

**Palabras clave**

gente mayor, circuito, trabajo corporal

# Actividad física con gente mayor. Trabajo en circuito

**Pilar Pont Geis**

Licenciada en Ciencias de la Educación Física y el Deporte  
Dirección Técnica de Programa de Actividades físicas para la gente mayor  
junto con la Asociación Deportiva Sarriá-Sant Gervasi de Barcelona.

## Abstract

*The object of the following article is to adapt the method of working in circuit to the sessions of physical activity for the elderly. Taking as a starting point the idea of circuit used as a method in the traditional sessions of physical activity or in specific training sessions and given that the object of this form of work in this type of session, it is very different from the object in the body work with groups of the elderly. We find a common point that will be the form and method of working. In the first part of this article we present theoretical aspects and the different concepts of circuit to connect it later with the objects of body work with the elderly and put forward the pertinent adaptations. In the second part a series of proposals of different circuits is presented, prepared for working with the elderly and which answer to the different objectives with this age group.*

## Resumen

El siguiente artículo tiene como objetivo adaptar el método de trabajo en circuito a las sesiones de actividad física con gente mayor.

Partiendo del concepto de circuito utilizado como método en las sesiones tradicionales de actividad física, o bien en sesiones específicas de entrenamiento y dado que el objetivo de esta forma de trabajo, en este tipo de sesión, es muy diferente del objetivo de trabajo corporal con grupos de gente mayor, encontramos un punto en común que será la forma y el método de trabajo.

Veamos, pues, una primera parte de este artículo donde se presentan los aspectos de tipo teórico y los diferentes conceptos de circuito, para relacionarlo a continuación con los objetivos de trabajo corporal con gente mayor y proponer las adaptaciones pertinentes.

En una segunda parte, se presentan una serie de propuestas de circuitos diferentes, preparados para trabajar con gente mayor y que responden a los diferentes objetivos trazados con este grupo de edad.

## Introducción

En los últimos años, el colectivo de la tercera edad se ha convertido en uno de los centros de mayor interés de los diferentes ámbitos de la sociedad: políticos, económicos, sociales, culturales, médicos, etc. Varias son las razones que han potenciado este hecho; una de ellas es el cambio demográfico que viene motivado por un progresivo aumento de la tercera edad, es decir, personas que ya han cumplido los 65 años y paralelamente, se ha producido un descenso de la natalidad. La sociedad está envejeciendo. Cada vez hay más personas mayores y menos población infantil. Hace falta, pues, dedicar una atención especial, un espacio y un tiempo, a este sector de la población.

El colectivo de la tercera edad vive durante más años y los vive mejor. Las "ventajas" de que dispone, en la actualidad, representan un peso socialmente valioso y tienen como finalidad mejorar la calidad de vida y conseguir un envejecimiento saludable. Nos referimos a un nivel de funcionalidad visto desde diferentes perspectivas: física, psíquica, afectiva, creativa y de relaciones sociales.



Para conseguir mantener un buen nivel de funcionalidad, hace falta alcanzar un compromiso activo con la vida, lo que obligará a las personas de edad avanzada a mantener sus relaciones interpersonales, a mantenerse activas dentro y fuera del hogar, organizándose su tiempo, un tiempo que a partir de la jubilación, toma una dimensión diferente. Hace falta reestructurar el tiempo y combinar aquellas actividades de la vida diaria tales como: higiene, compra, alimentación, labores del hogar, cuidar las plantas, temas relacionados con la salud, etc., con actividades fuera del hogar que ayuden a la persona mayor a sentirse útil, relacionarse, encontrarse bien consigo misma y con los demás, obligarse a salir; en definitiva, actividades que le sean útiles y gratificantes. Muchas son las actividades que pueden dar respuesta a estos objetivos: útil y gratificante. Creemos que la actividad física es una de ellas, dado que es un recurso didáctico muy enriquecedor y que permite muchas posibilidades de intervención. Mediante una actividad física adecuada podemos incidir en todos los aspectos de la persona desde los físicos, cognitivos y sociales, hasta los creativos y afectivos. Una actividad que engloba desde sesiones periódicas de gimnasia, yoga, bailes, tai-chi, hasta actividades puntuales como pueden ser paseos, excursiones, etc. Llegados a este punto, nos interesa profundizar en la sesión y en los aspectos didácticos. Desarrollar las formas de presentar el movimiento que resulten creativas, enriquecedoras y útiles. Este artículo es una reflexión sobre la adaptación del trabajo en circuito como método de trabajo corporal con personas de la tercera edad, analizando el método desde una visión amplia y buscando las posibilidades de trabajo que se nos pueden ofrecer con este colectivo.

