



Facultad de Cultura Física



Estudio sobre la baja participación del adulto mayor en la práctica sistemática del ejercicio físico en el Consejo Popular 5 de septiembre del municipio de Rodas.

Trabajo de Diploma para optar por el Título de Licenciada en Cultura Física.

Autora: Yureiky Herrera Leblanc.

Tutor: Lic. Dianellys Ulacia Oramas.

Rodas.

Año: 2008.



Hago constar que el siguiente trabajo fue realizado en la SUM de Cultura Física del municipio de Rodas como parte de culminación de los estudios en la especialidad de Cultura Física; autorizado a que el mismo sea utilizado por la institución para los fines que estime convenientes, tanto de forma parcial como total y que además no podrá ser presentado en eventos ni publicado, sin la aprobación de la Universidad.

Firma de la autora

Los firmantes a continuación certificamos que el trabajo ha sido revisado según acuerdo de la dirección de nuestro centro y el mismo cumple los requisitos que debe tener un trabajo de esta envergadura, referido a la temática señalada.

Tutor: _____
Nombre(s) y Apellidos Firma

Información Científico-Técnica: _____
Nombre(s) y Apellidos Firma

Computación: _____
Nombre(s) y Apellidos Firma

“La actividad física debe ser uno de los medios más eficaces con que cuente la sociedad para la realización plena del ser humano”.

Fidel Castro.

Dedico mi Trabajo de Diploma especialmente a mi hija, que es el motor impulsor de todos mis actos.

A mis Padres y hermana, por haberme guiado por el camino correcto, y haber estado dispuestos a dar lo mejor de sí para proporcionarme su apoyo incondicional.

A la Revolución y a nuestro Fidel que nos ha dado la posibilidad de estudiar y formarnos profesionalmente.

Especialmente a mi tutora: Lic. Dianellys Ulacia Oramas que sin su ayuda no hubiese sido posible la realización de mi Trabajo de Diploma.

A mi madre, que me ha apoyado en todo para poder llegar a la cúspide.

A mi esposo, que con su ayuda incondicional he podido dedicarle tiempo a mis estudios.

A todos los profesores de la Sede de Cultura Física de Rodas, que con su ayuda y preparación han contribuido a mi formación integral.

Quiero agradecer también a mis amistades que se mantuvieron cerca en los momentos difíciles, especialmente a mis compañeros de grupo.

Finalmente a todas aquellas personas que de una forma u otra contribuyeron a mi formación profesional.

“A todos, muchas gracias.”

RESUMEN.

La búsqueda constante de salud y bienestar del hombre debe ir encaminada a mejorar el estilo de vida, donde como bien se aprecia el ejercicio físico es una opción fundamental.

Haciendo una valoración de la importancia que tiene la práctica sistemática del ejercicio físico desde edades tempranas hasta la etapa del adulto mayor, y como bien se habla para una cuarta etapa; y los beneficios que este aporta desde el punto de vista físico, psíquico y social, es que nos propusimos encaminar nuestro trabajo de diploma, teniendo como punto de partida, un análisis minucioso de la situación actual de los adultos mayores de nuestra comunidad, los cuales no presentan una elevada participación en la práctica del ejercicio físico .

Para el desarrollo del trabajo se utilizaron de los métodos teóricos: el analítico-sintético, el histórico-lógico, el inductivo-deductivo; del método empírico: la encuesta y la entrevista.

La muestra tomada para dicha investigación fue de una población de 276 adultos mayores con que cuenta la comunidad, se seleccionaron al azar 60 adultos, de ellos 28 del sexo femenino y 32 del sexo masculino. Su edad promedio oscila entre 60 y 75 años.

Además les aplicamos a los adultos que constituyeron la muestra, una encuesta, la cual nos permitió recolectar los datos necesarios para la continuación de la investigación, los mismos se muestran en el análisis de los resultados. De la misma forma se le aplicó una entrevista al personal médico que trabaja con este grupo etéreo, para que nos aportaran más información a cerca de porque existe una baja participación del adulto a la práctica del ejercicio físico.

Índice

Capítulo I: Generalidades del Trabajo Investigativo.....	1
1.1 Introducción.....	1
1.2 Problema científico.....	3
1.3 Fundamentación problémica.....	3
1.4 Objetivo General.....	5
1.5 Objetivo Específico.....	5
1.6 Tareas científicas.....	5
1.7 Idea a defender.....	5
1.8 Definición de trabajo.....	6
Capítulo II: Desarrollo.....	7
2.1 Fundamentación teórica.....	7
2.2 Metodología.....	29
2.3 Selección de sujetos.....	29
2.4 Métodos y procedimientos.....	29
2.5 Análisis e interpretación de los resultados.....	30
Capítulo III: Conclusiones.....	36
3.1 Conclusiones.....	36
3.2 Recomendaciones.....	37
Capítulo IV: Bibliografía.....	38
Capítulo V: Anexos	

CAPÍTULO I. INTRODUCCION.

1.1 INTRODUCCIÓN.

La educación es un proceso complejo, contradictorio, multidisciplinario y multifactorial, de influencias interactivas dirigidas a preparar al hombre para la vida y por la vida. Este proceso se desarrolla mediante tres centros o espacios definidos: el hogar, la escuela y la sociedad, en su sentido macro y la comunidad desde una perspectiva micro.

Durante la tercera edad estos factores se conjugan pero cada vez van teniendo mayor influencia los espacios de la familia y la comunidad. Es en estos escenarios donde el adulto debe encontrar el afecto, la comprensión y la comunicación necesaria para poder enfrentar los nuevos retos que le impone este momento de la vida.

La actividad física en colectivo desde la comunidad se erige en un promotor de cooperación de esfuerzos individuales en pos de la consecución del triunfo deportivo. Ella genera comunicación, interrelación, responsabilidad, satisfacción de intereses, sentido de pertenencia y consolidación de la identidad, la cual tiende a resquebrajarse en esta época.

La búsqueda constante de salud y bienestar del hombre, debe ir encaminada a la mejoría de estilos de vida, donde el ejercicio físico es una opción fundamental. Si nos preparamos desde edades tempranas en la realización continuada de ejercicios físicos, nuestro organismo sin duda, tendrá cada vez más capacidad física y se mejorarán las capacidades de función cardiaca, mentales y motivacionales que permitirán una mayor calidad de vida en la etapa del adulto mayor, favoreciendo una mayor longevidad funcional.

Es conocido por todos, que el envejecimiento se asocia a una reducción de la capacidad funcional en general. A medida que las personas envejecen se producen evidencias de modificaciones y alteraciones en su estado de salud física y psicológica, estos cambios son progresivos e inevitables, pero se ha demostrado en varias investigaciones que el ritmo de degeneración se puede modificar con la práctica sistemática del ejercicio físico. En efecto el ejercicio puede ayudar a mantener o mejorar la condición física, el estado mental y los niveles de presión arterial de los ancianos, y, a la reducción del uso de medicamentos.

En el mundo millones de personas practican un programa de ejercicios diariamente a pesar de que muchas de ellas padecen de enfermedades, por lo cual se promueve la actividad física entre todos los ciudadanos proporcionando mayor salud, erradicando el problema de las enfermedades ya que la salud es la piedra angular sobre la cual se edifica el progreso social, aumentando la posibilidad de ser feliz.

En nuestro país es conocida la atención que ha prestado y presta nuestro estado y gobierno a los problemas relacionados con la salud, explotando al máximo las posibilidades que nos brinda la práctica sistemática del ejercicio físico y su necesidad inminente de practicarla, tratando de crear la conciencia necesaria para comprender la importancia del mismo.

