

## LA ATENCIÓN AL ADULTO MAYOR UNA REALIDAD COMUNITARIA EN CUBA THE ATTENTION TO THE OLDEST PEOPLE: A COMMUNITY REALITY IN CUBA

**Autores:** Gerardo Abril Gil<sup>1</sup>

Marilyn B. Fabá Crespo<sup>2</sup>

Raydi T. Rojas Angel Bello<sup>2</sup>

**Institución:** <sup>1</sup>Combinado Deportivo No.2 Dirección Municipal de Deportes,  
Ciego de Ávila, Cuba

<sup>2</sup>Universidad de Ciego de Ávila Máximo Gómez Báez, Cuba

**Correo electrónico:** [abrilgil62@nauta.cu](mailto:abrilgil62@nauta.cu)

[marilynfc@sma.unica.cu](mailto:marilynfc@sma.unica.cu)

[raidyteidy@unica.cu](mailto:raidyteidy@unica.cu)

### RESUMEN

Los especialistas de la cultura física y el deporte tienen entre sus objetivos rectores la intervención en actividades comunitarias dirigidas a la atención al adulto mayor para que puedan mantenerse física y psicológicamente saludables. Actualmente, se han establecido patrones de actividades que mejoran su estado, favorecen su interacción social, contribuyen a un envejecimiento saludable y a una prolongación de la longevidad. La usanza, soledad, falta de incentivos y de factores motivacionales que conllevan a un deterioro físico, y potencian el proceso de envejecimiento, así como la disminución de las capacidades cognitivas, son los aspectos esenciales detectados en una encuesta realizada a los adultos mayores, por estas razones empleando el método Sistémico-Estructural se proponen acciones que constituyen modelos para hacerlos sentir partícipes de la sociedad en la que viven.

**Palabras clave:** Adulto mayor, Acciones, Interacción social, Modelos.

### ABSTRACT

Specialists in physical culture and sports have among their guiding objectives the intervention in community activities aimed at caring for the elderly so that they can stay physically and psychologically healthy. Currently, patterns of activities have been established that improve their condition, favor their social interaction, contribute to healthy aging and a prolongation of longevity. The use, loneliness, lack of incentives and motivational factors that lead to physical deterioration, and enhance the aging process, as well as the decrease in cognitive abilities, are the essential aspects

detected in a survey carried out on older adults, for For these reasons, using the Systemic-Structural method, actions are proposed that constitute models to make them feel part of the society in which they live.

**Keywords:** Actions, Elderly people, Models, Social interactions.

## **INTRODUCCIÓN**

La organización World Health, (2009) en su informe mundial sobre los factores que dificultan un envejecimiento saludable publicó que los entornos tienen una influencia importante en el establecimiento y mantenimiento de hábitos saludables, en particular realizar una actividad física periódica, contribuye a reducir el riesgo de padecer enfermedades, a mantener y mejorar las facultades físicas y mentales. También, mantener esos hábitos en la vejez es importante. El mantenimiento de la masa muscular mediante entrenamiento y una buena nutrición pueden ayudar a preservar la función cognitiva, retrasar la dependencia y revertir la fragilidad.

La Comisión Mundial de Derechos Humanos de la ONU (2002) al referirse a los derechos de la ancianidad indicó a sus estados miembros que: los adultos mayores tienen derecho a recibir información sobre las instituciones que prestan servicios para su atención integral, recibir educación y capacitación en cualquiera de sus niveles para mejorar su calidad de vida e integrarse a una actividad productiva, así como participar en actividades culturales, deportivas y recreativas.

En la Constitución de la República de Cuba, en su Título III, Artículo 32, inciso E establece que el Estado cubano orienta, fomenta, y promueve la cultura física, la recreación y el deporte en todas sus manifestaciones como medio de educación y contribución a la formación integral de las personas, por estas razones es un objetivo rector de las instituciones educativas y de deportes proyectar actividades que favorezcan su cumplimiento en todas las expresiones y grupos etarios. (Constitución de la República de Cuba, 2019)

La Oficina Nacional de Estadística (2017) publicó información acerca del aumento de la esperanza de vida al nacer en Cuba refiriéndose a un ascenso que la sitúa a 78 años. De modo que, se encuentra por encima de países desarrollados lo que demuestra el apego a las regulaciones internacionales (en materia de derechos) así como la voluntad política del Estado para mejorar y prolongar la calidad de vida de los adultos mayores.

