

ACTIVIDADES ORIENTADAS A LA PRÁCTICA DE EJERCICIOS FÍSICOS EN EL ADULTO MAYOR DE LA COMUNIDAD

ACTIVITIES ORIENTED TO THE PRACTICE OF PHYSICAL EXERCISES IN THE ELDERLY ADULT OF THE COMMUNITY

Autores: María Cristina Lugones Alberich¹

Sergio Dule Rodríguez²

María Caridad Fong Luis³

Institución: ¹Universidad Máximo Gómez Báez de Ciego de Ávila. Cuba

²Universidad del ISTMO México

³Universidad de Ciencias Médicas de Ciego de Ávila. Cuba

Correo electrónico: mariac@unica.cu

Correo electrónico: sdule@unica.cu

RESUMEN

La investigación que hoy nos ocupa se desarrolló en un grupo de adultos mayores del poblado Orlando González del municipio Majagua que pertenecían al consultorio de igual nombre. La misma se basó en la aplicación de actividades que permitieran incorporar la actividad física y hábitos saludables en el estilo de vida en los sujetos investigados. Se emplearon métodos del nivel Teórico como: Análisis-síntesis, Histórico lógico, Inducción-deducción, Enfoque Sistémico. Del nivel Empírico: Entrevista, Encuesta, Observación, Experimento y dentro de los Estadísticos-matemáticos: Distribución empírica de frecuencia, pudiendo constatar en el grupo: Sedentarismo, falta de motivación por la actividad física, así como los beneficios que reporta en esta etapa de la vida, presencia de diferentes patologías, siendo la más común la hipertensión arterial, alto consumo de alcohol, tabaco y gran desconocimiento de cómo mejorar sus hábitos indeseados. Las actividades fueron aplicadas por un periodo de tres meses con una frecuencia semanal, al final del periodo investigativo se originó un cambio comportamental en los sujetos investigados debido a que el 86,7% manifestó alta disposición para participar activamente en programas de actividad física y círculos de abuelo de su localidad. Los

resultados fueron expuestos en tablas y gráficos que nos ayudaran a comprender mejor el desarrollo de la investigación en el documento referido.

Palabras clave: Adulto mayor, Actividad física, Círculo de abuelos, Estilos de vida, Hábitos saludables, Sedentarismo, Patología, Salud.

ABSTRACT

The research that concerns us today was developed in a group of older adults from the town of Orlando González in Majagua municipality that belonged to the N0 16 clinic. It was based on the application of activities that allowed incorporating physical activity and healthy habits in the style of life in the subjects investigated. Methods of the theoretical level were used as: Analysis-synthesis, Logical History, Induction-deduction, Systemic Approach. From the Empirical level: Interview, Survey, Observation, Experiment and within the Mathematical Statistics: Empirical frequency distribution, being able to verify in the group: Sedentarism, lack of motivation for physical activity, as well as the benefits that it reports in this stage of the life, presence of different pathologies, being the most common arterial hypertension, high alcohol consumption, tobacco and great ignorance of how to improve their unwanted habits. The activities were applied for a period of three months with a weekly frequency, at the end of the investigative period a behavioral change arose in the subjects investigated because 86.7% expressed a high willingness to participate actively in physical activity programs and circles of your local grandfather. The results were presented in tables and graphs that will help us to better understand the development of the research in the referred document.

Keywords: Circle of grandparents, Health, Healthy habits, Lifestyles, Older adult, Physical activity, Sedentary, pathology.

INTRODUCCIÓN

Dentro de los problemas que mayor preocupación origina a los seres humanos está el envejecimiento y sus achaques, constituyendo unos de los mayores desafíos al que habrán de enfrentarse en el futuro los gobernantes y la sociedad.

A medida que mejora la atención médica se establece la vacunación, se brinda asistencia a toda la población mejora la producción de alimentos y se ponen en marcha las valiosas campañas de promoción de salud; entonces comienza a elevarse la esperanza de vida.

