (2009) "Programas de Actividad Física", Argentina. Edición del Autor. Rosario.

- Miguel Aguado, A. (2001). Actividades físicas en el medio natural en la educación física escolar. Palencia: Wanceulén, Editorial Deportiva.

- Salazar C. (2008), Recreación. San José de Costa Rica, Editorial: Universidad de Costa Rica.

Datos de los autores:

Prof. JOOS, Christiane . Docente de la materia Actividades en el Entorno Regional , de la Universidad Nacional del Comahue y Guía de Trekking en Cordillera de la Asociación Argentina de Guías de Montaña.

taschajoos@gmail.com

Prof. GALOSI, Carlos Javier. Profesor Nacional en Educación Física. Especialista en Actividades Recreativas de Montaña. Diplomado como Preparador Físico Nacional Nivel I. Guía de Montaña, Guardavidas Profesional, Especialización de Medicina y Rescate en Montaña, Primeros Auxilios. Escalador y Montañista: Cumbre en el Monte Everest (2000) y en el Cerro Torre de la Patagonia Argentina (2000).

galosich@gmail.com

Dr. DE GIOVANNI, Santiago. Profesor del Área Bases y Fundamentos del Conocimiento Corporal y Deportivo del Profesorado de Educación Física del UNCo Bariloche.

santiago.degiovanni@crub.uncoma.edu.ar