La calidad de vida está asociada al concepto de bienestar y ha sido objeto de una atención permanente en los temas educativos, deportivos y culturales, buscando siempre un equilibrio entre los seres humanos, los recursos disponibles y la protección del medio ambiente. En esta dirección, se constituyen como derechos del hombre para una vida digna, con libertad, equidad y felicidad. (Santisteban, 2018).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) desde el Foro Mundial de la Salud celebrado en 1996, define calidad de vida como “la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, y el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas e inquietudes”. (OMS, 1996, p. 2)

Ardila (2003) al referirse a la calidad de vida expresó: “(...) es el estado de satisfacción general, derivado de la realización de las potencialidades de la persona. Incluye aspectos subjetivos de bienestar físico, psicológico y social, así como aspectos objetivos como bienestar material, las relaciones armónicas con los ambientes físico, social y comunitario, además de la salud objetivamente percibida” (Ardila 2003, p. 9) Por ello, es evidente que la percepción de las personas es fundamental para calificar la calidad de vida, en la medida que cada individuo valora de forma diferente situaciones similares, esta es entendida como un atributo de la persona. Teniendo en cuenta, criterios personales que determinan la satisfacción y en función de las experiencias positivas en el campo afectivo.

La variedad de conceptos referidos al tema demuestra la complejidad que ha suscitado especialmente en el conflicto de intereses, ya que se encuentra formado por múltiples factores y variables. Lo que no es impedimento para aspirar a mejores condiciones de vida. Deben existir determinados indicadores de carácter genérico que establezcan la satisfacción por la vida como: sentir que la vida es agradable, ser útil y necesario y tener deseos de emprender nuevos proyectos.

El envejecimiento a un ritmo creciente exige mayor atención e implementación de recursos humanos y materiales para lograr la calidad de vida en la vejez, por lo que constituye el reto más inmediato para las entidades sociales en cuyos proyectos está instituida su atención. El creciente aumento de la esperanza de vida, han convertido el envejecimiento de la sociedad en una cuestión de máximo interés.

La calidad de vida en la vejez, de acuerdo con Santisteban (2018), tiene que verse asociada plenamente con la inclusión social, asegurada por medio de las instituciones

de apoyo. Estudios realizados para notificar acerca de la calidad de vida de estas personas han demostrado que la usanza, la soledad, la falta de incentivos y de factores motivacionales conllevan a un deterioro físico que potencia el proceso de envejecimiento y la disminución de las capacidades cognitivas. Por estas razones, se declara como objetivo proponer las acciones establecidas en peñas deportivas para la ejercitación física y mental de los adultos mayores, así como el impacto de la *Peña Gladis Marín* en la provincia de Ciego de Ávila.

## **DESARROLLO**

### Fundamentos teóricos sobre el trabajo comunitario

Los factores sociales relacionados con el nivel de vida son los que determinan la calidad de vida de este grupo poblacional y han de contribuir en su medida a que ellos se integren socialmente. La práctica sistemática de actividades físicas es importante para lograr una calidad y esperanza de vida con un envejecimiento sano y placentero. López R y Cervantes-Ramos (2006) al referirse al tema de envejecimiento satisfactorio indicaron que para lograrlo se deben establecer patrones de actividades que mejoren el estado físico y/o mental, pero también que promuevan la sensación de satisfacción con sí mismos y su entorno. Esto favorece una longevidad saludable y prolongada.

Por ello, las instituciones que tienen como encargo social la proyección y ejecución de actividades dirigidas a la atención a estas personas deben valorar y promover desde la comunidad estrategias para su atención de forma más integral. La sociedad y los responsables sociales deben ofrecer respuestas formativas ante las diferentes necesidades y dificultades que surgen en la dinámica de este proceso. Su labor requiere de un trabajo comunitario de información, socialización, captación y acercamiento para lograr la integración y participación de estas personas a los espacios y actividades diseñadas en función de mejorar su calidad de vida.

Acerca de ello Romero, (2008) puntualizó que el trabajo comunitario requiere entrega, compromiso, continua preparación teórico-metodológica, lecturas constantes de la práctica, asumir retos, y sobre todo reconocer, que existe en las personas un gran potencial creativo que jamás debe subestimarse si se proyecta seguir avanzando en el mejoramiento de la sociedad. Este autor al definir trabajo comunitario expresó "(...), es conjunto de prácticas diversas que instituciones y organizaciones implementan en la comunidad, ante todo con el fin de mejorar la calidad, las condiciones y el modo de vida de las personas." (Romero, 2008, p.26)

Las acciones propuestas por el profesor de cultura física para el desarrollo del trabajo comunitario dirigido a la atención del adulto mayor deben ser actividades que favorezcan su calidad de vida. Dichas acciones se enmarcan en las dimensiones de salud, deportiva-recreativa y educacional. Teniendo en cuenta, que, en la dimensión deportiva-recreativa, las acciones se proyectan hacia la elevación de la calidad de vida, mediante el movimiento físico en sus múltiples formas: la gimnasia, ejercicio físico y juegos.