Si nos atenemos a la etimología de la palabra senectud, como también se le llama a la ancianidad, acodaríamos que se le debe aplicar a todo ser que ha cumplido 60 años de existencia. Pero el problema de la ancianidad no reside en una definición, por lo demás difícil de precisar, pues no es sólo la edad lo que puede definir la ancianidad. Todos sabemos que hay ancianos psíquico y físicamente hablando, antes de los 60 años, y en contraposición existen personas con más de 60 años que concretamente no hay justificación para incluirlas en este grupo. De aquí que los criterios de ancianidad sean amplios, multifactoriales, la clasificación cambiante y difícil de delimitar. (Prieto Ramos 1996)

El envejecimiento es una condición inescapable en el tiempo de existencia del hombre, es piedra preciosa de múltiples características, las cuales hay que contemplarlas desde diferentes puntos de vista tanto biológicos, psicológicos y sociales para así poder comprenderlo y valorarlos. El tiempo de la vejez cada día nos preocupa más a todos porque el número de anciano va aumentando a pasos agigantados y muchos problemas que aquejan a esta edad tales como falta de atención, jubilación, abandono, mitos, institucionalización, etc., van adquiriendo un relieve muy importante que hasta ahora en algunos países se estudian pero en muchas comunidades son evidentemente desconocidos. Los conocimientos gerontológicos y giratorios a estas personas son importantes para envejecer 100 % con calidad.

En el año 2001 el número de ancianos en el mundo aumentó a 600 millones y para el 2025 según los cálculos de agencias especializadas como la O. M. S y el PENUD pueden ser de 1 100 millones. Si se tiene en cuenta que para la fecha habrá en la tierra alrededor de 8 200 millones de habitantes, las personas de la 3ra edad constituirán el 13,7 % de dicha población.

La población cubana no escapa de este fenómeno, cada día se hace más adulta debido al fortalecimiento del sistema de salud cubano y el desarrollo de nuestra sociedad, en estos momentos la esperanza de vida es de 75 años y el número de los llamados viejos ha aumentado con las lógicas consecuencias socio- económico que ello implica.

Cuba tendrá un crecimiento poblacional muy bajo (0,5 % o menos) gracias a sus bajas tasas de fecundidad y mortalidad .Hacia el 2025 o tal vez antes la población Cubana pudiera verse disminuida en términos absolutos.

La población avileña ha sufrido un envejecido al igual que la del resto del país. En menos de 4 décadas, el territorio duplicó sus ancianos. Varias han sido las causas de este aumento, pero los especialistas coinciden en que la disminución de la natalidad, la mortalidad y las migraciones determinaron que 52 670 avileños integren ese segmento poblacional.

Ya en el 2015 uno de cada 4 avileños arribó a más de 60 años, por primera vez en el territorio los ancianos superaron a los menores de 15, y en esa época los conflictos generacionales ocupan la atención de todos. Por tal razón se ha de estar preparado para enfrentar este nuevo reto y propiciar a nuestra población un envejecimiento feliz.

En la civilización contemporánea, los quehaceres ordinarios del hombre moderno se han simplificado y facilitado por los avances de la ciencia y la tecnología del siglo XXI. En el campo, en las fábricas y en el hogar, la energía de las máquinas ha sustituido a la energía del músculo en la mayor parte de las faenas. El ruido de los motores ha reemplazado a la respiración fuerte, al palpar acelerado del corazón y a la sudoración sana y abundante de un cuerpo trabajando. El uso de nuestro cuerpo en juegos activos como medio de entretenimiento es cada vez más raro. La obesidad, el estrés, el sedentarismo y el consumo exagerado de alcohol, tabaco y drogas, junto con la motorización constituyen los pilares sobre los que se apoya el sistema de vida de los ciudadanos modernos que, a la vez que les permite disfrutar de algunos placeres, les produce una forma típica de enfermedad y muerte.

Esta manera de vivir y la sociedad de consumo se caracterizan por una desmedida carrera competitiva, lo que desencadena una enorme tensión o estrés. Con una sola reflexión podemos decirlo todo “El hombre necesita adoptar estilos de vida más sanos si quiere garantizar su propia supervivencia”. (Prieto Ramos 1996)

El abandono de hábitos tan nocivos como los antes mencionados y el control sistemático de la presión arterial, el peso corporal, el rediseño de patrones nutricionales más saludables, y la realización regular de ejercicios físicos son elementos que han demostrado sus efectos beneficiosos sobre el mejoramiento de la calidad de vida aún en las personas de edad. (Recabado F, 2006)

La prevención es, sin lugar a dudas, el instrumento principal para la elevación del nivel de salud de la población. Esto ha sido reconocido tácticamente por todas las autoridades de salud en el mundo contemporáneo, siempre será más fácil y barato prevenir que tratar. Solo puede establecerse una política preventiva eficaz si se tiene en cuenta las características epidemiológicas de las afecciones que directa o indirectamente modifican los índices de morbimortalidad en una población dada. (Rigol, Orlando, 1985).