### Concepto de circuito

“Circuito, como el espacio a recorrer para dar la vuelta a una cosa” (*Diccionario de la llengua Catalana*, 1987).

En 1953, en la Universidad de Leeds (Inglaterra), Morgan y Adamson idearon el

“Circuit Training”, aplicado al Body Building System de los americanos, utilizado para el desarrollo de la fuerza. Establecieron la necesidad de crear un nuevo sistema práctico que no sólo sirviera para el fortalecimiento muscular sino también para mejorar la respiración, la circulación, la capacidad de rendimiento en ausencia de oxígeno, etc.

#### ¿Qué significa entrenamiento en circuito?

La expresión “entrenamiento en circuito” (EC) indica que el entrenamiento se realiza en forma de vuelta, pasando por diferentes estaciones en las que se realizan ejercicios con efectos diferentes, con o sin implementos. Una vuelta pasando por todas las estaciones se denomina “circuito”. Se denomina entrenamiento en circuito a la actividad que comprende uno o más circuitos.

#### Las características principales del EC son:

- Su objetivo es mejorar las funciones musculares y circulatorias.
- Utiliza el principio de carga progresiva.
- Gran número de deportistas pueden trabajar simultáneamente.

(J. Ulrich, 1992).

La denominación “entrenamiento en circuito” deriva de la terminología inglesa: “Circuit training”.

Lo esencial de este tipo de trabajo consiste en un ejercicio sistemático y sucesivo de los diferentes grupos musculares en las diferentes estaciones que forman un circuito.

El concepto de circuito es simbólico. El objetivo principal del entrenamiento en circuito reside en el desarrollo polifacético del organismo o “desarrollo general del cuerpo”, con una influencia simultánea positiva en el sistema circulatorio y respiratorio.

Para conseguir una influencia más estimulante sobre el sistema circulatorio, respiratorio y metabólico se eliminan todos los tiempos de descanso entre los ejercicios.

Es un método que ofrece resultados muy efectivos en el desarrollo morfológico y funcional del sujeto

(Z. Naglak.)

El entrenamiento en circuito es la forma organizativa-metodológica del ejercicio que sirve para desarrollar y perfeccionar tanto las cualidades del movimiento (fuerza, velocidad, resistencia) como las formas más complejas (fuerza-resistencia, velocidad-resistencia, fuerza rápida), utilizando ejercicios corporales ya conocidos y dominados.

Los programas están constituidos por 6 o 18 ejercicios, según cual sea el objetivo y el ámbito utilizado del entrenamiento de la condición.

El entrenamiento alternado de los diferentes grupos musculares se consigue utilizando los ejercicios que se han clasificado en:

- Ejercicios para el desarrollo general.
- Ejercicios para el desarrollo específico.
- Ejercicios para el desarrollo general y específico.

La carga del programa de ejercicios aumenta progresivamente en el transcurso de su utilización en cualquiera de los siguientes aspectos:

- Volumen del ejercicio (número de repeticiones por estación).
- Duración del ejercicio (prolongación del tiempo de realización por estación, número de rondas, número de estaciones-ejercicio).
- Intensidad del ejercicio (aumento de la aplicación de la fuerza por unidad de tiempos mediante el aumento de la frecuencia de movimiento).
- Densidad del ejercicio (disminución o eliminación de la pausa, entre estaciones).
- Frecuencia del ejercicio.
- Valoración de los ejercicios (cambio del programa de ejercicios).

El proceso de desarrollo de la capacidad de rendimiento corporal general y deportivo, es por tanto, un proceso de desarrollo de la personalidad. Esta capacidad depende del nivel en el que se encuentran:

- Las capacidades condicionales y coordinativas.
- Las capacidades técnico-motoras.
- Las capacidades tácticas.

- Las capacidades intelectuales.
  - Los conocimientos y experiencias.
  - La disposición para el rendimiento.
- (M. Scholich, 1986)

Si bien el origen de esta forma de trabajo la encontramos en términos de entrenamiento deportivo donde el objetivo principal es la preparación física del deportista y el rendimiento, no desestimamos el método para utilizarlo en otro tipo de sesiones.