Muchas han sido las investigaciones sobre el tema del Adulto Mayor relacionado con la actividad física y el mejoramiento de la calidad de vida, donde se reconoce, que es innegable los beneficios que aporta su práctica, pero hoy todavía existen localidades donde la baja participación del Adulto Mayor a la práctica sistemática del ejercicio físico sigue siendo un problema, viéndose así, en nuestro municipio y en especial en la Comunidad 5 de septiembre. Conociendo esta problemática nos hemos planteado la siguiente interrogante como problema científico.

1.2 PROBLEMA CIENTÍFICO.

¿Es insuficiente la participación del adulto mayor de la Comunidad 5 de Septiembre a la práctica sistemática del ejercicio físico?

1.3 FUNDAMENTACIÓN DEL PROBLEMA.

Con la práctica sistemática del ejercicio físico el hombre ha sido capaz de comprender la necesidad vital que este tiene para preservar la salud. Tomando como base el concepto de que la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente como la ausencia de afecciones o enfermedades, podemos expresar que desde siglos atrás, se decía que para tener una buena salud, había que llevar una vida prudente, pero la ciencia moderna considera que entre los hábitos sanos, la actividad física ocupa un lugar destacado, sin embargo, la actividad física es un amplio movimiento deportivo actual que goza de una vida independiente.

Está demostrado que la ejercitación física sistemática trae como resultados, alcanzar un nivel óptimo de forma física, que traducido, no sólo da entrenamiento a los planos musculares, sino que condiciona el corazón, los pulmones y otros órganos.

A través del ejercicio físico se disminuye el consumo de antiinflamatorios no esteroides, analgésicos y sedantes; se controlan los padecimientos crónicos, se adquieren nuevas amistades, se mejora el trastorno del sueño y se hace un uso sano del tiempo libre, según los doctores Manolo Gómez y Alexis Pérez Especialistas en I grado en medicina interna en una investigación realizada en los círculos de abuelos en el municipio de San Diego de los Baños.

Jorge Mario Escobar Barrera, Especialista en I grado en Geriatría, en una investigación realizada en el 2003 acerca de la Caracterización Metodológica para la intervención práctica en actividad física y salud en adultos mayores plantea que un programa bien orientado de actividad física otorga beneficios para la salud y la mente como son: mantener la habilidad de vivir independiente, reduce el riesgo de sufrir fracturas o accidentes, reduce la hipertensión arterial, reduce los síntomas de depresión y proporciona el disfrute y el vivir plenamente.

Luís F. Heredia Guerra, Especialista en I Grado en Gerontología y Geriatria del Hospital General Docente Julio Trigo, en una investigación realizada sobre Ejercicio físico y deporte en el adulto mayor plantea que la actividad física repercute tanto en la esfera biomédica, psicológica, social como funcional, no existiendo una edad en que las personas dejen de responder al estímulo del entrenamiento, pues los adultos mayores demuestran aumentos porcentuales en sus niveles de forma física similares a los jóvenes de 20 a 30 años.

A modo de conclusión, podemos afirmar que la actividad física en personas mayores mejora su condición física y psicológica, lo que conlleva una vida más sana, más equilibrada, más alegre, más activa y más dinámica.

Por todo lo antes planteado, vemos que el ejercicio físico viene a jugar un importante papel en el bienestar de los adultos, así como en sus relaciones interpersonales, por lo que creemos pertinentes investigar el por qué la participación a la práctica de ejercicio físico en el adulto mayor de la comunidad 5 de septiembre es insuficiente aún, es decir, pretendemos indagar en las principales causas que provocan que estos adultos no se incorporen a su práctica, aún conociendo que existen varios proyectos comunitarios en el país que pudieran implementarse.

1.4 OJETIVO GENERAL.

Identificar cuales son las principales causas que provocan la baja participación del Adulto Mayor de la Comunidad 5 de Septiembre hacia la práctica sistemática del ejercicio físico.

1.5 OBJETIVOS ESPECIFICOS.

Valorar las condiciones psicosociales que influyen en la baja participación del Adulto Mayor a la práctica de ejercicios.

1.6 TAREAS CIENTÍFICAS.

- Analizar la situación actual que presenta el Adulto Mayor de la Comunidad.
- Aplicar encuesta al personal de salud que atiende a este grupo etáreo.
- Aplicar encuesta a los Adultos Mayores que se utilicen en la muestra.
- Analizar los resultados.

1.7 IDEA A DEFENDER:

La baja participación del adulto mayor de la comunidad 5 de septiembre a la práctica sistemática del ejercicio físico, depende de las condiciones psicosociales que estos presentan.

1.8 DEFINICIONES DE TRABAJO:

Adulto mayor: Persona que pasa de los 65 años de edad.

Ejercicio Físico: Esfuerzo corporal que da al cuerpo agilidad y destreza.

Longevidad: Persona que tiene larga vida.

Calidad de vida: forma de vivir de una persona teniendo en cuenta sus actividades diarias.

Envejecimiento: Proceso que experimentan los individuos desde el punto de vista biológico, morfológico y social. Se asocia a una reducción de la capacidad aeróbica máxima y de la fuerza muscular, así como de la capacidad funcional en general.

CAPÍTULO II. DESARROLLO.

2.1. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.

El envejecimiento de la población es un fenómeno en la sociedad contemporánea. Conocer a estas personas significa ser receptivas ante sus necesidades y posibilidades, darle confianza y seguridad, para brindarle así un mejor espacio de realización personal. Por eso se hace necesaria la planificación de actividades físicas que puedan contrarrestar el sedentarismo, para así contribuir al mantenimiento de una psiquis y un cuerpo verdaderamente activo. Además, el envejecimiento concebido como un proceso que experimentan los individuos, se puede examinar en su aspecto biológico o desde el punto de vista social. Sin negar que envejecer es un fenómeno natural, inherente a la finitud biológica del organismo humano.

Cabe subrayar que son las características de la sociedad las que condicionan tanto el promedio de años de sus habitantes, como su calidad de vida durante los años de la vejez. Así sugiere el profesor Thomae, para quien la vejez es un destino social, puesto que son las características de la sociedad los que condicionan la cantidad y calidad de vida.

El adulto Mayor, la adultez tardía, la tercera edad o la vejez, comprende aproximadamente el periodo que media entre los 60 y 80 años, ya que a partir de los 80 se habla hoy, de una cuarta edad, lo que indica una prolongación y aumento del promedio de vida.

Los rasgos de la personalidad del adulto mayor se caracterizan por una tendencia disminuida de la autoestima, de las capacidades físicas, mentales, estética y de rol social. En el Adulto mayor se puede apreciar que en el área cognitiva aparece una disminución de la actividad intelectual y de la memoria, como es el olvido de las rutinas y la reiteración de historias, así como un

deterioro de la agudeza perceptual. Además se produce un descenso en su estado de ánimo general, prevaleciendo los componentes depresivos y diferentes temores ante la soledad, la indefensión, el empobrecimiento y la muerte. Disminuye el sentimiento de satisfacción consigo mismo y la capacidad de alegrarse.

En el área motivacional se produce una disminución del interés, donde en ocasiones no les gusta nada y se muestran gruñones y regañones, quejándose constantemente.

En cuanto a la motricidad en este grupo etéreo, se puede apreciar una disminución de las posibilidades de movimiento y de las capacidades motrices. El envejecimiento de los órganos y tejidos, reduce la fuerza muscular, la movilidad de las articulaciones, la elasticidad de todos sus tejidos, así como las potencialidades de reacción e inhibición de los procesos nerviosos. Se reduce la capacidad de movimiento, mermando así la rapidez, la dirección y la sucesión de los mismos, haciéndose más lentos, pues decrece la capacidad de captar una situación cualquiera con rapidez.

