

"Generación 6.0": los adultos mayores que hacen amigos en el gimnasio



Tienen entre 70 y 90 años. La mayoría son mujeres, aunque también hay hombres. Se trata de jóvenes de la tercera edad que lejos de quedarse pasivamente en sus casas, eligen la gimnasia o el baile como actividades recreativas que no solamente los hacen sentir bien físicamente, sino que también aprovechan para pasar lindos momentos entre pares, animándose a generar nuevas amistades.

Gimnasios, plazas, clubes de barrios, polideportivos y los centros de jubilados son los sitios donde una o dos veces por semana estos

abuelos y abuelas disfrutaban de rutinas y de ejercicios especialmente diseñados para ellos por profesionales idóneos en la materia.

Gonzalo Abramovich, Director del Centro Integral para Adultos Mayores de AMIA y Consultor en Gerontología, explica que se está dando un fenómeno muy interesante de los llamados "Generación 6.0", que plantean un nuevo modelo de envejecimiento que se caracteriza por la búsqueda de nuevos desafíos, por elegir permanecer activos, ejercer su sexualidad, dedicar tiempo a los demás pero también a uno mismo y por el cuidado personal tanto desde el punto de vista físico como el espiritual y el estético.

"La actividad física es beneficiosa y también lo es el contacto con otras personas, nos permite socializar, conversar, conocer gente y cuando se trata de pares, personas de la misma generación, existe un lenguaje y códigos en común. Los problemas y las alegrías son parecidos y se empatiza rápidamente. Los hijos, los nietos, la salud, la amistad, la jubilación, el amor y los proyectos por realizar son tópicos que se pueden hablar entre pares que están atravesando una misma etapa vital y tienen tiempo y ganas de dialogar con otros", explica Abramovich.

Entre coreos y sentadillas

Desde hace casi un año María Fernanda Bengohechea empezó a trabajar con adultos mayores en el centro de jubilados Amado Nervo, en Avellaneda, provincia de Buenos Aires. "Hacemos todo tipo de ejercicios. Desde patada de glúteos hasta sentadillas. Lo

importante del trabajo con adultos mayores es adaptar el ejercicio a sus capacidades. Por ejemplo, los abdominales no los hacemos recostados en el suelo, sino sentados en silla. Los ejercicios para fortalecer piernas podemos hacerlos agarrándonos de sillas y también usamos la posición de sentados para imitar el sillón de cuádriceps de los gimnasios. Las flexiones de brazos las trabajamos contra la pared. Usamos la escalera de coordinación, conos y vayas", cuenta Bengochea, coach de actividad física.



María Basavilbaso dicta sus clases en el sindicato de ASSIMRA. En realidad, cuenta, comenzaron el proyecto haciendo movimientos articulares localizados y juegos para que empiecen a distenderse y tomen confianza en sí mismos. Sin embargo, cuando fue viendo que ya estaban para seguir avanzando incorporó el baile. "Les gusta la salsa y el pop y las coreos son muy distintas. Capaz estamos bailando un tema de Shakira y metemos sentadillas. O estamos bailando una salsa de "Chichi" Peralta y metemos brazos. La fuerza de brazos la hacen sentados ya que pasan el elástico por debajo de la silla y ellos van calculando la fuerza acortando el elástico para hacer por ejemplo pres de bíceps. Los aductores los trabajamos sentados con una pelota entre las piernas, ellos van forzando hasta donde pueden, y así no tienen

problema de lesionarse. Y terminada esa rutina, colocan la pelota entre los pies y la levantan. Lo hacemos tipo juego, pero ahí están trabajando cuádriceps sin que se den cuenta", dice Basavilbaso, profesora de Educación Física de Alto Rendimiento.

Nuevos vínculos entre pares

Uno de los hábitos claves que influyen en el envejecimiento saludable es combatir el sedentarismo mediante la práctica de la actividad física, que a lo largo de la vida tiene muchos beneficios como el mejoramiento de la capacidad física y mental manteniendo la fuerza muscular y las funciones cognitivas. **"El ejercicio físico ayuda a regular y reduce la ansiedad y la depresión y mejora la autoestima. Previene y reduce los riesgos de enfermedades como las cardiopatías, diabetes y el accidente cerebrovascular. Pero, además de mejorar la calidad de vida del individuo, la práctica de actividad física facilita la participación y la inclusión social de las personas, el armado de nuevas redes y los vínculos intergeneracionales"**, puntualiza Abramovich.

Desde noviembre del año pasado, Norma Romanin (77) comenzó con este tipo de gimnasia en un centro de jubilados de su barrio. "La profesora nos hace una coreo para bailar que es lo que más me gusta, también nos hace hacer ejercicios con pelotas para proyectar la vista. La paso bárbaro, empezamos con tres o cuatro personas y ahora somos 30. Salimos bárbaro de las clases, con muchas ganas de seguir. También me gusta las elongaciones y los estiramientos de brazos, mover las piernas y cuando nos enseña a respirar", expresa Romanin.

Nunca antes en su vida Noemí Gularte (71) se había animado a hacer gimnasia. Sin embargo, fue a probar una clase hace unos cinco meses y desde entonces no se pierde ninguna jornada.

"Estoy en un lugar con una muy buena profesora, me siento bien, más ágil. A mucha gente de la edad de nosotros los huesos no nos responden, pero con esta gimnasia es como que activamos la circulación. Muchas veces hacemos gimnasia sentadas, jugamos con pelotas y utilizamos una especie de palos de escoba como si estuviésemos haciendo pilates pero sentadas", aclara.

"Son personas que ríen y hacen chistes"

"Es muy importante estar rodeado de pares en todas las etapas de la vida, pero en la vejez, mucho más. Estar acompañados y ver que otros tienen sus mismas fortalezas o debilidades los hace sentirse parte de un grupo. En las clases ya no son adultos olvidados, son personas que ríen, hacen chistes y se divierten como nadie que los haya visto pueda imaginarse", expresa Bengochea.



Amanda Garramone forma parte del proyecto "Bien Activos Avellaneda", financiado por el Ministerio de Desarrollo Social y llevado a la práctica con el acompañamiento de la Fundación Rafam (Red de Actividad Física para los Adultos Mayores) y está orgullosa del grupo de mujeres a las que les brinda las clases. "Ellas confían en mí y depositan su integridad física en mis manos. A cambio, yo me desvivo por hacerlas reír, que sepan que pueden contar conmigo para lo que necesiten, incluso fuera de las clases. En este momento, estamos preparando una coreografía para presentar en la última jornada, la de cierre del proyecto, y al verlas tan entusiasmadas, he decidido extender las clases a una hora y media y así tener más tiempo para ensayar. Son todas muy sociables, solidarias y buenas personas, y eso les ha permitido formar un grupo de amigas muy sólido y cohesionado en muy poco tiempo. Se llaman, se pasan a buscar para ir a la clase, se juntan para ir a pasear, hasta se ayudan cuando a alguna no le sale algún movimiento, se corrigen entre ellas", sostiene Garramone, estudiante de la licenciatura en Actividad Física y Deporte de la Universidad Nacional de Avellaneda (UNDAV).

"Una tarde no hubo clase a raíz de un paro y las que vivimos más cerca arreglamos igualmente para ir al centro de jubilados.

"Llevamos mate, torta, alfajores y fruta y la pasamos muy bien, hablamos de nuestras familias y de nuestros nietos. Somos un grupo de amigas", cierra Romanin.

Por: [Alejandro Gorenstein](#)