

IMPACTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA DE ADULTOS MAYORES EN LA CASA DE ABUELOS CELIA SÁNCHEZ MANDULEY

IMPACT OF THE PHYSICAL CONDITION OF OLDER ADULTS IN THE HOUSE OF GRANDPARENTS CELIA SÁNCHEZ MANDULEY

Autores: Alfredo Morffi Beldarrain¹

Andres Serantes Pardo¹

Leiby González Hernández²

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

²Dirección Municipal de Deportes, Ciego de Ávila, Cuba

Correo electrónico: amorffi@unica.cu

serantes@unica.cu

leiby@nauta.cu

RESUMEN

La presente investigación centra la atención en conocer la aplicación generalizada del Proyecto Diagnóstico y Orientación de las actividades Físicas para Adultos Mayores en la Provincia de Ciego de Ávila a partir del acuerdo número 15 de la Asamblea Provincial del Poder Popular con fecha 27 de julio del 2018, que consiste en aplicar dicho proyecto para diagnosticar la condición de los participantes y poder definir a partir de sus posibilidades y capacidades individuales las actividades físicas a realizar proyectándose como impacto cambios positivos en su condición física salud, y en sus estilo de vida. Luego de trascurrido un tiempo prudencial fueron aplicadas técnicas de la investigación científicas para determinar los impactos reales producidos por el citado proyecto en el Casa de Abuelos Celia Sánchez Manduley en el Municipio de Ciego de Ávila, tales como: estudio de documentos, entrevista, encuesta no estructurada, la observación, la triangulación de la información recolectada, lo que permitió arribar a los impactos más generales que aporta el proyecto, siendo en todos los casos positivos.

Palabras clave: Condición física, Estilo de vida, Impactos, Proyecto.

ABSTRACT

This research focuses on knowing the generalized application of the Project Diagnosis and Orientation of Physical Activities for Older Adults in the Province of Ciego de Ávila from agreement number 15 of the Provincial Assembly of People's

Power dated July 27, 2018 , which consists of applying said project to diagnose the condition of the participants and to be able to define the physical activities to be carried out based on their individual possibilities and capacities, projecting positive changes in their physical condition, health, and in their lifestyle as an impact. After a reasonable period of time, scientific research techniques were applied to determine the real impacts produced by the aforementioned project in the Casa de Abuelos Celia Sánchez Manduley in the Municipality of Ciego de Ávila, such as: study of documents, interview, survey no. structured, observation, triangulation of the information collected, which made it possible to arrive at the more general impacts that the project contributes, being in all positive cases.

Keywords: Impacts, Lifestyle, Physical Condition, Project.

INTRODUCCIÓN

En la Roma imperial el hombre era viejo a los 20 años y la mitad de la población moría a la edad de 27 años por causa de enfermedades infecciosas. En la Edad Media se consideraban como viejas a las personas de 25 años, en el siglo XVIII a las de 30 años, hace 100 años a las de 40 y hoy se es joven a los 50 años de edad. Se afirma que, a escala mundial, el siglo XX fue de crecimiento para la población y que el siglo actual, el XXI, será el de su envejecimiento. La era moderna se caracteriza no tanto por el aumento en el límite superior de la duración de la vida humana.

Ante esta realidad, la sociedad y las instituciones rectoras se enfrentan a la revolución de los servicios sociales; reto que impone la situación actual para mejorar la calidad de vida de este segmento poblacional en el planeta, con una concepción de integralidad y universalidad para el diseño armónico de las estrategias en el orden político, económico y social.

Por la dinámica poblacional que se ha venido presentando en las últimas décadas en el mundo y en particular en Cuba, y las evidencias de un rápido envejecimiento, se hace necesario que los profesionales técnicos de la salud y los de cultura física y el deporte, puedan obtener información actualizada de los aspectos más relevantes y las principales tendencias del envejecimiento y la vejez.