Desde el punto de vista del entrenamiento, el trabajo en circuito es una combinación de estaciones donde se alternan las propuestas de trabajos de diferentes grupos musculares, intentando que haya un equilibrio, o lo que es lo mismo, intercalando el trabajo de los diferentes grupos musculares, sin trabajar nunca el mismo grupo muscular en dos estaciones consecutivas. El trabajo es específico y analítico, para acabar incidiendo en la globalidad al finalizar el circuito.

Sin embargo, lo que a nosotros nos interesa, en estos momentos, no es el trabajo en circuito tal y como se define tradicionalmente, al que nos hemos referido hasta ahora y que tiene como punto de partida el paradigma centrado en la condición física; sino que en este caso, nos interesa el trabajo en circuito como método para incidir en los objetivos de trabajo corporal con gente mayor. Estos objetivos no están centrados en la búsqueda de la mejora de la condición física ni en el rendimiento deportivo, sino en una visión mucho más compleja y general, donde se tienen en cuenta los objetivos de mantenimiento y mejora de todos aquellos aspectos físicos y psíquicos susceptibles de ser mejorados con una actividad física adecuada, también en todos aquellos aspectos lúdicos, de relación, de bienestar, en definitiva en una mejora de la salud y de la calidad de vida.

Esta visión, más progresista y más amplia de la actividad física, responde a un paradigma en el que se establecen relaciones más complejas entre los diferentes elementos. Es el paradigma orientado hacia la actividad física. Partiendo de este concepto, nos planteamos un tipo de trabajo en circuito mucho más amplio.

En estos momentos lo que nos interesa no es el hecho de trabajar en circuito para mejorar el rendimiento, sino poder utilizar el circuito como una forma y un método de trabajo, durante la sesión de actividad física, con personas de la tercera edad y aprovechar las posibilidades y la riqueza de trabajo que el circuito nos ofrece.

Por nuestra labor y por el público al cual nos dirigimos utilizamos el trabajo en circuito, no sólo este tipo de organización en forma de estaciones, sino también todas aquellas combinaciones de dos o más ejercicios que se proponen para ser realizados de forma sucesiva, y que permiten que todo el mundo participe, simultáneamente, realizando la misma labor o bien labores diferentes.

- Trabajo en circuito como una sucesión de hechos, actividades o propuestas en que todas ellas tienen un nexo y un objetivo común, que deben ir relacionados y no aislados unos de otros, ya que el hecho de proponer una actividad irá relacionado con el resto de las actividades que configuran el circuito.
- Podríamos decir que el circuito es una relación de actividades diferentes simultáneas o alternativas, con un objetivo común.
- Que cuando proponemos un circuito, debemos tener claros los objetivos generales y específicos.
- Que cada parte del circuito tiene una razón de ser, en cuanto a la relación y el nexo que tiene con las otras partes del mismo.
- Que cada parte del circuito no tiene sentido por ella misma si no va acompañada de las otras.
- Que tiene que haber una relación y una progresión a lo largo del circuito.
- El trabajo propuesto ha de seguir una lógica en cuanto a la intensidad y la dificultad de las propuestas que configuran el circuito.

### **Trabajo en circuito. Incidencia en los objetivos**

Cuando proponemos trabajar en circuito, partimos de la base de que el trabajo corporal debe tener como punto de partida

los objetivos a trabajar con el colectivo que en este caso nos interesa: tercera edad, y los beneficios que comporta; ya sea desde el punto de vista preventivo, de mantenimiento, recreativo o bien de rehabilitación.

Creemos que con la utilización de los circuitos se puede incidir directamente en los objetivos del trabajo corporal con la gente mayor, por este motivo defendemos su inclusión como forma de trabajo en las sesiones y en programas de actividad física. Veamos, pues, cuales son estos objetivos:

#### *Objetivos físicos:*

- Mantenimiento y mejora de la condición física.
- Mantenimiento y mejora de la movilidad articular.
- Mantenimiento y mejora de la resistencia.
- Mantenimiento y mejora de la fuerza. Tonificación.
- Mantenimiento y mejora de la velocidad de reacción.
- Mantenimiento y mejora del equilibrio.
- Mantenimiento y mejora de la respiración.
- Mantenimiento y mejora de la capacidad de relajación.

