

Actividad física: motor impulsor en la calidad de vida del adulto mayor.

**Physical activity: impeller motor in the quality of the adult's elder life**

**LIC.** María del Carmen Moya Samé.

**LIC.** Rosa Yamilé Cascaret Montero.

**RESUMEN**

Envejecer es un privilegio pero hacerlo con salud constituye un tesoro de incansable valor. El envejecimiento es un proceso normal e íntimamente ligado a la vida de los seres vivos. A medida que las personas envejecen se producen evidencias de modificaciones y alteraciones en su estado de salud, física y psicológica. La actividad física se va haciendo más evidente con el paso de los años. El adulto mayor tiene un bajo nivel de concientización de la influencia positiva de la actividad física, para muchos llegar a la vejez es la pérdida de la salud. Es necesario divulgar que esta es una edad en la que se puede contribuir a una buena calidad de vida si se aprende a cuidar el propio cuerpo, a comprender y a integrarse con todo lo que entraña el hecho de envejecer. En el ámbito social la actividad física favorece la participación del adulto mayor al incremento de las relaciones humanas, fomentar nuevas amistades y la oportunidad de socializarse permitiendo reemplazar pérdidas de un familiar y amigo por otra la calidad de vida durante la vejez. 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 e inevitablemente no habrá calidad de vida. La vida es una continuidad de crecimiento permanente

**ABSTRACT**

Aging is a privilege but aging with health is a treasure of great value. Aging is a normal process intimately bound to the life of living beings. As people grow old new evidences of modifications and alterations that take place in their state of

health, physical and psychological arises. The physical activity is more evident with the years. The elder adult has a low level of consciousness of the positive influence that physical activity may do on them. For many to arrive to an old age is to lose the health. It is necessary to let people know that this is an age in which you can contribute to a good quality of life if you learn how to take care of your own body, to understand and to be integrated with all that involves the fact of aging. In the social environment the physical activity favors the participation elder adults in social activities to increment the human relationships, to foment new friendships and the opportunity of being socialized allowing to replace lost of a relative and friend for other people the quality of life during the age. The reduction of the motive repertoire, next to the slowness of the reflections and descent of the muscular tone in rest, among other factors, provoke incoordination and motive difficulties. The immobility and inactivity is the best added difficulty in the aging and the inability in such a way that what stops to be carried out with the age and soon becomes impossible to carry out and inevitably there won't be quality of life. Life is a continuity of permanent growth.

**Palabras Claves:** Actividad Física, Calidad de Vida, Adulto Mayor.

**Key Words:** Physical Activity, Quality of Life, Bigger Adult.

## **INTRODUCCIÓN**

La población de Adultos Mayores ha experimentado un crecimiento notorio, como respuesta de numerosos factores que se han conjugado para sustentar una mayor esperanza de vida. Las Naciones Unidas han considerado, a través de sus distintos Organismos elaborar políticas generales que vayan en beneficio directo de un mejoramiento de las condiciones de vida. Se destacan los Planes y Programas emprendidos a nivel mundial por la UNESCO en el área de la Cultura y la Educación; los desarrollados por la Organización Mundial de la Salud, que ha puesto especial énfasis en la Salud Preventiva, en beneficio de una mejor Calidad de Vida.

Cuba está entre los 30 países con más alta esperanza de vida al nacer (77 años). Enrique Vega, asesor regional de Envejecimiento y Salud de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), destacó la voluntad política del

Estado cubano, cuya premisa fundamental es el desarrollo del ser humano “es el único país con esa meta lograda pues atiende en diversos programas a todos los adultos mayores.

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 del siglo XX era de 50 años, ahora es de 80, 85 y más, con la posibilidad genética de que alcance los 120 años.

La calidad de vida se define en términos generales como el bienestar, felicidad y satisfacción de un individuo, que le otorga a éste cierta capacidad de actuación, funcionamiento y/o sensación positiva de su vida. Su realización es muy subjetiva, ya que se ve directamente influida por la personalidad y el entorno en el que vive y se desarrolla el individuo.

Según la OMS, la calidad de vida es: "la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes. Se trata de un concepto muy amplio que está influido de modo complejo por la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con los elementos esenciales de su entorno".

Los planes, proyectos comunitarios integrales y programas de actividades físicas se están empleando en los Círculos de Abuelos en Cuba, se identifican con las necesidades, intereses y motivaciones más significativas de los adultos mayores. Los proyectos, planes y programas dirigidos a la actividad físico \_ recreativa del adulto mayor disfruta de gran importancia ya que su objetivo es mantener y potencial el máximo dinamismo corporal posible, imprescindible para vivir una vejez sana y disfrutar de una buena calidad de vida. Es una realidad que la participación en un programa de ejercicios físicos recreativos donde los juegos constituyen esencialmente una actitud frente a las

necesidades de auto desempeño, integración social y autovaloraciones. En Cuba la expectativa de vida alcanza los 75 años, logros solamente permitidos en sociedades de países altamente desarrollado. Los Círculos de Abuelos constituyen un movimiento social de avanzada pues reúnen a una gran cantidad de personas de la Tercera Edad.