Según Fritz Giese (Tolstij, A. 19989) en el X Congreso de psicología en Bom, planteó 3 topologías del adulto mayor:

- El negativista: que es el que no acepta poseer cualquier rasgo de vejez.
- El extrovertido: es el que reconoce la llegada de la jubilación, así como la llegada de la ancianidad, por observación de la realidad circundante y los desacuerdos que se originan con ella, novedades en la vida social y familiar.
- El introvertido: que experimenta la edad por ciertas vivencias intelectuales y emocionales relacionadas con el embotamiento.

Con respecto a las tipologías que plantea dicho autor, tenemos que decir que está cerca de los fenómenos reales de la vejez, pues estas permiten ubicar a muchos de los adultos en uno u otro tipo

La actividad física viene a jugar un papel preponderante en esta etapa, pues no solo se dirige a mejorar los segmentos contráctiles del organismo, facilitando coordinación, estabilidad, agilidad, potencia muscular, reacciones defensivas ante estímulos externos o a desempeñar un momento lúdico, sino que además está orientado a lograr la participación, la reinserción social del individuo que es fundamental.

En nuestro país se viene realizando un intenso trabajo para ofrecer una mejor atención a nuestra población en la eliminación de enfermedades, ayudando de esta forma a una salud más eficiente y a su vez contribuir a elevar la calidad de vida. Debemos añadir a esto la experiencia cubana en el campo de la Salud Pública y su vínculo con la Cultura Física, a fin de brindar en este aspecto la máxima dedicación por elevar a planos significativos el papel del ejercicio físico en la sociedad.

Independientemente de los adelantos y descubrimientos científicos, la medicina moderna no cuenta con todos los recursos necesarios para el rejuvenecimiento o la prolongación de la vida del hombre. Es por esta razón, que junto a la correcta relación de trabajo y descanso, los hábitos de alimentación, régimen de vida y la eliminación de todo tipo de exceso y costumbres en el consumo de alcohol, tabaco y otros hábitos tóxicos, desempeñan una importante función los ejercicios físicos correctamente dosificados. Con la llegada de la edad madura, en el organismo humano se presentan diferentes cambios y fenómenos de carácter biológico que pueden conducir incluso a variaciones patológicas en los diferentes aparatos y sistemas, que en un inicio hacen su aparición de forma poco significativa.

Un factor que ha influido de forma relevante en el aumento de la expectativa de vida y su calidad en la población, es la actividad física sistemática y bien dirigida, educando y desarrollando así la voluntad y las capacidades físicas; donde ejercen un importante papel en la personalidad y el mejoramiento de su organismo. Es notable destacar el avance de la Cultura Física con el fin de desarrollar la salud de los ciudadanos.

Como bien se plantea, a medida que las personas envejecen, se producen modificaciones en su estado de salud, se alteran las estructuras y se reducen las funciones de las células y los tejidos de todos los sistemas del organismo.

A continuación relacionamos algunos de los cambios que afectan:

- La masa metabólica activa.
- El tamaño y función de los músculos.
- El VO2 máximo.
- El sistema esquelético.
- La respiración.
- El aparato cardiovascular.
- Los riñones.
- Las glándulas sexuales.
- Los receptores sensoriales.
- La médula ósea y los glóbulos rojos.

Estos cambios son progresivos e inevitables, pero se ha demostrado en varias investigaciones que el ritmo de algunos se puede modificar con la actividad física sistemática.

La población cubana anda también en camino de convertirse en una sociedad encanecida. Hoy más del 12% de los habitantes de la isla, tienen 60 años o más, y para el 2020 la quinta parte de la población será de adultos mayores.

Promover una vejez sana, no es tan sólo, asegurar la alimentación, servicios de salud, confort habitacional, e higiene, muy importante es también una vida útil, productiva e independiente. La vida en sociedad, evita la depresión y el aislamiento tan propio de estas edades cuyos achaques más frecuentes no sólo se deben al envejecimiento biológico, sino también a la inactividad y el desuso, y no en pocos casos a la falta de afecto, de la familia y de la sociedad.

En la atención a la Tercera Edad cada día un concepto se abre paso: " hay que empezar a comprender y cuidar a los ancianos en el seno de la familia como célula básica", y de esa manera conseguiremos una mayor participación de la sociedad. Las transformaciones socioeconómicas en nuestro país dirigidas al fortalecimiento de la salud y al incremento de la duración de vida del hombre cubano, brinda actualmente nuevos frutos, donde se alcanza un promedio de vida de 76 años.

El estado cubano decreta el derecho a jubilarse a los trabajadores de 55 a 60 años, sin embargo el hombre a ésta edad no se siente viejo, por el contrario, con mucha frecuencia él trata de aumentar su actividad motora mediante ejercicios físicos, a través del Círculo de Abuelos. En Cuba se cuenta con casi un cuarto de millón de personas en la Tercera Edad integradas a los **Círculos de Abuelos**, el 21% de la población mayor de 60 años, lo que hace más factible la interrelación entre los ancianos y la comunidad.

La prolongación de vida y la capacidad de trabajo de la persona de edad media y madura es uno de los problemas sociales más importantes en las que debe incidir el profesional de la Cultura Física y el Deporte en la lucha por la salud y la longevidad.

El ritmo del envejecimiento varía según los individuos, es un proceso individual que cambia con los pueblos y las diferencias sociales. Por ende, el envejecimiento es un proceso complejo y variado que depende no sólo de

causas biológicas, sino también de las condiciones sociales de vida y una serie de factores de carácter material, ambiental, etc. Por eso, es rasgo característico de nuestra sociedad la lucha por la longevidad, por la conservación de la salud y la capacidad de trabajo.

La persona que practica ejercicios físicos de forma sistemática, es difícil fijarle una edad concreta y esto se debe al rejuvenecimiento biológico funcional. Podemos afirmar que el envejecimiento no se produce de la misma manera en todos los órganos del mismo sujeto así como, o en varios sujetos.

Según (Rooney, 1993) plantea que con ejercicios aeróbicos adecuados, aunque estos se empiezan a los 60 años se puede incrementar de uno a dos años la esperanza de vida, la independencia funcional, y ayudar a prevenir enfermedades.

Se ha encontrado que las dos terceras partes de las personas con más de 60 años practican de manera irregular alguna actividad física o son totalmente sedentarios. Por causa de la inactividad pueden aparecer riesgos de enfermedades crónicas como las cardiovasculares, la hipertensión, la diabetes, la osteoporosis y la depresión.

Muchas investigaciones han demostrado que la práctica física regular incrementa la habilidad del adulto mayor en sus quehaceres diarios, reduce los riesgos de enfermedades crónicas específicas, incluyendo las enfermedades coronarias y baja la tasa de mortalidad. Los sistemas más susceptibles al cambio con el ejercicio son: el cardiovascular, el respiratorio y el inmunológico, además se ven beneficiados: la masa metabólica activa, los huesos, los músculos, los riñones y los receptores sensoriales.

Por qué y para qué es importante la actividad física en el adulto mayor

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.

Médicos y especialistas de todo el mundo han llegado a la conclusión determinante de que practicar deporte con regularidad alarga la vida, siempre y cuando se realice con moderación y atendiendo a las necesidades y límites que los marca. No en vano se afirma, que tener una buena forma física es la mejor terapia preventiva para los problemas derivados de la edad y que suelen hacer hincapié en articulaciones, huesos, músculos, tendones o en el mismo corazón.

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.

Los beneficios que entrega la práctica habitual de actividad física son innumerables. Nótese bien que usamos las palabras “actividad física” y no “deporte”, esto para dejar en claro que no es necesario ser un deportista de Elite para obtener mejorías en la salud.

