

**Universidad de Cienfuegos**

**“Carlos Rafael Rodríguez”**

Facultad: Cultura Física

**Plan de actividades físicas recreativas para disminuir el sedentarismo de los adultos mayores perteneciente al Consejo Popular La Juanita.**

**Autor(es): Lic. Norebys Vilariño Herrera.**

**MSc. Arays Hernández Garay**

**Dr.C. Osmani Mena Rodríguez**

E-mail: [omena@ucf.edu.cu](mailto:omena@ucf.edu.cu)

[ahernandez@ucf.rdu.cu](mailto:ahernandez@ucf.rdu.cu)

Curso: 2010 - 2011

### **SINTESIS o Resumen.**

Cuba es uno de los países latinoamericanos más envejecidos. La magnitud alcanzada en este orden y la rapidez con que se ha transformado la pirámide poblacional, constituye una preocupación en los años futuros.

El primer programa de atención al adulto mayor surge en el año 1974 y en 1985 se incorpora la variante de atención del médico de la familia y su equipo de trabajo. Actualmente las necesidades y demandas de este grupo asumen categorías superiores; esto hace que las respuestas tradicionales resulten insuficientes.

Después de analizado lo anteriormente expuesto y de percatarnos que el Consejo Popular La Juanita, no contaba con una oferta de actividades recreativas para la población, así disminuir el sedentarismo en los adultos mayores perteneciente a dicha comunidad, por lo que decidimos realizar un plan de actividades físicas recreativas teniendo en cuenta los gustos y preferencias, para que los mismos pudieran contar con ofertas recreativas sana y saludable.

Para la realización de dicha investigación se utilizó una muestra de 73 abuelos, de ellos 45 del sexo masculino y 28 del sexo femenino, a los cuales se le aplicaron técnicas investigativas como: encuesta y entrevista, lo que nos permitió obtener los resultados de dicha investigación, pudiendo arribar a conclusiones significativas para la misma.

## **INTRODUCCIÓN:**

El envejecimiento poblacional constituye el principal problema demográfico actual y prospectivo de la población mundial. Actualmente la salud de la tercera y cuarta edad es objeto de importantes programas a nivel estatal, sobre todo en los países más ricos; esto se debe al creciente envejecimiento de la población mundial: cada vez es mayor la proporción de persona de tercera y cuarta edad sobre el total y su incidencia sobre el presupuesto sanitario. En los países desarrollados es debido a una disminución de la cantidad de nacimientos y el aumento de las expectativas de vida.

Una de las principales preocupaciones de los científicos es con el envejecimiento de nuestras poblaciones. Sabemos que tanto en los países desarrollados como en los que están en vía de desarrollo existe una tendencia a aumentar la expectativa de vida al nacer y a que tengamos cada vez más personas mayores de 60 años de edad. Uno de los factores determinantes de los efectos del envejecimiento es la disminución del nivel de actividad física. A medida que envejecemos nos volvemos más sedentarios y este menor nivel de actividad hace con que perdamos capacidades y habilidades físicas. La principal estrategia para disminuir los efectos del envejecimiento esta por tanto en evitar la pérdida de actividad física que ocurre con la edad.

La actividad física en esta etapa de la vida, tiene un gran número de ventajas, entre ellas destacamos:

1. Incorporar normas y hábitos de vida que contribuyan a su bienestar.
2. Conocimiento y manejo de técnicas que permitan enfrentar el deterioro orgánico y motor, derivado del proceso natural de envejecimiento.
3. Motivar a la práctica sistemática y regular de actividad física, como componente rehabilitador y de salud.
4. Mejora la calidad de vida de la persona.
5. Aumenta la capacidad de trabajo.
6. Aumenta la independencia.
7. Aumenta la autosatisfacción.
8. Mejora la interacción social.

La actividad física es muy importante en la vida diaria de estas personas, hay que aprovecharse de este medio para favorecer ambientes más propicios, y quienes se encarguen de ello lo hagan con las herramientas necesarias y científicas, para potenciar esta actividad en los adultos mayores.

Existe un buen número de posibilidades que lograremos en los grupos de adultos mayores con la actividad física, de acuerdo al objetivo que nos hayamos propuesto al iniciar. Todas las características son beneficiosas en esta edad, y van a propiciar un mejor ambiente en cada una de estas personas.

Nuestro gobierno realiza ingentes esfuerzos para mejorar la calidad de vida de la población, y en particular del Adulto Mayor, a través de un grupo de actividades, donde predominan las de tipos físicos.