#### *Objetivos psíquicos:*

- Mantenimiento y mejora de la capacidad de atención.
- Mantenimiento y mejora de la memoria.
- Mantenimiento y mejora de la capacidad de adaptación.
- Mantenimiento y mejora de la capacidad de aprendizaje.

#### *Objetivos Sensoriales:*

- Mantenimiento y mejora de la conciencia corporal.
- Mantenimiento y mejora de los sentidos: vista, oído, tacto, olfato.
- Mantenimiento y mejora de las sensaciones.
- Mantenimiento y mejora de la propiocepción.

#### *Objetivos perceptivos:*

- Mantenimiento y mejora de la percepción espacial.
- Mantenimiento y mejora de la percepción temporal.



#### Objetivos socio-afectivos:

- Mantenimiento de la relación y comunicación.
- Mantenimiento de la capacidad de expresión.
- Mantenimiento de la creatividad corporal.
- Sentirse integrado en un grupo social.

Consideramos que los circuitos nos ofrecen muchas posibilidades de alcanzar los objetivos propuestos. Que en un mismo circuito, se pueden trabajar diferentes objetivos.

## Aspectos metodológicos

### Ventajas e inconvenientes que nos ofrece este método de trabajo

#### Ventajas

1. Las posibilidades que nos ofrece este tipo de trabajo son muy variables, ya que nos permite adaptar el trabajo a diferentes situaciones:

- a) Trabajo en circuito durante la sesión tipo de actividad física.
- b) Trabajo en circuito con motivo de una fiesta físico-recreativa en un espacio abierto como puede ser una pista exterior, unos jardines o un pabellón.
- c) Trabajo en circuito como propuesta en la naturaleza. Nos referimos a los típicos circuitos en la naturaleza, organizados en zonas de recreo, plazas, parques o caminos, que permiten combinar zonas de carrera o de paseo con zonas de ejercicios.

2. Permite hacer propuestas de circuitos con diferentes objetivos, ya sean utilitarios o recreativos. Por un lado, aquellos que contemplan la utilidad, como puede ser la prevención y el mantenimiento de todos aquellos aspectos físicos y psíquicos a trabajar. Al mismo tiempo también tenemos en cuenta el objetivo recreativo, como todos aquellos aspectos lúdicos y de relación y que consiguen que la actividad sea más gratificante. Siempre partimos de la base que el objetivo principal del trabajo en circuito es el “desarrollo general de la gente mayor”, y que incide, por un lado, en los sistemas respiratorio, circulatorio, cardiovascular y, por otro lado, desde un punto de vista recreativo, haciendo hincapié en

todos aquellos aspectos que hacen referencia a la relación y la comunicación, la parte más lúdica y social.

3. Generalmente, el método o métodos de trabajo que se acostumbran a utilizar en sesiones de actividad física con personas de la tercera edad, suelen ser bastante directivos, dejando poco margen de decisión al alumno y marcando todas las pautas de trabajo. Pensamos que es interesante que para poder incidir en los diferentes objetivos que nos marcamos en el trabajo corporal con este colectivo, tenemos que utilizar no sólo formas directivas, sino también formas de trabajo poco directivas y de descubrimiento. De esta manera el alumno puede ser capaz de encontrar soluciones corporales frente a diferentes situaciones, dar la posibilidad de investigar nuevos movimientos, formas de desplazamiento, posibilidades de movimiento de su cuerpo, que desarrolle la creatividad corporal, facilitando la capacidad de adaptación a nuevas situaciones, en definitiva mejorar su situación de disponibilidad y autonomía.

Con este sistema de trabajo en circuito, podemos ofrecer formas de trabajo muy diferenciadas, nos permite realizar propuestas que vayan desde una actividad muy dirigida y detallada, hasta propuestas más abiertas y que los alumnos pueden decidir sobre diferentes aspectos del movimiento.

- a) Propuestas más abiertas, en las que el alumno sea protagonista y tome decisiones en cuanto al número de repeticiones o incluso el tipo de ejercicio a realizar (siempre siguiendo unas directrices), marcando, por ejemplo, el principio y el final de cada ejercicio, pero dejando a disposición del alumno el número de repeticiones. Que ellos investiguen y prueben posibilidades de movimiento según el material propuesto.
- b) Dar indicaciones de lo que se quiere conseguir en cada estación, es decir el objetivo final, pero dejando la decisión de cómo ejecutar cada ejercicio al grupo o al alumno, con el fin de que lo realice a su propio ritmo y que lo repita el número veces que crea oportuno.