El envejecimiento en el mundo. El envejecimiento individual no es un fenómeno exclusivo de las sociedades modernas, ha estado presente en todas las etapas del desarrollo social y ha sido siempre de interés para la filosofía, el arte y la medicina.

Sin embargo, durante el presente siglo se asiste a una situación singular: más personas sobrepasan las barreras cronológicas que el hombre ha situado como etapa de vejez, lo que ha convertido al envejecimiento de la población en un reto para las sociedades modernas. Esto, considerado como uno de los logros más importantes de la humanidad, se transforma en un evento, tributario de grandes decisiones y soluciones adecuadas con las consecuencias que de esto se derivan.

Durante el siglo XX, en muchas regiones del mundo se ha observado una disminución de las tasas de natalidad y de mortalidad perinatal e infantil, así como mejoras en la alimentación, la atención sanitaria y el control de muchas enfermedades infecciosas. La combinación de todos esos factores ha permitido que un mayor número y proporción de personas alcancen edades avanzadas.

Se ha determinado el envejecimiento de la población como el aumento progresivo de la proporción de personas de edad avanzada en una población determinada. Aunque las causas del envejecimiento de la población son en general las mismas en todos los países, a través del tiempo éstas han tenido un papel diferente en cada etapa.

Cuba transitó desde 11,3 % de personas de 60 años y más en 1985 hasta 17,8 % en el 2010, ubicándose en el grupo III de envejecimiento, al ser mayor de 15 %, la población de 60 años y más, respecto al total. Así, en el término de 25 años el envejecimiento se incrementó en 6,5 puntos porcentuales. Se proyecta que para el 2025 este grupo alcance más del 25 % de la población total, siendo uno de los países más envejecidos de América Latina, también se estima que en el 2050 la proporción de la población mundial con más de 60 años se duplicará, se espera que el número de personas de 60 años o más aumente de 605 millones a 2000 millones en ese mismo período. En la actualidad la expectativa de vida al nacer sobrepasa los 75 años.

Las únicas provincias del país que poseen tasas anuales de crecimiento con valores positivos son Artemisa, Mayabeque y Ciego de Ávila, aunque en esta última, el número de avileños es de 0,6; casi al límite.

“(…) Este territorio, al cierre de 2017 contaba con una población total de 435 170 habitantes. Aquí los hombres son mayoría por escaso margen de menos del uno por ciento, en tanto el movimiento hacia las zonas urbanas se ha acentuado, con un desbalance en la relación campo/ciudad que no es, precisamente, una buena

noticia para una provincia donde la agricultura tiene un peso decisivo en el desarrollo socioeconómico”. (Sosa, B, S. 2018, p. 2)

“(…) El envejecimiento conlleva una serie de cambios a nivel cardiovascular, respiratorio, metabólico, músculo esquelético, motriz, que reducen la capacidad de esfuerzo y resistencia al estrés físico de los adultos mayores, reduciéndose así mismo su autonomía, calidad de vida, su habilidad y capacidad de aprendizaje motriz”. (Alcántara y Sánchez, 2001, p. 1), (Palilla, 2001, p. 2) y (Serantes, 2013, p. 6).

Por otra parte, se argumenta que el hombre en sentido genérico hay que considerarlo un sistema de sistemas, pues cuando se incrementa la edad de éste sus diferentes elementos o componentes van perdiendo eficacia en su funcionalidad, lo que se pone de manifiesto en sus capacidades físicas funcionales.

Desde la perspectiva de proceso, la actividad física se considera fundamentalmente una experiencia personal y una práctica sociocultural, enfatizándose el potencial beneficio de la práctica de actividad física en el bienestar de las personas, las comunidades y el medio ambiente.

“(…) La salud se vincula al concepto de calidad de vida, es decir, la percepción por parte de los individuos o los grupos de que se satisfacen sus necesidades y no se les niega oportunidades para alcanzar un estado de felicidad y realización personal. Desde esta perspectiva, la actividad física, además de poder prevenir o curar enfermedades, encierra potencialmente otros beneficios saludables que no se traducen en adaptaciones orgánicas”. (Pérez, y Devis, 2003, p. 71).