Según el Dr. Havighurt para lograr una vejez exitosa debe mantenerse una participación activa en los roles sociales y comunitarios, lo que garantiza una adaptación satisfactoria mejorando notablemente la calidad de vida durante la vejez.

.En el ámbito social la actividad física favorece la participación del adulto mayor como ser social, al incrementar las relaciones humanas, fomentando nuevas amistades y oportunidades de socialización, permitiendo reemplazar la pérdida de familiares y amigos por otra fuente de apoyo. También siente la llegada del retiro laboral, afectándolo económicamente, emocionalmente y socialmente. Pero al integrarse al grupo para realizar actividad físico – recreativas en su tiempo libre le favorece en la calidad de vida. participación activa en roles sociales y comunitarios para una satisfacción de vida adecuada.

El envejecimiento definido como el conjunto de modificaciones que el factor tiempo produce en el ser vivo, es un ciclo más de la vida del ser humano y como tal, siempre llega. Su llegada conduce a una serie de pérdidas en las capacidades funcionales que, no sólo se verán incrementadas con la falta de actividad física, sino que ésta (la inactividad) opera de la misma manera que el envejecimiento

En general, se considera que una actividad física vigorosa regular produce mejoras en el individuo a cualquier edad por lo que a través de este trabajo nos trazamos como objetivo resaltar la importancia de la actividad física en el adulto mayor para mejorar la calidad de vida.

El aumento de la esperanza de vida en la sociedad actual ha dado lugar a un aumento de la población en la franja de edad que hemos venido llamando tercera edad. Una idea fundamental es que en la vejez, se debe mantener una

## **DESARROLLO**

La llamada Tercera Edad es un hecho inevitable y en nuestro país cada día se hace más segura la misma, pues se lucha de forma continua por aumentar el nivel de vida y como consecuencia la esperanza de ésta. Todos tenemos la preocupación de cómo seremos cuando llegue la vejez o si llegaremos a ella y más que esta preocupación debiéramos preguntarnos ¿qué hacer para llegar a una vejez sana y mucho más placentera? o cómo podemos evitar una vejez llena de dolores e infelicidades; si pensáramos así podríamos encontrar las respuestas adecuada en las prácticas sistemática en las actividades físicas,.

La típica imagen de un adulto mayor en una silla mecedora está quedando atrás. Esto, gracias a que cada vez más personas de la tercera edad tienen conciencia de la importancia de llevar una vida activa y saludable. El envejecimiento trae consigo pérdida de la fuerza física y masa muscular que, al acumularse, produce también una disminución de la funcionalidad, es decir, de la capacidad que tienen las personas de desarrollar las actividades de su vida cotidiana". Por esto es fundamental intentar retardar este proceso, de manera de conservar una buena calidad de vida el mayor tiempo posible, la clave para mantenerse saludable es **evitar el sedentarismo**.

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 actividad física. 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. El anciano debe valorarse como un individuo que posee un cúmulo preciado de experiencia que puede transmitir a los jóvenes en el interactuar diario. Debe dársele la oportunidad de seguir siendo parte del sistema productivo en actividades que le permitan sentirse útil.

La familia como red social primaria es esencial en cualquier etapa de la vida, es "el primer recurso y el último refugio." La familia como grupo de intermediación entre el individuo y la sociedad, constituye un determinante importante para el presente análisis de la Tercera Edad. El profesor Thomae (1982), plantea que la vejez es un destino social, puesto que son las características de la sociedad las que condicionan tanto la cantidad, como la calidad de vida.

A pesar de las investigaciones realizadas por salud pública, especialistas de educación física, deportes y otros interesados en demostrar una vez más la importancia de la actividad física en la calidad de vida del adulto mayor, hemos observado en algunas comunidades aun no han hecho extensiva la participación de los adultos mayores en las actividades físicas para mejorar día a día calidad de vida. Conociendo por diferentes científicos cuando una persona es considerada adulto mayor; con la aparición de cambios y trastornos morfofuncionales, fue aprobada en el Simposio Internacional de Gerontólogos, (1962), la clasificación por edades:

45-59 años (Edad Media)

- 60-74 años (Edad Madura)
- 75 y más años (Ancianidad)

En el adulto mayor aparecen temores más comunes como la jubilación, sentimiento de minusvalía, pérdida de seres allegados, miedo a la muerte.

También aparecen consecuencias sociales

- Marginación en la comunidad
- Dependencia
- Aislamiento familiar
- Carga social
- Melancolía
- Muerte de familiares o amigos

Todo lo antes expuesto se modifica con la actividad física. 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.

En primer término, 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 higiénico 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).

La actividad física se reduce con la edad y constituye un indicador de salud. La reducción del repertorio motor, 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.