Los beneficios alcanzan a los músculos, haciéndolos más fuertes y resistentes a la fatiga y a las lesiones, a la vez que mantienen o aumentan su capacidad de ser estirados o alargados. También alcanzan a los huesos, ya que los músculos los traccionan, obligándolos a depositar más calcio en ellos para hacerlos más resistentes a estas tracciones, disminuyendo la probabilidad de sufrir fracturas. Este punto es importante sobre todo para las mujeres, las que después de la menopausia pierden calcio de sus huesos por la reducción de hormonas femeninas (estrógenos), propia de éste período de la vida, llevándolas a lo que se conoce como osteoporosis (disminución de la cantidad de calcio en los huesos).

Por lo tanto es importante que realicen actividad física desde jóvenes para que la pérdida de calcio sea menor en éste periodo, y que luego continúen realizándola para reducir en la mayor medida posible esta pérdida. Cuando ya se tiene osteoporosis no está todo perdido, ya que la práctica de actividad física nos ayudará a mantenernos en mejor estado físico general, lo que nos permitirá evitar caídas que pueden provocar fracturas graves, como por ejemplo las fracturas de cadera.

También los beneficios alcanzan al sistema respiratorio, aumentando la cantidad de aire que podemos movilizar hacia nuestro cuerpo, y esto aumenta directamente nuestra capacidad de llevar a cabo tareas más pesadas y largas, ya que tenemos más aire para oxigenar nuestra sangre.

También los beneficios se alcanzan en nuestro sistema cardiovascular. Como sabemos el corazón es un músculo, por lo tanto es susceptible de ser entrenado. Su capacidad de expulsar sangre aumenta con la actividad física, por lo que lleva más sangre a todo nuestro cuerpo realizando menos esfuerzo; se contrae menos veces por minuto para mover la misma cantidad de sangre, lo que baja notablemente el riesgo de sufrir enfermedad coronaria, arritmias e

infartos. Y cuando ya se ha sufrido un infarto, la actividad física disminuye notablemente la probabilidad de sufrir otro.

Otro beneficio alcanza a los lípidos o grasas que circulan en nuestra sangre ya que aumenta el colesterol bueno (HDL) y baja el colesterol malo (LDL). Esto nos protege de la formación de placas ateromatosas (de grasa) en las arterias. Además disminuye la formación de coágulos al bajarla agregación plaquetaria. Todo lo anterior disminuye el riesgo de sufrir infartos, trombosis y aneurismas (rompimiento de un vaso).

En el caso de la diabetes, además de ayudar a prevenirla, el ejercicio tiene un efecto de sensibilización a la insulina, sobre todo en la diabetes no insulino-dependiente o tipo II, por lo que estas personas necesitarán menos fármacos para mantener su glicemia (azúcar en sangre) dentro de rangos normales. De esta forma logramos un control sobre las posibles complicaciones de ésta enfermedad, como por ejemplo el pie diabético.

Otro beneficio ocurre en nuestras articulaciones, las que mantienen o aumentan su rango de movimiento. Esto sumado a la manutención o aumento de la elongación muscular nos permite movernos con mayor alcance y sentirnos más ágiles.

Un beneficio importante también alcanza a nuestro peso, el que tiende a mantenerse o a disminuir. Esto resulta de mucha importancia ya que el sobrepeso predispone a muchas enfermedades cardiovasculares, a enfermedades articulares (artrosis), reduce nuestra capacidad de movilizar aire hacia nuestros pulmones (ya que la grasa acumulada en el abdomen limita el movimiento del diafragma hacia abajo), entre otras. Todo esto baja la capacidad de realizar actividades tan básicas como caminar, ya que la persona puede sentir que se ahoga o que le falta el aire (disnea), fatigándose rápidamente. Por lo tanto la prevención es importantísima.

Cuando el sobrepeso ya existe, la actividad física debe realizarse para bajar el peso y, al mismo tiempo, los factores de riesgo asociados a éste. Para obtener mejores resultados en el control del peso lo mejor es controlar su dieta. Se ha visto que el ejercicio sumado al control de la ingesta diaria de alimentos entrega mejores resultados que la actividad física y la dieta por separado. Así que es importante que consulte también a un Nutricionista si su objetivo es perder esos kilos de más.

Además, se ha visto que las personas que realizan actividad física presentan menos dolores de espalda, de cuello y de hombro, lo que les da mayor libertad para moverse.

Se debe señalar que estos beneficios, entre muchos otros, se pueden conseguir no importando la edad de la persona. En muchos estudios se ha visto que la respuesta al ejercicio del cuerpo de un adulto mayor es de la misma magnitud que la que se da en personas más jóvenes. Si nunca ha realizado actividad física en forma sistemática y ya llegó a la tercera edad no es tarde para empezar. Y si siempre la ha practicado, es muy importante que continúe con ella. Llegar a la adultez en buenas condiciones y seguir igual no es un imposible. Solo se necesitan las ganas, disposición y constancia.

En el aspecto socio psicológico, el adulto mayor se enfrenta a nuevas condiciones de vida por la pérdida de roles familiares y sociales, que se agregan a un trasfondo de enfermedades y a una disminución de sus capacidades de adaptación. Resultan frecuentes los problemas de autoestima, depresión, distracción (diversión) y relaciones sociales.

El ejercicio mejora el estado de ánimo, disminuye la depresión y la ansiedad, eleva el vigor, eleva la autoestima y la imagen corporal, ofrece oportunidades de distracción e interacción social, y ayuda a mejorar el enfrentamiento al estrés de la vida cotidiana. El ejercicio, al mejorar el estado funcional, permite mantener la

independencia personal y conduce a una reducción de las demandas de servicios médicos crónicos o agudos. En síntesis, mejora la calidad de vida del adulto mayor.

Entre los beneficios percibidos por adultos mayores se han encontrado el propio hecho de sentirse bien, abandono o disminución del consumo de medicamentos y el mejoramiento de los síntomas, mejor conciliación del sueño, aumento de seguridad ante caídas, una mayor distracción y la ampliación de relaciones interpersonales.^{15,17} El conocimiento de dichos beneficios contribuirá a perfeccionar las intervenciones de los especialistas de diferentes disciplinas que se desempeñan en la promoción del ejercicio con fines de salud.

La Actividad física.

La Actividad Física se ha entendido solamente como "el movimiento del cuerpo". Sin embargo, debemos superar tal idea para comprender que la Actividad Física es el movimiento humano intencional que como unidad existencial busca el objetivo de desarrollar su naturaleza y potencialidades no sólo físicas, sino psicológicas y sociales en un contexto histórico determinado. (Girginov. 1990:9). Consideramos que la práctica de la actividad física, tanto de juego como formativa o agonística, tiene una gran importancia higiénica preventiva para el desarrollo armónico del sujeto (niño, adolescente y adulto) para el mantenimiento del estado de salud del mismo.

La práctica de cualquier deporte (Del francés desport, entretenimiento) conserva siempre un carácter lúdico "y pudiera ser una buena medida preventiva y terapéutica, ya que conlleva aspectos sociales, lúdicos e incluso bioquímicos que favorecen el desarrollo de las potencialidades del individuo". (Ceballos 2000: 373, 376).

El envejecimiento conlleva una serie de cambios a nivel cardiovascular, respiratorio, metabólico, músculo esquelético, motriz, etc., que reducen la capacidad de esfuerzo y resistencia al estrés físico de los mayores, reduciéndose así mismo su autonomía y calidad de vida y su habilidad y capacidad de aprendizaje motriz.