“(…) En materia de envejecimiento y capacidades funcionales, en la actualidad existen resultados que auguran destacados beneficios en la atención especializada de las personas adultas mayores al incorporarse a la realización de las actividades físicas en el entorno comunitario”. (Serantes, 2014, p. 4).

Algunos autores consideran que: “La capacidad funcional no se identifica con el rendimiento, sino con la capacidad para desarrollar las actividades cotidianas normales sin fatiga y de forma segura e independiente”. (Serantes, Dules, y Pérez, 2019, p. 55)

“(…) El concepto de capacidad funcional relacionado con la salud, parte de dos premisas fundamentales. En primer lugar, implica seleccionar qué cualidades físicas están más relacionadas con un estilo de vida activo y/o con la prevención y

curación de las enfermedades. En segundo lugar, no se busca una mejora máxima sino moderada de dichas cualidades”. (Devís, y Peiró, 1992, p. 9).

“(…) La evaluación de la condición física salud, constituye la vía fundamental para determinar o conocer el estado en que se encuentran las personas adultas mayores para realizar actividades físicas saludables”. La valoración, mediante test, de las capacidades que sustentan la condición física, debe ser considerada como un aspecto fundamental para determinar la capacidad funcional de los adultos mayores”. (Serantes, y Pereira, 2019, p. 3).

De lo antes señalado se infiere la necesidad de poder determinar los impactos del proyecto Diagnóstico y Orientación de las Actividades Físicas para Adultos Mayores (DOAFAM) en las instituciones que se encuentran vinculados a la generalización de este resultado científico para ello se seleccionó la Casa de los abuelos Celia Sánchez Manduley, del municipio de Ciego de Ávila, para la realización de la presente investigación, la que se ubica en la calle Joaquín de Agüero número 64 entre Abraham Delgado y Narciso López. Esta Casa de Abuelos, comienza su funcionamiento el 17 de enero del 2017. Actualmente posee una matrícula de 50 abuelos, de ellos 34 son del sexo femenino y 16 masculinos, con una edad promedio de 80 años. Esta matrícula se caracteriza por ser abuelos con deterioro cognitivo y discapacidad menores o sea que se pueden desempeñar por sí solos, pero con dificultades. En general, presentan como enfermedad asociada a la edad: la hipertensión, cardiopatía isquémica y la diabetes mellitus. En tal sentido los autores señalan como problema científico: ¿Cómo determinar el impacto del Proyecto Diagnóstico y Orientación de las Actividades Físicas para Adultos Mayores en Casa de Abuelos Celia Sánchez Manduley de Ciego de Ávila?, para lo cual se trazan el siguiente objetivo general: Determinar los impactos relacionados al Proyecto Diagnóstico y Orientación de las Actividades Físicas para Adultos Mayores en Casa de Abuelos Celia Sánchez Manduley de Ciego de Ávila.

MATERIALES Y MÉTODOS

Dentro de las técnicas de la investigación se utilizaron; entrevista no estructurada al autor del proyecto. Entrevista no estructurada a directivos que tienen el control y seguimiento de la generalización del resultado científico del proyecto DOAFAM en su radio de acción. Entrevista no estructurada a profesores de Cultura Física vinculados a la investigación. Entrevista no estructurada a los adultos mayores

investigados. La observación al desarrollo de las clases de Educación Física para los adultos mayores objeto de investigación. Triangulación de la información generada por las diferentes técnicas aplicadas.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Entre las motivaciones que dieron origen al proyecto “Diagnóstico y Orientación de las Actividades Físicas para Adultos Mayores”, (DOAFAM) se conoció que:

En el año 2003 en visita de trabajo a la Universidad de Sotavento Asociación Civil, en el municipio de Coatzacoalcos, Veracruz, México, apreció el interés y afición a la práctica de las actividades físicas de forma empírica en la zona llamada el Malecón Costero, allí se reúnen diariamente en sesión de la mañana y tarde un numeroso grupo de personas para realizar actividades físicas empíricamente, y por tanto sin control y mucho menos sin una evaluación individualizada que permita diagnosticar la condición física de los mismos. A partir de ese momento le surgió a este investigador la siguiente interrogante; ¿Cómo diagnosticar la condición física individualizada para poder planificar las actividades físicas atendiendo a sus posibilidades? ¿Cómo mejorar los estilos de vida de los adultos mayores incidiendo sobre su condición física y salud?

El citado proyecto fue diseñado a partir de una necesidad existente en las ciencias de la Cultura Física, de ir a la búsqueda de mecanismos que contribuyeran al control y evaluación de la condición física salud en los adultos mayores y que a su vez diera la posibilidad de diseñar las actividades físicas a realizar acorde a las posibilidades y capacidades individuales de cada investigado en el entorno comunitario.

Se destaca que esta investigación fue aprobada como *Proyecto en los años 2010-2012*. Contándose con dos clientes exclusivos: La Dirección de deportes del municipio de Ciego de Ávila donde fueron seleccionados 120 adultos mayores de 20 Círculos de Abuelos, con vinculación de 15 profesores de la Dirección de deportes del municipio de Ciego de Ávila. Por otra parte, se seleccionaron 66 adultos mayores pertenecientes al Instituto nacional de las personas adultas mayores. INAPAM, Municipio Coatzacoalcos, Veracruz, México, atendidos por la Facultad de Educación Física de la Universidad de Sotavento, Veracruz México. Justamente en esa etapa el Consejo Popular Roberto Ribas Fraga jugó un papel fundamental, ya que la mayor representación de los investigados, así como de la fuerza técnica participantes

fueron del Combinado Deportivo 2, durante esos 2 años en los aportes realizados al validarse los instrumentos de la investigación.

Se realizó entrevista al profesor de Cultura Física que atiende la institución donde se materializó la investigación. El proyecto en cuestión comenzó en la casa de abuelos Celia Sánchez Manduley con la matrícula que se relaciona en la tabla 1.

Tabla 1 Composición de la Matrícula.

Matrícula			Docente
Total	Atendidos	%	
50	25	50.	1

Como se refleja en la tabla 1 del total general de la matrícula fueron vinculados 25 adultos mayores, para el 50 % del total. Cuentan con 1 profesor de Cultura Física que los atiende en esta institución de salud. Los no incorporados fueron motivados por decisión personal de cada uno. El docente es de la opinión que el costo – beneficio lo valora de muy positivo si se tiene en cuenta los resultados que se obtiene con estas actividades físicas, al observar en los participantes su mejoría en el caminar, en su desenvolvimiento cotidiano, de cómo los vio inicialmente con muchas limitaciones al andar principalmente y como ahora, 8 meses después manifiestan una gran mejoría, así como su estado de ánimo.

Expresa que el proyecto le proporcionó los instrumentos adecuados para determinar la condición física de los abuelos y de esa manera pudo planificar las actividades ateniendo a sus posibilidades.

Tabla 2. Resultados de las entrevistas a directivos de la Dirección de Deportes, médico de la familia y el personal dirigente de la institución

Instrumentos	Aportación	Conclusiones conjuntas
Entrevista a directivos de la Dirección de deportes, médico de la familia y el personal dirigente de la institución.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ El proyecto en su esencia es un valioso instrumento pues brinda la posibilidad de diagnosticar la condición física de los participantes. ➤ Posibilita por tanto planificar las actividades con mayor objetividad. ➤ Los participantes constatan en breve tiempo una mejoría en sus estilos de vida, se desplazan con mayor facilidad, los dolores musculares aparecen más tarde que antes de realizar las actividades. ➤ Consumen menos medicamentos. ➤ Se sienten estimulados los abuelos. 	Se reconoce que el proyecto cuenta con una metodología que de forma integradora evalúa la condición física salud de los adultos mayores, y permite el control sistemático de la marcha del trabajo planificado, así como de los cambios que se experimentan con los investigados incorporados al proyecto.