López R, y Cervantes-Ramos, (2006), al referirse a la extensión del trabajo comunitario señalan que son procesos de recreación y esparcimiento donde la comunidad debe proporcionar (con la intervención de especialistas) espacios gratos para sus miembros de manera que puedan reunirse, jugar, bailar, cantar, pintar, esculpir, hacer deporte. De modo que, realicen actividades físicas sistemáticas de preparación en contacto con el entorno social para el bienestar colectivo e individual. Las acciones que desarrollan los profesores de cultura física, para potenciar esta labor deben tener fundamentos científicos y debe existir dominio del tema por parte del profesor. Así, se podrá ofrecer la atención grupal e individualizada con autenticidad, sin esquematismo y con flexibilidad para que las indicaciones en su labor sean adecuadas y precisas, lo que ha de propiciar la motivación, la empatía y el intercambio mutuo. También, se pueden realizar coordinaciones con la familia, la comunidad, instituciones y las organizaciones de masas, políticas, con el fin de garantizar un adecuado aseguramiento para su desarrollo.

Romero, (2008), afirma que la actividad física comunitaria es la que se realiza en el marco de la comunidad de forma organizada, en las cuales se insertan las personas de forma voluntaria con el fin de, divertirse, socializar conocimientos, mejorar su nivel de condición física y lograr su bienestar y el de su entorno.

La provincia de Ciego de Ávila tiene un índice muy alto de adultos mayores lo que indica que es un territorio que necesita de la preparación constante de especialistas para organizar actividades comunitarias dirigidas a la atención del adulto mayor. Por ello, es conveniente crear las condiciones necesarias para trabajar con ellos. Las actividades físico recreativas deben incrementarse de forma gradual y sistemática, así como potenciar la creación de acciones, hasta lograr satisfacer las demandas y necesidades del adulto mayor pues es propósito del país y del territorio fomentar estilos de vida saludables en el adulto mayor.

El municipio de Ciego de Ávila posee las condiciones idóneas tanto naturales como geográficas que posibilitan el desarrollo local en diferentes manifestaciones. Además, presenta experiencias en la realización de disímiles actividades, ya que tiene un profundo arraigo y tradición en este aspecto tanto en los Consejos Populares como en el municipio en general.

Las peñas deportivas con los adultos mayores

En las peñas deportivas con los adultos mayores, se ha de profundizar en actividades físico-recreativas y culturales, estas cuentan con un área amplia en el Consejo Popular Roberto Rivas Fraga de fácil acceso lo que disminuye la peligrosidad para la práctica de estas actividades.

El municipio cuenta con espacios suficientes para el incremento de actividades físico-recreativas y posee potenciales suficientes para desarrollar peñas deportivas que permitan al adulto mayor mantener una óptima calidad de vida y alcanzar un incremento sostenido en su vida social.

La aspiración de crear peñas deportivas con los adultos mayores, que tenga como objetivo el desarrollo de actividades físicas, recreativas y culturales con la integración de diferentes factores; es importante para contribuir a mejorar los estilos de vida del adulto mayor y potenciar de esta forma a las actividades físicos-recreativas en el municipio Ciego de Ávila, a partir de uso de las nuevas técnicas de la información y la comunicación, facilitándose lo siguiente:

1. Mejorar los estilos de vida de los adultos mayores con apoyo de los diferentes factores en los procesos mediante acciones comunitarias.
2. Proponer acciones que posibiliten evaluar la aplicación de las peñas deportivas con los adultos mayores.
3. Posibilidades de generalizar las peñas deportivas con los adultos mayores.

La atención al adulto mayor surgió como una necesidad social. En las universidades se crearon cátedras para la atención al adulto mayor. Ante esta realidad se comenzó a desarrollar y promover el trabajo con ellos, muchas fueron las iniciativas que surgieron desde el punto de vista teórico y práctico. Se incrementó el accionar en las localidades y comenzaron a realizarse importantes técnicas de medición de los procesos sociales y culturales, pero al principio era una actividad que rectoraba la universidad constituyéndose como una necesidad la de implicar a otros factores para

realizar mayor número de actividades con los adultos y así elevar y lograr un estilo de vida saludable.