Por lo antes expuesto y las revisiones bibliográficas desarrolladas respecto a dicho tema se trazó el siguiente **PROBLEMA CIENTIFICO**

¿Provocará la aplicación de un plan de actividades físicas recreativas, disminuir el sedentarismo de los adultos mayores perteneciente al Consejo Popular La Juanita?

El **objetivo** de la investigación es: Implementar un plan de actividades físicas recreativas para disminuir el sedentarismo en los adultos mayores perteneciente al Consejo Popular La Juanita?

Dada esta posición se defiende como **hipótesis**:

Si se aplica un plan de actividades físicas recreativas, disminuirá el sedentarismo en los adultos mayores perteneciente al Consejo Popular La Juanita?

### **Variables de la investigación.**

**Variable Independiente:** plan de actividades físicas recreativas

**Variable dependiente:** sedentarismo

## **DESARROLLO**

El sedentarismo es considerado actualmente el factor de riesgo de muerte más prevalente en todo el mundo (50-70%). Las evidencias científicas más recientes muestran que sesiones cortas de treinta minutos por día, la mayor parte de los días de la semana, de forma continua o acumulada de 10 a 15 minutos en intensidad moderada, pueden representar el límite para la población obtener efectos benéficos para la salud. Para esto los científicos sugieren que las personas adopten un estilo de vida activo o sea que incluyan actividades físicas en su día-a-día en la casa, en el trabajo o en el tiempo libre. Estas actividades incluyen subir o bajar escaleras, salir a pasear con el perro, cuidar del jardín, lavar el carro, caminatas en ritmo ligero, bailar, pedalear o nadar. Estas nuevas recomendaciones son confirmadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS), Consejo Internacional de Ciencias del Deporte y Educación Física (ICSSPE), Centro de Control y Prevención de Enfermedades (CDC), Colegio Americano de Medicina Deportiva (ACSM), Federación Internacional de Medicina Deportiva (FIMS) y Asociación Americana de Cardiología. A partir de esta tendencia internacional surgió en São Paulo-Brasil el Programa “Agita São Paulo” con dos objetivos básicos: aumentar el conocimiento de la población sobre los beneficios de la actividad física y aumentar el nivel de actividad física de la población. La propuesta básica consiste en elevar por lo menos en un nivel la actividad física de cada persona, en otras palabras: a- incentivar el sedentario a ser por lo menos un poco activo, b- el poco activo a ser regularmente activo; c- este a ser muy activo y d- el muy activo a mantenerse en este nivel. “Agita Sao Paulo” en sus tres principales focos (escolares, trabajadores y ancianos) enfatiza la recomendación mundial de que todo individuo debe: a- Realizar actividades físicas de intensidad moderada; b- por lo menos 30 minutos al día; c- la mayor parte de los días de la semana, de preferencia todos; d- de forma continúa o acumulada. Con esta estrategia fueron ya alcanzadas 33 millones de personas para combatir el principal enemigo de salud: el sedentarismo. Además en Colombia ya se implantaron varios programas con la misma filosofía y objetivos: el Muévete Bogotá, Risaralda Activa y Muévase Pues.

Con todas estas evidencias científicas los investigadores demostraron también que la actividad física aumenta la longevidad. Así entre más activo el individuo mas años de vida tendrá independientemente de la edad de inicio de la actividad. En promedio ganamos 2,15 años de vida por los beneficios de la actividad física (PAFFENBARGER, 1986). Pero tal vez lo más importante no son cuantos años mas podemos vivir pero

como podemos vivir esa etapa de nuestras vidas con mejor calidad de vida manteniendo la independencia funcional y la autonomía

Los principales efectos del ejercicio y la actividad física en la tercera edad pueden ser resumidos en (MATSUDO,1997):

I. *Efectos antropométricos y neuromusculares*: control del peso corporal, disminución de la grasa corporal, aumento de la masa muscular, aumento de la masa magra, aumento de la fuerza muscular, aumento de la densidad ósea, fortalecimiento del tejido conectivo, aumento de la flexibilidad

II. *Efectos metabólicos*: aumento del volumen sistólico, disminución de la frecuencia cardiaca en reposo y en el trabajo submáximo, aumento de la potencia aeróbica (VO<sub>2</sub> máx: 10-30%), aumento de la ventilación pulmonar, disminución de la presión arterial, mejora del perfil lipídico, mejora de la sensibilidad a la insulina, aumento de la tasa metabólica de reposo,

III. *Efectos psicológicos*: mejora del auto-concepto, mejora de la auto-estima, mejora de la imagen corporal, disminución del stress, ansiedad, tensión muscular e insomnio, disminución del consumo de medicamentos y mejora de las funciones cognitivas y socialización.