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ En resumen consideran los entrevistados de muy positivo el proyecto y no manifiestan aspectos negativos sobre el mismo, sugiriendo que mantenga vigente. 	
--	--	--

Como se refleja en la Tabla 2 Se manifiesta un adecuado grado de satisfacción por el diseño del proyecto y su estructuración y contenidos metodológicos que lo integran, los que se sintetizan en las aportaciones que se hacen a partir de los resultados experimentados en la Casa de Abuelo Celia Sánchez Manduley.

Tabla 3. Resultados de las observaciones realizadas las clases de Educación Física que se les imparten a los adultos mayores investigados.

Instrumentos	Aportación	Conclusiones conjuntas
Visitas a las clases de Educación Física que se les imparten a los abuelos incorporados a la investigación.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Las actividades seleccionadas no necesitaron de ayuda y proporcionaban seguridad a los mismos. ➤ Todos los abuelos se manifestaron con una adecuada motivación destacándose la comunicación entre el profesor y los abuelos. ➤ La asistencia lograda fue de un 85 por ciento. ➤ En todos los casos el personal médico de la institución evaluó y recomendó la no participación 	Las actividades que se planificaron estuvieron al alcance de los participantes, las que fueron posibles por la aplicación de las baterías de pruebas que diagnosticaron las condiciones físicas de los investigados y de esta forma se pudieron seleccionar y dosificar los contenidos atendiendo a los resultados obtenidos de forma individualizada.

En la Tabla 3 Se destaca que fueron realizadas 8 visitas de Observación al desarrollo de las clases de Educación Física que se les imparten a los adultos mayores seleccionados de la Casa de Abuelo Celia Sánchez Manduley, en las que se puso de manifiesto los avances obtenidos en la condición física al poder desempeñarse con más soltura, confiabilidad e independencia todo ello reflejándose en la mejoría de sus estilos de vida.

Tabla 4. Resultados de la entrevista a los adultos mayores participantes en la investigación.

Instrumentos	Aportación	Conclusiones conjuntas
Entrevista a los adultos mayores vinculados a la investigación.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sentirse a gusto con los ejercicios realizados. ➤ Expresaron que se sienten mucho mejor en estos momentos que antes de haber realizado las actividades. ➤ Unos manifestaron que toman menos medicamentos, que ya no les duele las piernas, que se casan menos. 	Se reconoce por los adultos mayores participantes en la investigación que esta nueva metodología que le están aplicando en las actividades físicas que realizan bajo la dirección de su profesor les han permitido mostrar una mayor gratitud y estimulación y sentirse a gusto, pues han

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Se aprecia una mayor calidad de vida manifestado en su forma de caminar, mayor independencia, excelente estado de ánimo, etc. ➤ Los no incorporados nos manifestaron que lo harán en breve, que no lo habían realizado por temor, por considerar que no podrían, pero al apreciar que sus compañeros se sienten bien y contentos, ellos lo harán en el próximo curso. 	<p>comprobado la mejoría experimentada en la condición física salud, que se reflejan en sus estilos de vida.</p>
--	--	--

En la Tabla 4 se destaca el grado de aceptación de los investigados por el trabajo que se viene realizando con ellos y agradecen la atención que se les brindan en las clases de Educación Física que se han diseñado a partir de las posibilidades y capacidades de cada uno de ellos.

Al triangular la información recolectada relacionados a la aplicación del proyecto Diagnóstico y Orientación de las Actividades Físicas para el Adulto Mayor en la casa de abuelos Celia Sánchez Manduley, se obtuvo como integración que sí existe coherencia entre los resultados que aportó cada instrumento por separado, se complementan unos con otros, no existen contradicciones y todos manifiestan aspectos positivos, en ningún caso existen aspectos negativos.