- c) O bien propuestas cerradas donde se marque y se delimite exactamente el tipo de ejercicio, el número de repeticiones y el tiempo de realización en cada estación.

Sea cual sea la forma propuesta, siempre se tendrá que informar detalladamente del sentido de desplazamiento o de rotación para las estaciones.

Aconsejar sobre el ritmo y la intensidad de cada ejercicio.

Podemos observar como estos tipos de propuestas nos dan un margen mucho más amplio de trabajo y nos ofrecen una gran riqueza de movimientos.

Aunque esta forma de trabajo puede ser interesante, hace falta ir con cuidado con los grupos de tercera edad, ya que la mayoría de personas de edad avanzada y de grupos prefieren recibir indicaciones concretas de los ejercicios a realizar, prefieren la rutina, es decir, todo aquello que ya conocen y dominan y donde el margen de error es mínimo.

4. Es un tipo de trabajo que se puede introducir en las diferentes partes de la sesión. En el caso de proponer este método de trabajo durante una sesión, lo podemos adaptar a las diferentes partes de la misma, ya que nos permite hacer las propuestas de trabajo con la intensidad que nos interesa trabajar en cada momento de la sesión.

Podemos presentar el circuito durante el calentamiento o en la primera parte de la sesión, con una propuesta de circuito suave, de intensidad moderada y donde se combinen por ejemplo ejercicios de movilidad general con ejercicios de ritmo, bailes, etc.; o bien en la parte principal, como forma de trabajo central con combinación de actividades a mayor intensidad, y también en la última parte de la sesión, o volviendo a la calma con propuestas de combinaciones de masajes con ejercicios de respiración, relajación, o una actividad danzada de forma muy suave, etc. Siempre y cuando tengamos en cuenta los principios básicos de cada una de estas partes, en todo aquello que haga referencia a objetivos específicos, intensidad, ritmo de trabajo recomendable en cada parte y, en definitiva, el tipo de circuito que proponemos.

5. Permite hacer muchas combinaciones con técnicas corporales bien diferenciadas. Otra de las ventajas que tenemos cuando trabajamos en circuito es que nos permite incluir diferentes técnicas corporales y utilizar, de cada una de ellas, lo que más nos interese, con el fin de alcanzar el objetivo trazado.

De esta manera, podemos proponer circuitos que contemplen una o varias de las técnicas corporales que más nos interesan, como son: aeróbic, bailes, danzas, trabajo de conciencia corporal, masajes, respiración, expresión, gimnasia suave, actividades recreativas, movimiento creativo, etc. consiguiendo sesiones muy motivadoras y divertidas.

Este método de trabajo también nos da "variedad", ya que nos permite combinar propuestas de trabajo individual y trabajar en parejas o bien en grupos.

Al mismo tiempo, el hecho de combinar propuestas muy variadas, trabajar el cuerpo y el movimiento desde diferentes técnicas y jugar con las músicas para hacer propuestas de movimiento motivados, permite enriquecer el vocabulario corporal e incidir en los objetivos programados.

6. Permite hacer propuestas a grupos de niveles heterogéneos, con diferentes niveles de autonomía.

Al mismo tiempo, hay que tener en cuenta la gran diferencia que hay entre las personas que forman parte de este colectivo, ya que incluye personas a partir de 60 años y hasta de 95 o 100, o más años, y a la vez con una gran diferencia en las posibilidades de movimiento y de comprensión. Así, en un mismo grupo, nos podemos encontrar personas sin problemas de autonomía y con muy buena movilidad, personas con una capacidad de aprendizaje y de comprensión elevada y personas con graves problemas de atención y memoria. Por este motivo creemos interesante este tipo de trabajo ya que da pie a que todo el mundo pueda participar. Que cada alumno se implique hasta donde pueda llegar.

En el trabajo corporal con gente mayor no hay un modelo a seguir, no se trata de hacer un trabajo muy técnico ni buscar la perfección en el movimiento, sino que se

ofrecen propuestas para ser realizadas según las posibilidades de cada persona.