En la actualidad se realizan peñas deportivas de dinamización social en el entorno comunitario dirigidas al adulto mayor cuyo impacto es valorado por personalidades de la dirección del gobierno en el país. Durante la etapa del año en que las peñas deportivas realizan las actividades deportivo-recreativas y culturales se materializan nuevos proyectos cuyas manifestaciones favorecen su generalización al resto de las comunidades.

El desarrollo de peñas deportivas constituye un ejemplo de actividades de trabajo comunitario que favorecen el incremento del régimen motor y la capacidad de trabajo físico e intelectual de las personas de estas edades, sin olvidar que el control médico y el autocontrol, unidos a la dosificación estrictamente individual de los ejercicios físicos, constituyen los puntos de partidas más importante de este tipo de actividad.

Experiencias en el trabajo con la peña deportiva del adulto mayor Gladis Marín

En este trabajo se expone la experiencia práctica de la proyección de un sistema de acciones de trabajo comunitario para la incorporación de adultos mayores a la Peña Deportiva del Adulto Mayor Gladis Marín en el reparto Roberto Rivas Fraga de la provincia Ciego de Ávila.

Peña Deportiva del Adulto Mayor. Gladis Marín

Objetivo: Incorporar a los adultos mayores a la Peña Deportiva Gladis Marín del consejo popular Roberto Rivas Fraga en la provincia Ciego de Ávila.

Acciones.

1. Visitas a los consultorios médicos para conocer la población de la tercera edad que vive en el consejo popular Roberto Rivas Fraga.
2. Visita al jefe del Consejo Popular y delegados de la circunscripción del consejo Roberto Rivas Fraga.
3. Visita a la secretaria general del bloque de la Federación de Mujeres Cubanas.
4. Visita a los coordinadores de la zona de los Comité de Defensa de la Revolución.
5. Trabajo político ideológico con los adultos mayores de la comunidad de manera individualizada en cada casa.
6. Trabajo sistemático de persuasión y convencimiento para la incorporación de los adultos a la peña deportiva.

7. Realización de un diagnóstico a los adultos mayores incorporados a la peña.
8. Preparación de las clases en correspondencia con las necesidades patológicas de cada adulto y los resultados del diagnóstico.
9. Propuesta de actividades deportivas, recreativas y culturales con los adultos en función de su bienestar subjetivo.
10. Gestionar la calidad de las actividades que se realicen con el apoyo de todos los organismos de la comunidad, donde los adultos se sientan atendidos e importantes por la labor que realizan.
11. Promoción por la televisión y la radio de las actividades de la Peña Deportiva Gladis Marín.
12. Promoción por la prensa escrita de las actividades de la Peña Deportiva Gladis Marín.

En el trabajo con la Peña Deportiva se establecieron actividades deportivas, recreativas y culturales.

1. Campeonatos de juegos de mesa
  - a) Dominó
  - b) Ajedrez
  - c) Dama
  - d) Parchís
  - e) Fútbol de tablero
  - f) Juego de billar
2. Tiro al Aro
3. Composición gimnástica
4. Visitas a museos
5. Festivales comunitarios
6. Universidad del adulto mayor
7. Encuentros con adultos mayores de otros municipios y provincias
8. Festival nacional La liga de Oro de la peña Gladis Marín.
9. Participación en maratones y carreras populares.
10. Participación en el Fórum de Ciencia y Técnica.
11. Participación en el festival caribeño del adulto mayor en Manzanillo de la provincia Granma.

Impacto de la peña deportiva Gladis Marín en la provincia Ciego de Ávila

El sistema de acciones se ha implementado en la práctica entre los principales resultados alcanzados se destacan los siguientes.

Tabla 1: Resultados alcanzados.

<b>Incorporados por edades</b>	<b>Clasificación</b>			
	<b>2008</b>	<b>2012</b>	<b>2016</b>	<b>2020</b>
<b>Sexo femenino</b>	12	30	45	<b>65</b>
<b>Sexo masculino</b>	3	4	7	<b>10</b>
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>34</b>	<b>52</b>	<b>75</b>

El total de adultos mayores incorporados ha ido incrementándose desde el 2008 hasta el cierre de la investigación en el 2020. La tendencia ha sido creciente y se ha logrado incorporar más mujeres que hombres a la Peña Deportiva Gladis Marín en el Consejo popular Roberto Rivas Fragas. Los datos anteriores reflejan la cantidad de adultos incorporados, es válido aclarar que en la etapa solo causaron bajas de la peña dos adultos por enfermedad y dos por fallecimiento. Todos los demás se mantienen y los datos son acumulativos.