La actividad física se reduce con la edad y constituye un indicador de salud. La reducción del repertorio motriz, junto a la lentitud de los reflejos y descenso del tono muscular en reposo, entre otros factores, provocan descoordinación y torpeza motriz. La inmovilidad e inactividad es el mejor agravante del envejecimiento y la incapacidad de tal forma que, lo que deja de realizarse, fruto del envejecimiento pronto será imposible realizar.

El ejercicio físico tiene una incidencia específica sobre los sistemas que acusan la involución retrasando la misma de forma considerable, previniendo enfermedades y contribuyendo a mantener la independencia motora y sus beneficios sociales, afectivos y económicos.

Definimos el envejecer como un proceso dinámico, gradual, natural, e inevitable, proceso en el que se dan cambios a nivel biológico, corporal, psicológico y social. Transcurre en el tiempo y está delimitado por éste.

Cuando decimos proceso dinámico, nos referimos a que no es una etapa rígida, igual para todos y cronológicamente demarcada; al contrario proceso dinámico habla de un continuo dialéctico: por eso decimos que es una parte más del crecimiento del ser humano como lo es la niñez, la adolescencia o la adultez. El organismo humano crece desde que nace (y antes) hasta que muere.

La vida es una continuidad de crecimiento permanente. Decimos también que es natural e inevitable: esto habla de que no debe tomarse como una enfermedad. Todo ser vivo nace, crece y envejece. Solo la muerte puede evitar el envejecimiento.

En las últimas décadas del siglo XX y gracias a los adelantos científicos y tecnológicos, la esperanza de vida se ha alargado notablemente.

La esperanza de vida es la cantidad de tiempo que estamos en condiciones de vivir, expresado en el promedio de años de vida y cuando hablamos de expectativa de vida nos referimos a la posibilidad de vida calculada para el ser humano, o sea lo que iría marcando el reloj biológico de las células. Fenómeno largamente anhelado por la humanidad, lo que a comienzos de siglo era de 50 años, ahora es de 80, 85 y más, con la posibilidad genética de que alcance los 120 años.

En el desarrollo de la monografía a los envejecientes se llaman Adultos Mayores es decir a los que cursan por el proceso del envejecimiento y que cronológicamente pueden ubicarse entre los 55/60 años (entroncando con lo que se llama la edad media de la vida) y los 79/80 años. A partir de los 80 años

tomamos la vejez y por tanto llamamos viejos a los que la transitan. Los gerontólogos norteamericanos llaman a estas 2 etapas como la de los viejos-jóvenes y lo viejos-viejos.

Existen varios criterios para decir que una persona es "vieja"

Criterio Cronológico: edad en años; relacionado con el retiro o jubilación obligatoria.

Criterio Físico: Se toman en cuenta los cambios físicos producidos en la persona, como cambios en la postura, forma de caminar, facciones, color del pelo, piel, capacidad visual y auditiva, disminución en la capacidad del almacenamiento, de la memoria, que afecta a los tres tipos de memoria (a corto, mediano y largo plazo) de forma directa, sueño alterado, etc. Todo esto relacionado a la alteración en forma notable de las actividades cotidianas.

Criterio Social: según el papel o rol que desempeñan en la sociedad.

Todos estos criterios son relativos, pues dependen de muchos factores y principalmente del espíritu de cada persona.

Entre los factores que aceleran el envejecimiento están:

- Alimentación excesiva.
- Stress.
- Hipertensión.
- Tabaquismo y alcoholismo.
- Obesidad.
- Soledad, poca participación socio laboral.
- Sedentarismo. Poca actividad física.

No hay ninguna duda con respecto que se producen cambios estructurales o modificaciones biológicas, que influyen grandemente en la personalidad y rendimiento de los individuos de la "tercera edad". Estas son:

- ❖ Cambio de apariencia.

- ❖ Modificaciones del sistema piloso: calvicie y canosidad.
- ❖ Las glándulas sudoríparas se atrofian, obstaculizando el normal proceso de sudorización y por lo tanto se tolera menos el calor.
- ❖ Al tener circulación periférica con menor regulación, tolera menos el frío.
- ❖ Se presentan alteraciones en la motricidad ya que hay disminución de fuerza y aumento de grasas, los movimientos se vuelven lentos, los músculos se fatigan más fácilmente y se recuperan en forma más lenta.
- ❖ Osteoporosis.
- ❖ Aumento de la cifosis fisiológica.
- ❖ Disminución de las capacidades respiratorias.
- ❖ Al disminuir la actividad, el cuerpo necesita menos nutrientes, pero como los hábitos alimenticios no cambian, suelen aumentar de peso.
- ❖ Cambios de los porcentajes corporales, aumento del porcentaje graso, disminución de la masa muscular, disminución de la cantidad de agua.

Se sabe que con la edad se reduce la capacidad contráctil del músculo cardíaco, por lo que no toleran las frecuencias cardíacas altas.

Metabólicamente hay alteraciones relacionadas con la edad, como la tolerancia a los niveles de glucosa que es menor: la actividad tiroidea puede estar disminuida lo que hace que el "anciano" tolere menos las alteraciones de la temperatura.

Se presenta un cambio en el tejido colágeno que hace que los tendones y ligamentos aumenten su dureza o rigidez, por lo tanto se es más propenso a lesiones asociadas al esfuerzo excesivo.

Con el de cursar de los años se presenta pérdida de peso cerebral, con disminución de mielina y del número de neuronas; el tiempo de reacción y regulación motora es más lento con respecto a los jóvenes lo que hace que sean menos coordinados. Hay mayor incidencia en enfermedades cardíacas.

Se sabe que la actividad física declina con la edad, parte es por lo biológico pero gran parte es por la reducción de la actividad, bastante común entre gente de edad avanzada y en cierta medida causada por factores sociales que dejan la actividad física y el deporte para gente joven, por lo tanto no reciben más que desaliento en tal sentido.

Se verificaron diferencias fisiológicas notorias comparando atletas de la tercera edad con personas no entrenadas de edad similar, por lo que se debe recomendar la actividad física para "los adultos mayores" cuando ninguna enfermedad crónica o aguda se lo impida.

El hallazgo experimental sugiere que un programa de ejercicios continuo podría reducir la resistencia vascular periférica e incrementar la distensibilidad aórtica, disminuyendo de esta manera la presión arterial, tan común en las personas de la tercera edad; además un programa de resistencia muscular (con trabajo muscular localizado), mejora el retorno venoso y por lo tanto mejora la circulación vascular periférica, pero este entrenamiento debe ser lentamente progresivo ya que al principio puede aumentar la presión arterial.

Con la edad disminuye la frecuencia cardíaca máxima y el consumo máximo de oxígeno, declinación que comienza a partir de los 30 años; esta declinación es mas rápida con la inactividad o el abandono del entrenamiento.

De todo lo expuesto podemos sintetizar que las personas de edad presentan varios problemas a resolver:

- El problema biológico: enfermedades crónicas agregadas y el proceso normal de involución.
- El problema financiero. El problema del mejor aprovechamiento vital (cómo administrar el tiempo que queda de vida).
- El problema sexual.
- El problema filosófico: angustia de muerte y el que pasara después de la muerte.

- Las relaciones sociales.
- El problema lúdico: este es un punto importante ya que los individuos no Saben como ocupar el tiempo libre que antes ocupaban con el trabajo; no saben cómo recrearse, ni que actividades físicas realizar.

Existen diferentes factores que retardan el envejecimiento como son:

- Sueño tranquilo.
- Ejercicio corporal continuo.
- Buena nutrición.
- Participación socio laboral.

Siendo una labor de las personas que se encargan de las personas de "la tercera edad", organizar actividades diarias, entre ellas el ejercicio, pues todo lo expresado demuestra que la actividad física demora el envejecimiento y aumenta el periodo productivo de la vida.