El trabajo comunitario tiene como objetivo potenciar los esfuerzos y la acción de la comunidad para lograr un desarrollo orientado a una mejor calidad de vida para su población y a conquistar nuevas metas.

Llevar a cabo actividades comunitarias es hoy todo un reto si se tiene en cuenta que la comunidad es entendida como el eslabón primario de todo proceso participativo, de cohesión interpersonal y de sentimientos compartidos, constituye un ámbito complejo y vital en todo proceso de desarrollo social.

La necesidad de desarrollar las políticas de atención al adulto mayor hizo que se decidiera acrecentar los esfuerzos para que Cuba cumpliera con los principios y recomendaciones sobre envejecimiento en la Asamblea de las Naciones Unidas, realizado en New York en 1992 y así brindar la calidad de vida óptima a nuestros adultos mayores. Se destaca dentro de estos esfuerzos la creación del Centro Iberoamericano de la Tercera Edad (CITED) y la puesta

en marcha del Programa de Atención Integral al Adulto Mayor de base comunitaria.

De ahí que se haya difundido, dentro de la Cultura Física, el programa de Educación Física para Adultos, donde entran aquellas actividades físicas (complementarias para adultos) como: la gimnasia básica, gimnasia para el hogar, gimnasia musical aerobia social, gimnasia para el tratamiento de enfermedades crónicas no transmisibles (obesos, hipertensos, asmáticos, cardiopatías, diabetes) y gimnasia para el adulto mayor y que tiene como objetivo continuar profundizando en la promoción de salud, así como seguir incrementando la expectativa de vida de la población envejecida.

Para potenciar la atención integral al adulto mayor, se crearon los denominados círculos de abuelos, como una agradable experiencia en la práctica para la introducción del ejercicio físico con vista al incremento del régimen motor, la capacidad de trabajo físico e intelectual, para que participen en actividades físicas y recreativas que beneficien su salud, los que significan una forma directa y rápida de eliminar los problemas de salud.

Dentro de los objetivos fundamentales de los círculos de abuelos se encuentran:

- Reducir las limitaciones funcionales.
- Aumentar la capacidad física de esta población.
- Reincorporar este grupo a las labores y actividades de la sociedad.

Puede decirse que el Círculo de Abuelos permite la incorporación de las personas de la edad madura a un grupo con intereses comunes, encaminado a la realización de actividades variadas, afines con su edad y necesidades, lo que hace más factible la interrelación entre los ancianos y la comunidad y que son un grupo de personas de la tercera edad que se reúnen de forma sistemática para realizar ejercicios físicos, actividades deportivas y recreativas con el objetivo de elevar la calidad de vida.

Un aspecto que adquiere relevancia porque contribuye al enriquecimiento de la calidad de la vida es el problema de la recreación física, la que constituye un

desafío, puesto que tiende a transformar, entre otros aspectos, las condiciones sociales y culturales.

La recreación forma parte de la necesidad social que tiene el hombre y se caracteriza porque se expresa individualmente, se condiciona socialmente a través de intereses individuales y su especificación radica en las actividades u objetos que satisfacen la necesidad, es el consumo de bienes culturales, recreativos, realizados en determinadas condiciones socioeconómicas, y disponibilidad de tiempo, que asegura una opción y por lo tanto la expresión de la individualidad.

Las actividades recreativas deportivas en sus multiplicidades de alternativas contribuyen al mantenimiento de un buen estado de salud física y mental, previniendo el vicio, las conductas que comprometen la estabilidad de la sociedad, además constituyen acciones de socialización que tienden a crear vínculos entre los participantes, produciéndose un proceso de identificación entre si y a la vez con el entorno, contribuyendo también el mejor disfrute, el conocimiento de la oferta recreativa, aportando como consecuencia un aumento del nivel de satisfacción de las expectativas individuales y la integración social.