Los adultos mayores durante la investigación han recibido disímiles reconocimientos a nivel provincial y nacional entre ellos se destacan:

- Por seis años consecutivos le han otorgado la categoría de vanguardia nacional.
- Premio nacional de la longevidad.
- Premio internacional en el festival caribeño.
- Premio provincial de composiciones gimnásticas por siete años consecutivos.
- Premio provincial de la mujer creadora.
- Se otorgó a nivel provincial y nacional la categoría de mejor peña deportiva.

Como estímulo al trabajo realizado por la Peña Deportiva Gladis Marín se han garantizado por el gobierno y otros organismos del territorio la transportación para que este grupo visite diferentes lugares históricos y recreativos del país entre ellos: El cuartel Moncada, el cementerio Santa Ifigenia, museo de Camilo Cienfuegos, el casco histórico de Trinidad, el museo de la Revolución, la granjita Siboney, el parque Jurásico creado por Juan Almeida, Santuario el Cobre, Varadero, Guanabo, Cayo Coco, Expocuba, la ciudad deportiva, el museo de cera en Bayamo, entre otros que han logrado la estabilidad de la peña y la motivación de los adultos por pertenecer a

ella. También, la televisión avileña, el semanario deportivo ha acompañado a la Peña en diferentes actividades comunitarias y existen evidencias en el expediente de esta.

## CONCLUSIONES

La aplicación de acciones de actividad física como forma de trabajo comunitario dirigido a contribuir a la calidad de vida en los ancianos permitió incrementar los niveles de participación y socialización de estas personas. El sistema de acciones propuesto para incrementar la cantidad de adultos mayores a la peña deportiva Gladis Marín en el consejo popular Roberto Rivas Fraga ha alcanzado diversos reconocimientos durante la etapa que permiten su generalización a otros consejos populares de la provincia y el país. Existe alto nivel de satisfacción de los adultos mayores con las actividades deportivas, recreativas y culturales desarrolladas en la peña deportiva, aspectos que han garantizado la estabilidad en los resultados y la permanencia e incorporación de nuevos miembros a partir del reconocimiento provincial y nacional de sus resultados.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ARDILA, R. (2003). Calidad de vida: una definición integradora. *Revista Latinoamericana de Psicología*, Vol. 35, No. 2, pp. 161-164.
- BARÓ, T. (2017). Acciones educativas para mejorar la calidad de vida en adultos mayores. Disponible en: [www.revinfcientifica.sld.cu](http://www.revinfcientifica.sld.cu). Visitado el 27 de febrero de 2020.
- CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA DE CUBA (2019). La Habana : Ed. Política.
- INFORME DE LA ONU. (2002). Disponible en: <https://www.cepal.org/celade/noticias/>. Visitado el 24 de febrero de 2020.
- LÓPEZ, R. y CERVANTES-RAMOS, M. (2006). Evaluación geriátrica integral. Disponible en: [www.revinfcientifica.sld.cu/index.php/ric/article/view/78/2221](http://www.revinfcientifica.sld.cu/index.php/ric/article/view/78/2221). Visitado el 29 de marzo de 2020.
- OFICINA NACIONAL DE ESTADÍSTICA. (2017). Disponible en: [www.one.cu/publicaciones/investigacion/](http://www.one.cu/publicaciones/investigacion/). Visitado el 29 de marzo de 2020.
- ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD OMS (1996). Foro mundial de Salud. Ginebra. Disponible en: <http://www.who.int>. Visitado el 2 de marzo de 2020.
- ROMERO, AJ. (2008). Apuntes sobre el trabajo comunitario. La Habana: Ed. Caminos.

- ROMERO, AJ. (2008). Adulto mayor, geriatría, atención a la salud. Disponible en: <https://www.scielosp.org/article/rpsp/2008.v24n4/288-294/es/>. Visitado el 2 de marzo de 2020.
- SANTISTEBAN, I. (2018). Calidad de vida y su relación con el envejecimiento. Disponible en: [www.cocmed.sld.cu/no/32/](http://www.cocmed.sld.cu/no/32/). Visitado el 29 de abril de 2020.
- WORLD HEALTH. (2009). Disponible en: [apps.who.int/iris/bitstream/](http://apps.who.int/iris/bitstream/). Visitado el 29 de abril de 2020.