7. Permite trabajar en espacios reducidos. También hay que decir que el trabajo en circuito lo podemos utilizar en situaciones diversas y en espacios e instalaciones diferentes. Es una realidad el hecho de que muchos grupos de actividad física, con personas de la tercera edad, se encuentran realizando la práctica en espacios alternativos como salas polivalentes, salas de reuniones de los locales, aulas, etc. y que en este caso, es interesante disponer de diferentes recursos metodológicos para desarrollar la sesión.

8. Posibilita y facilita la organización del grupo cuando es muy numeroso

9. Nos permite hacer propuestas combinando el trabajo de pie o sin desplazamiento y el trabajo sentados (buscando un equilibrio en la intensidad del trabajo).

### Inconvenientes

- Debe tenerse muy bien preparado.
- Es necesario dar las indicaciones y todas las consignas de forma muy clara.
- Se debe informar muy bien a los participantes en cuanto al tipo de ejercicios a realizar en cada estación; intensidad de trabajo, número de repeticiones si es necesario, formas de desplazamiento y de cambio, ¿Qué hacer con el material en los momentos de cambio?, etc.
- Nos podemos encontrar que algunos alumnos se pierdan, o no recuerden lo que hay que hacer en un momento dado. Debemos de estar atentos.
- Hay personas de edad avanzada que son muy lentas en su tiempo de reacción y capacidad de adaptación a nuevas situaciones, esto puede ser una dificultad en el planteamiento de un circuito y provocar un conflicto en los momentos de cambio de estación (es necesario tenerlo en cuenta).

### Papel de la música y del material en el trabajo en circuito

La música es un recurso básico en este tipo de trabajo, ya que muchas veces nos servirá para marcar las pautas, el tiempo de descanso, el tiempo de transición, en definitiva, la intensidad de trabajo.

Al mismo tiempo, el hecho de proponer actividades con música permite que esta sea más motivadora.

Cada música tiene un ritmo, unas pautas, que influirán en la realización de la actividad. No hay músicas concretas para este tipo de trabajo, aunque el tipo de músicas a utilizar es muy variado. No hay músicas que marquen un circuito, es necesario que escuchemos muchas diferentes, y que nosotros preparemos los montajes. Las combinaciones que se pueden hacer son infinitas, podemos utilizar músicas de todo tipo: clásica, jazz, étnicas, rock, boleros, salsas, músicas de relajación, música de películas, etc.

La duración de cada propuesta dependerá del tipo de circuito que preparemos. Por ejemplo, combinaciones de 30 a 45'' de práctica por estación, combinando pausas o tiempo de cambio de 10 a 15'', es una buena solución.

Hay que tener en cuenta que tanto el tiempo de práctica como el de cambio, han de estar adaptados al grupo, que tengan el tiempo suficiente para cambiar de estación o de actividad, (valorar la capacidad de adaptación a nuevas situaciones y de comprensión del grupo).

En el caso que se proponga un circuito con músicas diferentes –dos o más músicas– y que estas indiquen el tiempo de inicio y el tiempo final de la actividad, tienen que ser músicas diferentes, ya que en caso contrario podemos llevar a la confusión.

De la misma manera, el material será un recurso indispensable para este tipo de propuestas en circuito. La utilización del material en un circuito nos puede ayudar a organizar una sesión donde no se disponga de mucha cantidad de un mismo material.

En un principio, no hay un material específico para hacer este tipo de propuestas ya que podemos utilizar cualquier clase de material, tanto tradicional como alternativo. Lo que hay que hacer es que el material se adapte a los objetivos e intereses de la actividad de la sesión. Veamos algún ejemplo de material: pelotas, globos, picas, aros, cañas, dados, canicas de madera, abanicos, material recreativo de goma-espuma, etc.

El material es un buen recurso para organizar un circuito, dando diferentes posibilidades de propuestas:

- a) Todo el grupo trabaja al mismo material y realiza la misma actividad (ejemplo: circuito con globos).
- b) Se trabaja en grupos reducidos con el mismo material y con propuestas diferentes (ejemplo: circuito con pelotas).
- c) Todo el grupo trabaja al mismo tiempo con materiales diferentes y actividad similar (ejemplo: circuito con materiales diferentes).
- d) Se trabaja en grupos reducidos con material diferente y con propuestas diferentes (ejemplo: circuito de masajes).

Uno de los materiales que más al alcance tenemos y que más utilizamos en las sesiones de actividad física con personas de la tercera edad, son las sillas.