La práctica físico deportiva como recreación debe mostrarse como una actividad eminentemente lúdica, divertida, generadora de placer; debe establecerse de forma sistemática y rigurosa; se presenta generalmente como flexible, libremente aceptada, donde el placer y el disfrute del propio proceso del juego son fundamentales.

El trabajo recreativo con grupos de practicantes es bien recibido siempre que se logre unir las formas deportivas con las formas artísticas y de diversión. Algo muy importante es que las actividades representen una vía para la ejercitación y el desarrollo de las cualidades físicas e intelectuales, mejorar su salud, así como para la adquisición de vínculos sociales.

La revisión bibliográfica realizada por la autora le ha posibilitado comprobar que existen trabajos relacionados con este tema: (Sosa Loy, Desiderio, A., 2000; Alfaro Rodríguez, R., 2003, Alfonso García, M. R., 2004 y Aztarain, F.J., 2014);

entre otros. En esos trabajos definen el concepto de recreación, su importancia, los valores que desarrolla, su contribución al estado de bienestar pleno y creador, su influencia en el mejoramiento de la calidad de vida, en el desarrollo de capacidades físicas, intelectuales y volitivas del individuo y esclarecen sobre diversos factores de la recreación que contribuyen al desarrollo humano.

Sin embargo, por lo importante que resulta el tema, se considera entonces que puede continuar investigándose aún, a partir de considerar el reto que entraña el rápido envejecimiento de la población y la elevación de la esperanza de vida en salud, lo cual necesita de los esfuerzos coordinados de todos los sectores de la sociedad, respaldados por la voluntad política del Estado con objetivo general de Implementar actividades orientadas a la práctica de ejercicios físicos y hábitos saludables del adulto mayor en la comunidad de Orlando González.

MATERIALES Y MÉTODOS

Para desarrollar el proceso de investigación se seleccionaron, como resultado de un muestreo intencional y no probabilístico 15 adultos mayores, 12 del sexo masculino y 3 del femenino aptos no incorporados a la práctica de ejercicios físicos, teniendo en cuenta los problemas de salud propios de la edad tales como: diabetes, tensión arterial alta, ansiedad, depresión, deficiencias de la capacidad funcional, la autoconfianza, el tono muscular, además de presentar problemas con el desinterés, la motivación, los prejuicios de la sociedad y el desconocimiento de los beneficios que brinda el ejercicio físico para el organismo.

Desde la complementariedad de métodos teóricos y empíricos, se adquirieron procesaron y analizaron los datos obtenidos mediante diferentes técnicas e instrumentos aplicados como encuestas, entrevistas y observación.

Para la evaluación de la propuesta, se utilizó el método de evaluación a través del criterio de usuarios, con el objetivo de apreciar la viabilidad y eminencia. Para la evaluación práctica se realiza un experimento pedagógico (diseño pre-experimental). Los resultados se procesaron utilizando el paquete estadístico SPSS 11.5 para Windows.

RESULTADO Y DISCUSIÓN

Se realizaron actividades orientadas a la práctica de ejercicios físicos en el adulto mayor de la comunidad a partir de la importancia para la salud, lo cual es un buen indicador para su permanencia en el programa de práctica de actividad física saludable.

Fundamentación de las actividades

Las actividades aplicadas se organizan a partir del objetivo rector que responde a las insuficiencias detectadas en el primer momento de la investigación. El mismo se logra a partir de la incorporación de los líderes de opinión a las actividades de promoción hasta llegar a estrechar los vínculos de amistad entre los adultos mayores incorporados y los que no lo están.

Finalmente se concibe un grupo de actividades en las cuales se propiciará el intercambio de consideraciones y opiniones entre los adultos investigados

Objetivo: Incorporar a los adultos mayores de la comunidad Orlando González a la práctica de ejercicios físicos y hábitos saludables.

Descripción de las actividades.

1.- Reuniones con los adultos mayores que formaran parte de la investigación.

Objetivo: Consolidar las relaciones interpersonales de los sujetos investigados.

Frecuencia: Una vez a la semana.