El ejercicio aeróbico será de gran importancia ya que mejorará la eficacia cardiaca, la capacidad respiratoria y mejorará la postura. Hay que tener en cuenta que las personas de avanzada edad llegan a rangos aeróbicos menores, que para otros grupos; es necesario considerar la toma de frecuencia cardiaca para controlar la intensidad del ejercicio. Debido a la mayor fragilidad ósea por la osteoporosis y a la propensión a las lesiones de ligamentos y tendones, no se deben recargar las articulaciones con sobrecargas importantes. Debido a la falta de coordinación, debemos ejecutar ejercicios que puedan efectuar en forma apropiada para evitar que se produzcan frustraciones.

Un buen trabajo muscular localizado será de gran beneficio para la persona mayor, ya que permitirá tonificar los músculos, mejorando su fuerza y movilidad, pero hay que extremar los cuidados de prevención de lesiones en cuanto a las posturas riesgosas. También hay que implementar periodos más largos de relajación durante los estímulos (por ejemplo entre un ejercicio y otro dentro de una clase de gimnasia), incluyendo la elongación de para-vertebrales cervicales

y lumbares, ya que es frecuente la contractura de dichos músculos por la posibilidad

Beneficios de llevar una vida activa.

Los beneficios de llevar una vida activa y en particular de hacer ejercicios controladamente hacen que se mejore el estado físico y psicológico, aumenta la funcionalidad y se previenen enfermedades como obesidad, diabetes e hipertensión arterial, y se reduce la mortalidad. Además disminuyen las caídas, las que pueden ser muy graves a una edad avanzada.

Hacer ejercicio no es perjudicial. Todo lo contrario, ayuda a mantener los huesos fuertes, proporciona elasticidad y mantiene en forma el sistema muscular. Con la guía de un especialista de la salud es posible realizar actividades físicas seguras.

Nunca es muy temprano ni demasiado tarde para empezar a cuidar nuestro organismo. Aunque no podamos sentir los huesos, éstos están compuestos de tejido vivo, que crece y se transforma constantemente. Para mantener en buen estado nuestro esqueleto no es suficiente tener una dieta rica en calcio, es necesario complementar su cuidado con la práctica de actividades físicas que lo fortalezcan.

Un punto muy importante a la hora de romper con las tendencias sedentarias de la vida moderna es saber qué ejercicios debe o no debe realizar una persona mayor de 65 años. Un ejemplo, para caminar no se necesita un mayor equipamiento ni asesoramiento de especialistas.

Basta con tener buen zapato de marcha, con no moverse por superficies muy exigentes y asegurarse que las condiciones climáticas sean las adecuadas, ya que para un adulto mayor andar sobre un suelo resbaladizo bajo la lluvia puede ser una invitación a, por ejemplo, una fractura de cadera. La clave es partir lento y continuar en este ritmo.

También hay otros ejercicios que pueden hacerse en la casa, como sentarse y pararse de una silla, subir o bajar un escalón, asegurándose, eso sí, de contar con los apoyos respectivos. En el hogar también se pueden utilizar elementos más sofisticados como la bicicleta estática, que es bastante segura, si se practica suavemente.

Ahora bien, si se busca un nivel de exigencia mayor, esto también es posible, pero realizando antes una evaluación médica. El doctor Blake asegura que el entrenamiento mejora la capacidad física de los pacientes entre el 10% y el 30%. Y recomienda, entre otros, los ejercicios en piscinas que "tienen múltiples ventajas, ya que no se lucha contra la gravedad como fuera del agua, hay un rango de movimientos mayor y es más fácil de lograr en el agua tibia, que relaja la musculatura".

Asimismo, en general, son aconsejables los ejercicios de movimientos largos, que involucran grandes grupos musculares, pero sin forzarlos en exceso. Si se busca incrementar la fuerza física es necesario ejercer algún grado de presión contra el músculo, pero no se deben efectuar levantamientos de pesas muy importantes, ya que esto aumenta la presión arterial, otra patología importante en los adultos mayores. Por ello se recomienda más bien hacer ejercicios repetitivos y de tipo aeróbicos.

Lo ideal es efectuar diariamente 30 minutos de ejercicio, que pueden ser repartidos durante el día, en periodos más cortos. Eso sí, antes de comenzar es necesario realizar un precalentamiento adecuado, el que incluya elongación y flexibilidad.

"Además, tiene que haber una muy buena hidratación, particularmente si la persona se va a exponer al sol; tomar por lo menos medio litro de líquido, una media hora antes de la sesión. Después hay que beber un cuarto de litro más

mientras se llevan a cabo los ejercicios, y luego volver a tomar agua de regreso al hogar", explica el especialista.

Lo ideal es practicar en grupo, con personas de la misma edad, ya que de esta forma el adulto mayor además de los beneficios físicos del trabajo en equipo, adquiere un grado de compromiso y establece lazos afectivos y sociales.

Incidencia de un programa de ejercicio físico:

Todas estas modificaciones son objeto de entrenamiento para evitar y/o posponer su aparición a través de ejercicios variados, donde los estímulos lo sean también, incidiendo sobre audición, tacto, propiocepción, fomento del diálogo corporal de las personas mayores consigo mismas que les permita mejorar su esquema corporal, realizando movimientos inusuales y variados en condiciones que le merezcan seguridad y mejoren su equilibrio, control y estabilidad postural, eliminando sincinesias y paratonías, contribuyendo a que recobre seguridad en sí mismo mejorando su motricidad y capacitándole para sus quehaceres cotidianos así como para actividades de relación social que, en definitiva, mejoren su calidad de vida y salud física y mental.

Las enfermedades asociadas a la hipodinamia (obesidad, cardiopatía isquémica, diabetes, hipercolesterolemia e hipertensión), se ven agravadas por el sedentarismo y pueden ser tratadas con el ejercicio sin necesidad de recurrir a medicamentos. El ejercicio que desarrolla la fuerza y la resistencia disminuye la morbilidad y la mortalidad en las personas mayores.

La respuesta de las personas mayores es similar a la de los jóvenes en cuanto a capacidad aeróbica, resistencia y fuerza cuando los ejercicios son de intensidad baja y moderada, contribuyendo a mejorar dichas capacidades.

Tengamos en cuenta que el Síndrome General de Adaptación evoluciona en tres etapas: Alarma, resistencia y agotamiento que se corresponden con tres fases de la vida: Niñez: Se manifiesta una escasa resistencia y exagerada reactividad

a agresiones externas: Madurez; La resistencia y capacidad de adaptación ante el estrés son mayores: Vejez; Se produce la pérdida de adaptación como respuesta al estrés y la disminución de las defensas del organismo.

El entrenamiento adecuado del adulto mayor deportista mejora las funciones esenciales demorando el deterioro físico y dependencia de 10 a 15 años (Shepard). Ello quiere decir que los estímulos deben tener una intensidad adecuada a las posibilidades funcionales según Ley del Umbral, Principios De Todo o Nada y De Individualidad.

La autonomía de las personas mayores está íntimamente relacionada con su calidad de vida. El ejercicio es un protector y precursor de dicha autonomía y de los sistemas orgánicos que la condicionan, además de preservar y mejorar la movilidad y estabilidad articular y la potencia de las palancas músculo - esqueléticas, que a su vez inciden beneficiosamente sobre la calidad del hueso, la postura, la conducta motriz, la auto imagen, concepto de sí mismo, etc., y en definitiva sobre la calidad de vida.

La inmovilidad e inactividad es el mejor agravante del envejecimiento y la incapacidad de tal forma que, lo que deja de realizarse, fruto del envejecimiento pronto será imposible realizarlo. El ejercicio físico puede instaurarse en los hábitos y estilo de vida de la persona mayor y contribuir a recuperar, conservar y mejorar la salud y calidad de vida.