Las sillas como medio de soporte, como una ayuda para realizar según que tipo de ejercicios, para evitar posibles y peligrosas pérdidas de equilibrio y de caída.

También utilizamos las sillas para ayudar a bajar la intensidad de trabajo, en aquellos momentos de la sesión en que la actividad ha sido más intensa y que queremos hacer una propuesta de trabajo más relajante. Otra posibilidad es utilizarlas como recurso, cuando el grupo con el que estamos trabajando es heterogéneo y tenemos algunos con diferentes niveles de movilidad y autonomía. Las sillas en este caso nos pueden servir de ayuda para proponer ejercicios similares a las personas que tienen problemas en su desplazamiento.

Asimismo, podemos utilizar sillas o bancos, en caso de que el lugar donde se este desarrollando la actividad no reúna las condiciones necesarias para estirarse en el suelo, ya sea por falta de espacio o por condiciones poco favorables de la instalación.

En el trabajo en circuito, las sillas son un buen material para hacer combinaciones de trabajo sentado –a baja intensidad– con propuestas de desplazamiento o en pie –a mayor intensidad–. Más adelante cuando proponemos un circuito para finalizar la sesión, utilizamos las sillas y propuestas de combinación de masajes, relajación, etc.

## Propuestas de circuitos

### Circuito de calentamiento

*Organización:* Todo el grupo en círculo. En pie.

*Material:* Ninguno.

- Músicas:*
- a) 20'' *Macarena*. Movimientos correspondientes (1.1).
  - b) 20'' *Sirtaki*. Danza griega. Balancear de derecha a izquierda (1.2).
  - c) 20'' Música de circo: Desplazamientos en círculo. Saludando (1.3).
  - d) 20'' "Puente sobre el río Kwai". Ir al sitio silbando.

*Realización:* Combinando cuatro movimientos diferentes, a partir de unas músicas motivadoras.

### Circuito con sillas

*Organización:* Todo el grupo en círculo.

*Material:* Sillas.

- Músicas:*
- a) *Forest Gump*. "I don't know way" n.º 3 disc one 40''. (2.1).  
Ejercicios de movilidad articular.
  - b) Samba 40''. Bailando entre las sillas (2.2).

*Realización:* Combinando ejercicios de movilidad articular sentados o en pie con bailes en desplazamiento entre medio de las sillas.



1.1.



1.2.



1.3.



2.1.



2.2.



3.1.



3.2.



3.3.



4.1.



4.2.



5.1.



5.2.

### Circuito con sillas

*Organización:* Todo el grupo sentado, en dispersión.

*Material:* Sillas.

*Música:* Dire Straits "Brother in Arms".

*Realización:* Ocho tiempos: ocho movimientos, movilidad articular manos-brazos (3.1).

Ocho tiempos: ocho movimientos, movilidad articular piernas-pies (3.2).

Ocho tiempos: desplazamientos (3.3).

Variante 1: Los desplazamientos se realizan en ocho tiempos dando la vuelta a la silla.

Variante 2: Los desplazamientos se realizan en ocho tiempos yendo hacia la silla del compañero.

Variante 3: Los desplazamientos se realizan en ocho tiempos yendo a la silla más lejana.

### Circuito con sillas y globos

*Organización:* Todo el grupo sentado en círculo.

*Material:* Sillas y globos.

*Músicas:* a) "Fama". Pasar los globos a la derecha (4.1).

b) "El tercer hombre". (Antoni Karas) Ejercicio con el globo.

*Realización:* Combinar durante 30'' pasar los globos hacia la derecha, y durante 40'', (4.2) haciendo una actividad. Ésta puede ser:

Variante 1. Ejercicio con el globo sentado.

Variante 2. Desplazamiento por todo el espacio.

### Circuito con sillas y globos

*Organización:* Todo el grupo en círculo.

*Material:* Sillas. Globos normales de colores y ocho globos de "60".

*Músicas:* a) Cha-Cha-Cha. Rumbas. Actividad en el sitio, pasando los globos (5.1).

b) Vals. A los que les ha tocado los globos con "60 años", salen a bailar un vals en el centro del grupo. (5.2).

*Realización:* Combinación del ejercicio 30'' y de bailes 30-40''.

Los globos de "60", llevan impreso este número en grande, se pueden utilizar para celebrar aniversarios.