Resultados Obtenidos: En las reuniones existió un excelente clima de colaboración de los adultos mayores al conocer los objetivos de la misma y se escucharon y respetaron sus opiniones.

2.- El personal implicado (Médico de la familia, activistas, Técnicos de la Cultura Física y la investigadora) realizará charlas, conversatorios y elaboración de folletos referentes a la importancia de la práctica sistemática del ejercicio físico.

Objetivos: Provocar el interés de los adultos mayores investigados por la práctica de ejercicios físicos saludables que incidan en una vejez satisfactoria.

Frecuencia: Una vez a la semana.

Resultados Obtenidos:

Los adultos mayores investigados mostraron gran interés por conocer los por menores de la práctica sistemática de ejercicios físicos, su selección, la

importancia para la salud, lo cual es un buen indicador para su permanencia en el programa de práctica de actividad física saludable.

3.- Impartir charlas y conversatorios de promoción de salud relacionados con los hábitos de vida saludables. (Este objetivo tiene como máximo responsable al Médico de la Familia.)

Objetivo: Impulsar cambios de los estilos de vida, especialmente en los hábitos saludables del Adulto Mayor, la Familia y Comunidad.

Frecuencia: Una vez a la semana.

Resultados Obtenidos: Los sujetos investigados se concientizaron de la importancia de adoptar estilos de vida saludables lo que permitió un cambio comportamental en todos, respecto a la ingestas sanas, balanceadas, el bajo Consumo de drogas institucionalizadas como el alcohol y el tabaco por sus daños irreparables cuando su consumo es habitual. También consideran que las charlas le proporcionaron una herramienta efectiva de cómo luchar contra el stress.

4.- Emitir con los medios locales una campaña de difusión que promueva los estilos de vida saludables. (Práctica sistemática de actividad física, nutrición, higiene, consumo de drogas institucionalizadas y otros)

Objetivo: Brindar a la comunidad información sobre la importancia de la práctica sistemática de ejercicio físico, la nutrición balanceada, el no consumo de alcohol y tabaco, evitar el stress, entre otros en el adulto mayor, a través de la radio, la prensa escrita, la televisión, etc.

Frecuencia: Una vez a la semana.

Resultados obtenidos: Se logra una mayor información de la población en general de la importancia de la adopción de hábitos saludables como la práctica sistemática del ejercicio físico, la alimentación balanceada, el abandono de la ingesta desmedida de alcohol , tabaco entre otros componentes del estilo de vida.

5.- Visita al círculo de abuelo “Evanecer” de la comunidad.

Objetivo: Propiciar un encuentro entre los adultos mayores investigados y los integrantes del círculo de abuelos.

Frecuencia: Una vez a la semana.

Resultados Obtenidos.

Se valoró que la actividad fue agradable para los sujetos investigados, evacuando todo tipo de dudas y temores acerca de su participación en un programa de ejercicios físicos saludables y quedaron entusiasmados para participar la próxima clase junto a los integrantes del círculo de abuelo visitado.

6.- Festival del danzón y juegos de mesa (Ajedrez, Dómino)

Objetivo: Realizar actividades conjuntas con la casa de los abuelos y los adultos mayores aptos no incorporados a la práctica de ejercicios físicos saludables para mejorar la confraternidad entre ellos, aprovechando la actividad motriz que nos brinda el baile.

Frecuencia: Una vez a la semana.

Resultados: se apreció la unidad entre los participantes e invitados. Aunque hubo rivalidad espontanea en cuanto a quien lo hacía mejor. Propusieron realizar con más frecuencia esta actividad.

7.- Visita a centros deportivos.

Objetivos: Estimular el interés por la práctica de ejercicios físicos en los adultos mayores mediante la visita a encuentros deportivos programados.

Frecuencia: Una vez al mes.

Resultados obtenidos: De manera libre los adultos mayores masculinos e integrantes del círculo de abuelos intercambian con las diferentes modalidades deportivas y se interesaron por sí mismos por adquirir conocimientos y tomar experiencia de los beneficios de la práctica sistemática de ejercicio físico y lo importante de incorporarse a un grupo de practicantes que recojan los mismos intereses y condiciones físicas.

8.- Observación de una clase tipo del adulto mayor.