Los principales beneficios de la actividad física en la tercera edad son :

- Mejora de la velocidad de andar
- Mejora del equilibrio
- Aumento del nivel de actividad física espontánea
- Mejora de la auto-eficacia
- Contribución en la manutención y/o aumento de la densidad ósea
- Ayuda en el control de Diabetes, Artritis, Enfermedades cardiovasculares
- Mejora de la ingestión dietética

- Disminución de la depresión

El ejercicio y la actividad física también contribuyen en la prevención de las caídas por diferentes mecanismos (SPIRDUSO 1995):

- 1- Fortalece los músculos de las piernas y columna
- 2- Mejora los reflejos
- 3- Mejora la sinergia motora de las reacciones posturales;
- 4- Mejora la velocidad de andar;
- 5- Incrementa la flexibilidad;
- 6- Mantiene el peso corporal;
- 7- Mejora la movilidad articular;
- 8- Disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Además de los beneficios fisiológicos de la actividad física en el organismo las evidencias científicas muestran que existen alteraciones en las funciones cognitivas de los individuos que realizan actividad física regular (SPIRDUSO, 1995). Estas evidencias sugieren que el proceso cognitivo es más rápido e más eficiente en individuos físicamente activos por mecanismos directos: mejora de la circulación cerebral, alteración en la síntesis y degradación de neurotransmisores; y mecanismos indirectos como: disminución de la presión arterial, disminución de los niveles de LDL en el plasma, disminución de los niveles de triglicéridos e inhibición de la agregación plaquetaria.

A nivel práctico, la CEPAL (2002) identifica tres ámbitos de desafíos en relación a la calidad de vida en la vejez:

1. A nivel de mercado, el aumento de las personas mayores provoca modificaciones tanto en la oferta y demanda de bienes y servicios como en el trabajo.

2. A nivel de sociedad, genera nuevas formas de organización de la familia y diversas respuestas de la comunidad a los nuevos desafíos de bienestar.

3. A nivel de Estado, provoca nuevas tensiones sociales surgidas de las necesidades de financiamiento de los sistemas de seguridad social, de los cambios en las relaciones de dependencia económica entre generaciones y de la competencia intergeneracional por los puestos de trabajo.

## **ANALISIS DE LOS RESULTADOS**

### **RESULTADOS DEL DIAGNÓSTICO REALIZADO**

Los resultados reflejados de la participación de la muestra en Actividades Físicas Recreativas y Deportivas, se arroja que sólo el 28.2 % de la muestra manifiesta participar en algunas de las actividades físicas recreativas, lo que expresa escasa participación en estas actividades.

Exponen los encuestados que la razón fundamental por la que no participan está dada por falta de ofertas de recreación que brindan los organismos encargados de estas (59.0 %), lo que permite realizar inferencias sobre la necesidad de planificar y diseñar un plan de actividades físicas recreativas que tribuye a satisfacer esas demandas.

### **Conclusiones**

Teniendo en cuenta los objetivos planteados, así como los resultados derivados del proceso investigativo, consideramos como conclusiones de nuestro trabajo, las siguientes:

Con el resultado de este estudio se corrobora nuestra hipótesis que con la aplicación del plan de actividades físicas recreativas, disminuirá el sedentarismo en los adultos mayores perteneciente al Consejo Popular La Juanita.

Los resultados de los 2 indicadores evaluados en la investigación mejoraron con respecto a la prueba de diagnóstico efectuada en la misma.