Viries y Adams compararon los efectos del ejercicio y un conocido tranquilizante. El ejercicio proporcionó mayor alivio a la tensión muscular de sujetos crónicamente ansiosos de 52 a 70 años. Publicaciones médicas de USA reconocen el ejercicio como medio para combatir la depresión, irritabilidad e insomnio. Biegel atribuye al estilo de vida activo el beneficio de mejorar la forma física asociada al optimismo, auto imagen, auto confianza, capacidad mental y adaptación social del adulto, que obviamente se optimiza cuando se realizan

ejercicio físico regular en grupo. Con base en lo anterior parece existir una relación entre la práctica regular y gradual de una actividad física y una mejoría y bienestar en la satisfacción por la vida

2.2 METODOLOGÍA.

La investigación realizada tuvo como eje principal, indagar en las principales causas psicosociales que están provocando la baja participación del adulto mayor de la comunidad 5 de septiembre a la práctica sistemática del ejercicio físico.

El tipo de diseño utilizado en dicha investigación fue el no experimental y dentro de él; el diseño transeccional descriptivo que se utiliza cuando lo que se pretende es describir las características que se estudian de los sujetos que integran la muestra seleccionada, o sea, un solo grupo que puede o no haber sido seleccionado al azar, que en nuestro caso fue seleccionado al azar.

2.3 SELECCIÓN DEL SUJETO:

Para nuestra investigación, de un universo de 276 adultos con que cuenta el Consejo Popular 5 de Septiembre, la investigación se realizó con una muestra de 60 adultos, de ellos 28 del sexo femenino y 32 del sexo masculino, con una edad promedio que oscila entre 60 y 75 años.

Además aplicamos una encuesta a los 60 adultos seleccionados que conforman la muestra y una entrevista al personal médico que debe trabajar con estas personas. Todo esto constituye un medio de información que nos brinda un caudal de respuestas a nuestras inquietudes y nos muestra el desconocimiento sobre la importancia que tiene el tema para mantener una vida saludable.

2.4 MÉTODOS Y PROCEDIMIENTOS:

Para la realización de este trabajo investigativo se utilizaron los siguientes métodos:

Dentro de los métodos teóricos:

- El analítico.- sintético que se basa en los procesos cognoscitivos.
- El inductivo – deductivo donde se combina el movimiento de lo particular a lo genera y viceversa.
- El histórico- lógico: con el cual se establece el estudio y antecedentes del fenómeno objeto de investigación en su devenir histórico.

Dentro de los métodos empíricos que son los que cumplen la función de revelar y explicar las características del objeto vinculados directamente a la práctica utilizamos:

- La encuesta, en este caso al adulto mayor, que es un formulario impreso que el sujeto llena por sí mismo y cuyas preguntas, son significativas para la investigación que se realiza.
- La entrevista individual al médico o la enfermera.

De las técnicas estadísticas y procedimientos se utilizó el cálculo matemático porcentual.

2.5 ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.

Análisis de los resultados de la encuesta aplicada a la muestra.

Luego de haber procesado todos los datos obtenidos durante el desarrollo de la investigación, y analizando la caracterización de la muestra podemos observar los siguientes resultados:

MUESTRA POR SEXO:

Muestra	Masculino	%	Femenino	%
60	32	53.3	28	46.7

En la tabla podemos observar que el mayor por ciento de los encuestados con un 53.3% pertenece al sexo masculino, siendo el de menor porcentaje el sexo femenino con un 46.7%.

Tabla #2:

MUESTRA POR EDAD:

Sexo	60-64	%	65-69	%	70-74	%
Masc.	14	23.3	10	16.7	8	13.3
Fem.	11	18.3	8	13.3	9	15
Total	25	41.7	18	30	17	28.3

Esta tabla nos muestra que el 41.7 de los adultos encuestados se ubican en el rango de edad de 60 – 64 años, el 30% se ubica en el rango de 65-69 años y el 28.3 se encuentra entre el 70-75%, se puede apreciar que a medida que el rango de edad va aumentando, el porcentaje va disminuyendo, además existe un predominio en los dos primeros rangos que el mayor porcentaje de los encuestados pertenece al sexo masculino

Tabla #3:
FRECUENCIA CON QUE REALIZAN EJERCICIO FÍSICO:

Veces	Cantidad	%	M	F
Siempre	5	8.3	2	3
A veces	10	16.7	4	6
Nunca	45	75	26	19

Esta tabla nos expresa que el 8.3% siempre realiza ejercicios físicos, el 16.7% lo realiza veces y el 75% nunca lo realiza, lo que nos muestra que existe problemas en la incorporación de los adultos mayores a la práctica sistemática de estas actividades y más específico del sexo masculino, que atribuyen esas actividades a las féminas manifestando que ellos no pierden el tiempo en cosas que son de mujeres.

Tabla #4:
MOTIVOS POR LOS CUÁLES REALIZARÍAN EJERCICIO FÍSICO.

Motivos	Cant.	%
Beneficios para la salud	5	8.3
Ocupar su tiempo libre	15	25
Por embullo de los demás abuelos	-	
Por compromisos con familiares y médicos	-	
Otro beneficios	-	-

Cuando detallamos en las cifras reflejadas en la tabla #4, vemos que solo el 8.3% de los adultos realizan el ejercicio físico como beneficio para su salud, el 25% lo ve como una actividad mas para ocupar su tiempo libre lo que nos da la medida de que tienen escasos conocimiento sobre la importancia que reviste la realización de ejercicios físicos para la salud de la población en general y de los abuelos en particular. Los restantes motivos como se puede

apreciar no alcanzan algún resultado siendo estos: Por embullo de los demás abuelos, por compromiso con familiares y médicos u otros beneficios.

Tabla #5:
CRITERIOS ACERCA DE LA NO PARTICIPACIÓN.

Motivos	Cant.	%
Falta de conocimiento	20	33.3
Falta de motivación	35	58.3
Falta de tiempo	12	20
Lejanía del área	-	-
Limitaciones Físicas o padecimiento de alguna enfermedad.	12	20
Otros	60	100

La tabla #5 nos muestra los motivos que entorpecen la no participación de los adultos mayores a la práctica sistemática de los ejercicios físicos, tenemos que el 58.3% de los encuestados opinaron que era la falta de motivación la principal causa, un 33.3% opinó que la falta de conocimiento acerca de la importancia y los beneficios que posee la realización de los ejercicios físicos, un 20% opinó que por falta de tiempo y por padecer de alguna limitación física o estar enfermo. El 100% de los encuestados señaló que otras causas podían estar influyendo en la no participación de los adultos a la práctica de ejercicio físico, el mismo está relacionado con las características de la zona, la cual es eminentemente agrícola, y en el caso de los hombres prefieren dedicarse al trabajo de las tierras, es decir en la agricultura; también hacen referencia a que percibían que era mejor ocupar su tiempo libre en el cuidado de los nietos en el caso de las mujeres, y a realizar los encargos de la familia (Buscar los mandados, es decir, el pan, la leche, etc.). Otras de las causas que manifestaron, donde el 100% coincidió

con la falta e inestabilidad de los profesionales tanto del INDER como de SALUD para dirigir e impartir dicha actividad.

ENTREVISTA AL PERSONAL MÉDICO.

En la entrevista realizada al personal médico encargado de atender al adulto mayor en la comunidad, los mismos dieron criterios acerca de las causas que creían que estaban afectando la pobre participación de los adultos mayores a la práctica de los ejercicios físicos, donde pudimos apreciar que existe una correspondencia con el resultado que arrojó el resultado de la encuesta aplicada a los adultos, donde manifestaron la inexistencia de un trabajo conjunto del profesor como representante de la institución que rectorea la tarea de la cultura física y del personal médico como representante del MINSAP, otros aspectos señalados fue la inestabilidad por parte de los especialistas deportivos, así como la pobre motivación que tienen los adultos mayores para la realización de esta actividad producto de un pobre trabajo del personal a cargo de ello.