Como impactos positivos de destacan el incremento de la calidad de vida de los participantes, al mejorar su desempeño físico, su salud y la participación en las pruebas de diagnóstico y la sistematicidad en la práctica de las actividades que planifiquen.

CONCLUSIONES

Los impactos determinados a partir de los resultados alcanzados por el Proyecto Diagnóstico y Orientación de las Actividades Físicas para Adultos Mayores en la Casa de Abuelos Celia Sánchez Manduley de Ciego de Ávila fueron los siguientes:

Se cumple los objetivos previstos al aplicar el proyecto y sus impactos deseados. No se apreciaron impactos negativos.

Los participantes manifestaron entre otros resultados positivos: disminución de los dolores corporales, mejora el desempeño físico, pueden compartir en el grupo, se logra un mejor estado afectivo y anímico, lo que les hace sentirse como en familia.

En el desarrollo de las clases, los participantes, mostraron estar muy motivadas por el desarrollo de las actividades previstas en las mismas. Lo que permite una

comunicación muy fluida entre el docente y los abuelos. En las clases visitadas se constató que los participantes no necesitaron ayuda para realizar los ejercicios físicos planificados, manteniendo un alto grado de seguridad y confianza en sí mismas.

Adecuado nivel de satisfacción por parte de los participantes y el personal profesional.

Se logra mejorías en las condiciones físicas salud, lo que permite realizar las actividades de la vida diaria, que contribuyen a la independencia para valerse por sí mismo en el desempeño personal en la comunidad, resultados estos que corroboran las valoraciones realizadas con la aplicación de las diferentes técnicas aplicadas para el cumplimiento del objetivo propuesto.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALCÁNTARA, P, A y SÁNCHEZ, M, J. (2001). Actividad Física y Envejecimiento. Revista Digital. Efdeportes. Año 6, No. 32, mes de Marzo. Buenos Aires. Argentina 2001, Disponible en: <http://www.efdeportes.com>.
- DEVÍS, D. J. y PEIRÓ, M. D. (1992). Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física, la salud y los juegos modificados, INDE, Barcelona.
- PALILLA, R. D. (2001). La Tercera Edad y la Actividad Física. *Revista digital Efdeportes*, No. 36 mayo Argentina. p. 2 Disponible en: <http://www.efdeportes.com>
- PÉREZ, S. V. y DEVIS, D. J. (2003). La promoción de la actividad física relacionada con la salud. La perspectiva de proceso y de resultado. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, Vol. 3, No. 10. Disponible en. <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista10/artpromocion>
- SERANTES P., A. (2013). Educación Física. Métodos para el trabajo con el Adulto Mayor. México: Editorial GASCA. ISBN 978-465-063-1.
- SERANTES P., A. (2014). Gestión de la calidad de vida en la longevidad desde la actividad física saludable. 30-2-2014. Disponible en: <https://www.masnatacion.com/articulo/7595>
- SERANTES P., A., DULES, R. S. y PÉREZ, L. A. (2019). Diagnóstico integrador de la condición física. Gestión cardinal para practicar actividades físicas con adultos mayores. *Universidad&Ciencia* Vol. 8, No. 1, diciembre-marzo. Disponible en: <http://revistas.unica.cu/index.php/uciencia/article/view/1133>

- SERANTES P., A. y PEREIRA, A. CB. (2019). La condición física salud del adulto mayor del Grupo Salud Comunidad Aeropuerto, Ciego de Ávila. *Revista Cultura Física y Deportes de Guantánamo*, Vol.9, No.18, junio-septiembre Publicada en línea: 21 de septiembre de 2019. Disponible en: famadeportes.cuq.co
- SOSA B., S. (2018). Envejecimiento poblacional en cifras. Disponible en: <http://www.invasor.cu/es/secciones/sociedad/ciego-de-avila-envejecimiento-poblacional-en-cifras> Ciego de Ávila.14 de junio del 2018.