## Bibliografía

1. Costil, D And Wilmore, J (1998) Fisiología Del Esfuerzo Y Del Deporte. Paidotribo. Barcelona.
2. Cress, M., Smith, E., Thomas, D., Johnson, J. (1991) Effect Of Training On Vo<sub>2</sub>máx., Thigh Strenght, And Muscle Morphology In Septuagenarian Women. *Med. And Sci. In Sport And Exercise*. 23:752-758.
3. De Rosnay, J. (1988) *Qué Es La Vida*. Biblioteca Científica Salvat.Barcelona.
4. Engels, H., Dromin, J., Zhu, W. (1998) Effects Of Low - Impact Exercise. *Gerontology*. 44:239-244.
5. Frontera, W. Meredit (1998) Strenght Conditioning In Older Men: Skeletal Muscle Hypertrophy And Improved Function. *Journal Of Applied Physiology*. 64:1034-1044.
6. Greig, C. (1993) The Cuadriceps Strenght Of Healthy Elderly People Remeas Ured After Eight Years. *Muscle And Nerve*. 16:6-10.
7. Gutierrez, A., Delgado, M., Castillo, M. (1997) *Entrenamiento Físico - Deportivo Y Alimentación. De La Infancia A La Edad Adulta*. Padiotribo. Barcelona.
8. Häkkinen, K. (1993) Muscle Strenght And Serum Testosterone, Cortisol And Shbg Concentration In Middle-Aged And Elderly Men And Women. *Acta Physiology*. 148:199-207
9. Harris, R. (1987) Cardiovascular Feature Unique To The Elderly. *Baylor Cardiology Series*. 10:1-26.
10. Izquierdo, M. (1998) *Efectos Del Envejecimiento Sobre El Sistema Neuromuscular*. A.M.D.66: 299-306.
11. Johnson, M. (1973) Data On The Distribution Of Fibers Types In Thirty-Six Human Muscle; An Autopsy Study. *Journal Of Neurological Science*. 1:111-129.
12. Kohrt, W. (1991) Effect Of Genter, Age, And Fitness Level On Response Of Vo<sub>2</sub>máx To Training In 60-70 Yr. Olds. *Journal Of Applied Physiology*. 71:2004-2011.
13. Medina, J. (1997) *El Reloj De La Edad*. Drakantos. Barcelona.
14. Redford, J. (1991) Prevención De Las Caidas En Los Ancianos. *Tiempos Médicos*. 432: 6-14.
15. Saltin, B. (1990) *Aging, Health And Exercise Perfomance. Provost Lecture Series*. Ball State University.
16. Wark, J. (1996) Osteoporotic Fractures: Background And Prevention Strategies. *Maturitas*. 23:193-207.
17. Alter. (1994) Sport Stretch. *Estiramientos Para Los Deportes*. Ed. Gymnos. Madrid.
18. Alter. (1993) *Los Estiramientos*. Desarrollo De Ejercicios. Ed. Paidotribo. Barcelona.
19. Clark. (1995) *Vida En Plena Forma*. Editorial Paidotribo. Barcelona.
20. De Febrer De Los Ríos, Soler Vila. (1989) *Cuerpo Dinamismo Y Vejez*. Inde Publicaciones, Barcelona.
21. Fox. (1987) *Fisiología Del Deporte*. Editorial Panamericana. Buenos Aires.

22. Guyton. (1985) *Fisiología Humana*. Nueva Editorial Interamericana, México.
23. Hans-Ruedi Kunz Y Asociados. (1991) *Gimnasia. Entrenamiento De Fuerza*. Editorial Hispano Europea. Barcelona.
24. Marcos Becerro, J.F. (1996) " *El Entrenamiento De Fuerza En Los Ancianos*". En Formación De Monitores De Actividad Física En Los Ancianos. Arturo Díaz Suárez, Enrique Santo Medina, M<sup>a</sup> Luísa Iglesias Carbonell. Asociación Murciana De Medicina Del Deporte, Cieza.
25. Marcos Becerro J.F., Frontera W. Y Santonja R. (1995) *La Salud Y La Actividad Física En Las Personas Mayores*. Tomos I Y II. Ed. R. Santonja. Madrid.
26. Marcos Becerro J.F. (1990) *Deporte Y Salud Para Todos*. Eudema. Madrid.
27. Pagán Albaladejo. (1996) Hipertensión Arterial Y Deporte. En *Curso De Formación De Monitores De Actividad Física En Los Ancianos*. Arturo Díaz Suárez, Enrique Santo Medina, M<sup>a</sup> Luísa Iglesias Carbonell. Asociación Murciana De Medicina Del Deporte. Cieza
28. Platonov. (1991) *La Adaptación En El Deporte*. Ed. Paidotribo. Barcelona.
29. Riego. *Apuntes Actividad Física En 3ª Edad*. 5º Inef. León.
30. Rodríguez Moreno (1997) *Fundamentos En El Desarrollo De Los Estiramientos*. Archivos De Medicina Deportiva. Vol. XIV. Nº 57. Enero - Febrero.
31. Veres, A. (1997) Ejercicio En El Anciano. Rev. *El Farmacéutico*. Junio 97, Nº Extra.