El poco apoyo familiar y la falta de conocimiento por parte de la familia y los beneficios que le puede aportar el ejercicio físico a estas personas, también fueron objetos de señalamientos. Según nuestro criterio las células básicas de la sociedad pueden tener gran influencia a la hora de incentivar a sus componentes de más edad a preservar su salud mediante el ejercicio físico.

Según criterio del personal médico las diferentes manifestaciones de estas influencias podrá ser mayor, aumentando la motivación, el apoyo moral, en la liberación de un grupo de tareas sobre todo domésticas que coadyuvarían al aumento de su tiempo libre y el aumento de conocimientos que reporta el ejercicio físico para la salud. Muchos de los ancianos plantean que están enfermos, sin embargo como veíamos anteriormente, el desconocimiento acerca de los beneficios que reporta los ejercicios físicos es grande, estos abuelos no saben que esas enfermedades de las que ellos padecen y se quejan de no

poder asistir o participar en los círculos de abuelos, pueden prevenirse a través de la práctica de los ejercicios físicos sistemáticamente.

CAPÍTULO III. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.

3.1 CONCLUSIONES.

Después de haber hecho un análisis de nuestro trabajo, hemos llegado a las siguientes conclusiones:

- Existe escasa motivación en el adulto mayor hacia la práctica sistemática del ejercicio físico.
- Otra de las causas que genera la poca participación del adulto mayor a los círculos de abuelo, es la falta del personal calificado, tanto de salud como del INDER.
- Existe poco conocimiento a cerca de los beneficios que aporta los ejercicios físicos a la salud.
- No existe una estrategia en el Consejo Popular 5 de Septiembre, que logre motivar al adulto a practicar ejercicio físico.
- Sitúan a las enfermedades, como una barrera que los imposibilita a realizar ejercicio.

3.2 RECOMENDACIONES.

- Que el personal de las instituciones del INDER y SALUD presten una mayor atención al adulto mayor de la Comunidad 5 de septiembre.
- Despertar el interés por la actividad física, mediante charlas educativas, que permitan lograr una mayor incorporación del adulto de la comunidad a la práctica sistemática de ejercicio físico.
- Elaborar y aplicar una propuesta de actividades de acuerdo a sus gustos y preferencias, para lograr una mayor incorporación de estos al ejercicio físico.

IV. BIBLIOGRAFÍA.

Barboza, R. & Alvarado, D. (1987) Beneficios del Ejercicio y la Actividad Física en la Tercera Edad, Revista Educación, 11(2):99-103.

Buendía, J. (1997) Envejecimiento y Psicología de la Salud. Madrid, Ed.Biblioteca nueva.

Colectivo de autores. (1996) Círculo de Abuelos de Ciudad de La Habana, La Persona de Edad y la Familia, I Encuentro de Asociaciones de adultos mayores. La Habana.

Cuba, Ministerio de Salud Pública. (2001) Atención al Adulto Mayor Asistencia Social. Datos Estadísticos. La Habana, Dirección Nacional de Atención al Adulto Mayor.

Chávez S, López O, Martín J, Hernández E. Beneficios del ejercicio físico en el anciano. Rev. Cubana Enfermería 1993; 2:87-97.

Escobar Barrero, J.M. Actividad Física y Salud. Disponible en:

<http://www.Sld.cu> consultado el 19 de Marzo del 2008.

García, J; Mazorra, R. (1986) Programa de Actividades Físicas de los Grupo de Salud. La Habana, Dirección Educación y Cultura Física del INDER.

Gómez, M y A. Pérez Ejercicios Físicos en el Adulto Mayor. Disponible en:

<http://www.Amc.Sld.cu> consultado el 19 de Marzo del 2008.

Heredia Guerra, L. F. Ejercicio Físico y Deporte en el Adulto Mayor. Disponible en: <http://www.rcm.cu> consultado el 19 de Marzo del 2008.

Mazorra Zamora, Raúl. (1988) Actividad Física y Salud. Ciudad de La Habana, Editorial Científico Técnica.

Sánchez P. Beneficios percibidos y adherencia a un programa de actividad física gerontológica. Lecturas: Educación Física y Deportes. Revista Digital <http://www.efdeportes.com> 2002; 8(52).

Terreros J, Arnaudas C, Cucullo J. Estudio médico-deportivo en la tercera edad. Valoración médica. Apunts 1992; 112:115-25.

Velazco Claudia. El ejercicio y la edad. Disponible en [http://www . Salud Manía. con.](http://www.SaludMania.com)

consultado el 19 de Marzo del 2008

Zamora, Rolando, García, Maritza. (1988) Sociología del tiempo libre y consumo de la Población. La Habana, Editorial Ciencias Sociales.

V. ANEXOS

ANEXOS #1

ENCUESTA AL ADULTO MAYOR:

Compañero: La encuesta que a continuación presentamos, recogerá datos confidenciales de forma anónima, que proporcionará un mejor desempeño de los profesores que trabajan con los círculos de abuelo, con el objetivo de indagar sobre la participación de las personas de la tercera edad en la práctica sistemática del ejercicio físico. Rogamos su mayor colaboración. Gracias.

1. Marque con una X

1. Sexo F_____

M_____

Edad _____

2. Conoce usted la importancia que reviste la realización de ejercicio físico para conservar su estado de salud.

SÍ_____ NO_____ por qué_____

3. ¿Con qué frecuencia realiza ejercicio físico?

Siempre ____ A veces ____ Nunca ____

En caso de no participar nunca ¿Por qué?

4. Marque con una X, el porque realizaría ejercicio.

- _____ Ocupar su tiempo libre
- _____ Beneficios para la salud
- _____ Por compromiso con familiares o el médico
- _____ Por embullo con los demás abuelos
- _____ Otros beneficios

5. ¿Cuáles de estas causas cree usted que sean las que están influyendo en la baja participación de los abuelos a la realización de ejercicio físico?

- _____ Falta de motivación.
- _____ Falta de tiempo.
- _____ Falta de conocimiento acerca de la actividad.
- _____ Lejanía del área.
- _____ Limitaciones físicas.
- _____ Otros.

7. ¿Crees que el adulto mayor tiene suficiente conocimiento acerca del beneficio de los ejercicios físicos para la salud? ¿Por qué?

SI _____ NO _____ PARCIALMENTE _____

8. ¿Qué estrategias consideras que se podría poner en práctica para solucionar este problema?

ANEXO #2

ENTREVISTA AL MÉDICO DE LA FAMILIA

Compañero: mediante la siguiente entrevista pretendo indagar acerca de la participación del Adulto Mayor a los círculos de abuelos, espero su mayor colaboración pues es para el beneficio de ellos. GRACIAS.

1. ¿Cuáles pudieran ser las causas que a su juicio afectan la participación del adulto mayor hacia las actividades de la cultura física?
2. ¿Qué influencia cree usted que pudiera tener la familia en la incorporación del adulto mayor a las actividades de la cultura física?
3. ¿Cómo usted valoraría las condiciones en que se desarrollan dichas actividades?
4. ¿Si el adulto mayor practica sistemáticamente ejercicio físico, mejoraría su calidad de vida? ¿Por qué?
5. ¿Existe algún trabajo o estrategia en la comunidad, dirigida a incrementar la incorporación de estas personas hacia las actividades de la cultura física?
6. ¿Qué estrategias se pudieran trazar para mejorar esta situación?