### Circuito con materiales diferentes

*Organización:* Se marcan cuatro zonas de actividad.

*Material:* Cuatro materiales diferentes: Pelotas, picas, cuerdas, aros.

*Músicas:* a) Música Salsa. Cada grupo realiza el ejercicio en el espacio y con el material pertinente, 30''.

b) "Oh Susana". Salen al centro a bailar la polka por parejas durante 30''.

**Realización:** Combinación de actividades: ejercicios individuales con material y actividad de baile en parejas. Cada vez que acaben un baile, se dirigen a la siguiente estación.

### **Circuito con un dado**

**Organización:** Todos en círculo, sentados. Una persona en el centro.

**Material:** Un dado grande.

**Músicas:** Una sola música, Workout 50's (Música de aeróbic).

**Realización:** Primeramente se propone, por cada número, un movimiento.

La persona que está en el centro, tira el dado, y según el número que salga, todos tienen que hacer el movimiento correspondiente. Se puede proponer un número concreto de repeticiones, o bien hacer el ejercicio a diferentes intensidades. (6.1 y 6.2).



6.1.



6.2.

### **Circuito en parejas**

**Organización:** Cuatro zonas separadas.

**Material:** Ninguno.

**Músicas:** a) 10". "Bagdad Café". Desplazamiento con la pareja.

b) 40" Full Monty. "Moving on up". Ejercicio en la zona.

**Realización:** Combinación de ejercicios y desplazamientos siempre con la pareja. Variando la forma de desplazamiento.

En cada estación se propone un ejercicio por parejas.



7.1.



7.2.

### **Circuito con círculos**

**Organización:** Cuatro zonas.

**Material:** Círculos de cuatro colores.

**Músicas:** a) 40" Bruce Springsteen "Tunel of love". Actividad con el aro.

b) 10" Silencio. Cambio de estación.

**Realización:** Según el color del aro, se propone un ejercicio diferente. Ir cambiando de estación y ejercicio.



7.3.

### **Circuito con indicadores**

**Organización:** Cuatro zonas separadas. Cuatro grupos.

**Material:** Carteles indicadores. Un póster colgado en cada estación con un dibujo indica lo que hay que hacer.

**Músicas:** a) 40" Realización del ejercicio que se indica.

b) 10" "Alegría". Cirque du Soleil. Cambio.

**Realización:** Combinación de actividades con tiempos de cambio. Son los carteles o indicadores que dicen lo que se ha de hacer en cada ocasión. (7.1, 7.2 y 7.3).





8.1.



8.2.



8.3.

### **Circuito de vuelta a la calma. Relajación y masajes**

**Organización:** Cuatro zonas separadas.

**Material:** Canicas de madera, cañas delgadas, pelotas malabares, rodillos de madera.

**Músicas:** a) 40''. P. Voudours y C. Speens. "Echantment".  
Realización del ejercicio correspondiente.  
b) 10''. Silencio. Cambio de zona.

**Realización:** Canicas de madera, masajes suaves por la cara.  
Cañas delgadas, movilidad de los dedos. (8.1)  
Pelotas de malabares, masajes en los brazos. (8.2)  
Rodillos de madera, masajes en la planta de los pies. (8.3)

### **Bibliografía**

- Dassel, H. y Haag, H. (1969), *Circuit training en la escuela*. K. Hoffman, Schorndorf bei Stuttgart.
- Diccionari de la llengua Catalana* (1987), Enciclopèdia Catalana, 7ª edición. Barcelona.
- Morgan y Adamson, (1959), *Circuit training*. Londres: Bell & Sons.
- Naglák, Z. (no editada), *Entrenamiento deportivo. Teoría y práctica*, traducción al español del original polaco.
- Pont, P. (1996), "El material y la música como recursos en un programa de actividad física con gente mayor", *Apunts* 43, pp. 75-88. Barcelona: INEFC.
- Pont, P. et al. (1994), *Tercera edad, actividad física y salud*, Barcelona: Paidotribo.
- Scholich, M. (1986), *Entrenamiento en circuito*. Buenos Aires: Stadium.
- Sura, J. (1995), *1088 Ejercicios en circuito*. Barcelona: Paidotribo.
- Ulrich, J. (1992), "Entrenamiento en circuito". *Educación física*. Barcelona: Paidós Educación Física.