Objetivo: Constatar mediante la observación de una clase modelo del adulto mayor los ejercicios y actividades que allí se realizan por parte de los practicantes.

Frecuencia: Una vez a la semana.

Resultados obtenidos: Los adultos mayores expresan su interés por incorporarse a los círculos de abuelos circundante como resultado de la buena impresión de lo observado y la motivación que les causo ver en acción a contemporáneos, que paulatinamente han mejorado su estado de salud, físico psíquico y emocional.

9.- Taller generalizador.

Objetivo: Emitir diferentes criterios sobre la necesidad de la práctica sistemática del ejercicio físico y la adopción de hábitos saludables.

Frecuencia: Al finalizar la etapa.

Resultados Obtenidos: La mayoría de los adultos mayores 86, 7% no solo argumentan acerca de la importancia de practicar ejercicios físicos sino plantean la necesidad de practicarlo y la disposición de incorporarse a un círculo de abuelo, lo cual, constituye la meta a alcanzar con la implementación de las acciones realizadas. Sólo 2 adultos mayores para el 13, 3% no tuvieron una decisión inmediata cuando le preguntamos por su incorporación a esta noble y saludable práctica.

La revisión efectuada, siguiendo los criterios de inclusión establecidos, evidencia que la actividad física posee un papel preponderante como determinante de la calidad de vida en los adultos mayores coinciden en identificar claramente la vinculación entre actividad física y categorías incluidas en la calidad de vida de los adultos mayores, tales como independencia funcional, función física (vitalidad), autoestima, funcionamiento cognitivo, bienestar subjetivo, salud mental, optimismo, envejecimiento saludable e integración social.

CONCLUSIONES

1. Los fundamentos teóricos permitieron elaborar un conjunto de actividades que facilitaron la disposición de incorporarse a la práctica de ejercicios físico y la adquisición de hábitos saludables de los adultos mayores a la práctica sistemática del consejo popular Orlando González del Municipio Majagua.

2. Dentro de la población objeto de estudio predomina más el sexo masculino. Donde el 86,7% presentan conductas bastante sedentarias, justificándola con la desmotivación por la práctica de actividad física sistemática. Si tenemos presente que dentro de ellos, el 100 % padece hipertensión arterial, alrededor del 60 % plantean no hacer ninguna dieta, el 93,33% de los que declararon ser hipertensos consumen medicamentos para el control de su patología y más de la mitad declaran realizar importantes ingestas de café y alcohol. Podemos deducir que son estos factores los que más influyen en el deteriorado estilo de vida de los gerontes.
3. En el Plan de actividades implementado se incluyeron las acciones pertinentes que permitieran la incorporación a la práctica sistemática de ejercicios físicos y hábitos saludables de los adultos mayores investigados.
4. La implementación de las actividades demostró tener efectividad en la muestra de adultos mayores investigada del consejo Popular Orlando González, cuando el 86,7% de ellos manifestaron incorporar a su estilo de vida la práctica sistemática de ejercicios físicos y hábitos saludables, objetivo fundamental de la investigación presentada.

BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

- ALFARO RODRÍGUEZ, R.: *Juegos Cubanos*, Ed. Abril, La Habana, 2003.
- ALFONSO GARCÍA, M. R.: *Mini texto para el trabajo Investigativo*, I.S.C.F. (VC), 2004.
- AZTARAIN, F.J. Y DE LUIS, M.R.: «Sesenta minutos a la semana para la salud». *Archivos de medicina del deporte*, XI, 41: 49-54, 2014.
- PRIETO RAMOS, OSVALDO Y VEGA, ERASMO ENRIQUE: *Tema de Gerontología*, Ed. Científico Técnico, La Habana, 1996.
- RECADADO, F, QUINTANA M.L, MAYO: *El adulto mayor en América Latina. Sus necesidades y sus problemas médicos-sociales. Tomado de Centro Nacional de Información de Ciencias Médicas*, Información Mensual. 1-2, 2006.
- RIGOL, ORLANDO: *Medicina General Integral*, Tomo III: 11-23, 1985.

SOSA LOY, DESIDERIO, A.: *Hacia el Necesario Tránsito del Consumismo al Protagonismo como Concepción de la Recreación*. Tesis Doctoral en Ciencias de la Cultura Física, 2000.