### **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:

- Sacar a los adultos mayores del aislamiento que el jubilarse les ha causado a algunos.
- Devolverles el placer de moverse para preservar, todo el tiempo posible, su independencia física como social.
- Integrarlas en una actividad de grupo a fin de que se encuentren de nuevo al contacto con los demás, la intensidad de expresar, comunicarse y participar.
- Brindarles la posibilidad de visitar diversidad de sitios para estar en más contacto con otras regiones y conocer más formas de vida.
- Ofrece mayor autonomía y hábitos de conducta saludables en todas las actividades cotidianas.
- La forma cualidades y capacidades físicas en óptimas condiciones.

- Autonomía física y psíquica
- En lo posible la memoria, capacidad de atención y retención
- Movilidad del aparato locomotor (huesos, músculos, tendones)
- Las funciones orgánicas en óptimas condiciones
- La alegría de vivir, planificar, programar etc.
- Aumenta la capacidad de trabajo.
- Aumenta la autosatisfacción.
- Motivar a la práctica sistemática y regular de actividad física, como componente rehabilitador y de salud.
- Aumenta la capacidad de trabajo.
- Ayuda a mantener activas las capacidades intelectuales

Por consiguiente es importante saber que hacer y no esperar sentados a que se nos vengán los años encima, por esto es importante saber que debemos llevar una vida activa y saludable como prevención a toda esta fatalidad que según algunos nos llegarán tarde o temprano. Muchas investigaciones han demostrado que la práctica física regular incrementa la habilidad de un adulto mayor en sus quehaceres diarios, reduce los riesgos de enfermedades crónicas específicas, incluyendo las enfermedades coronarias y baja la tasa de mortalidad. (Heath, 1994)

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 sistemas más susceptibles al cambio con el ejercicio son:

- El cardiovascular (modulador de la variabilidad de la frecuencia cardíaca con ejercicio aeróbico)
- El respiratorio
- El inmunológico

Además se ven beneficiados:

- La masa metabólica activa
- Los huesos
- Los músculo

- Los riñones y los receptores sensoriales. (Barboza & Alvarado, 1997; Albamonte, 1991; Nieman, 1993; De Meersman, 1993). El ejercicio logra ayudar en el tratamiento y la prevención de la osteoporosis (Perpignano, 1993). Se puede mejorar significativamente la calidad de vida de una persona de la tercera edad dándole mayor flexibilidad, fuerza y volumen muscular, movilidad y mayor capacidad funcional aeróbica.(Barry y Eathorne,1994; Larson & Bruce, 1987; Vandervoort,1992).

## **EL ESTADO MENTAL**

También se ha encontrado que el ejercicio es benéfico para la salud mental en la tercera edad. Científicos como Dawe y Curran-Smith (1994), Blair y otros (.Bouchard, 1990) encontraron que el ejercicio mejora la auto-estima, el autocontrol, el funcionamiento autónomo, los hábitos de sueño, las funciones intelectuales y las relaciones sociales. El ejercicio físico también repercute de forma positiva en aspectos psicológicos. Las actividades deportivas incrementan la sensación de logro personal, los sentimientos de competencia y auto-eficacia, aumentando los beneficios sociales y psicológicos que la práctica deportiva tiene en el bienestar de las personas mayores ;incrementa las relaciones humanas, fomentando nuevas amistades y oportunidades de socialización, permitiendo reemplazar la pérdida de familiares y amigos por otra fuente de apoyo, también sienten la llegada del retiro laboral, afectándolo económicamente, emocionalmente y socialmente. Mejora del estado de ánimo, disminuye la depresión y ansiedad, y reduce la sintomatología somática. Además, en los mayores con algún tipo de deterioro físico, la práctica de actividad física, aumenta la sensación de control y bienestar durante la realización de los ejercicios.

El adulto mayor se ha motivado con la participación en las actividades físicas, investigadores interesados en el tema de la actividad física para el adulto mayor han comprobado que mediante ésta mantienen buena salud, desarrolla sus condiciones físicas, se sienten más relajados, dominio deportivo.

Aquellos adultos sedentarios, deben comenzar un plan de ejercicios de poca intensidad y duración, para luego aumentar en forma progresiva. Olvidando la

prisa en obtener buenos resultados, se necesitarán varios meses para alcanzar una condición óptima para su edad. En todos los casos, es de suma importancia la realización previa de un chequeo médico completo, para conocer la existencia o no de enfermedades cardiovasculares, musculares o articulares, a fin de prevenir la aparición de efectos indeseables que puedan corregirse. Cambiar los hábitos alimenticios, consumiendo una dieta nutritiva y equilibrada, adquiere la misma importancia que la actividad física en forma regular. Resultan extremadamente perjudiciales para la salud el consumo de tabaco, alcohol y cualquier tipo de drogas (excepto por prescripción médica). El adulto mayor puede desencadenar un número indeterminado de patologías crónicas, como la diabetes mellitus, enfermedad coronaria, hipertensión arterial, osteoporosis, etc.

Saber manejar la relación de estos cuatro elementos servirá de ayuda para que los beneficios se puedan alcanzar y el individuo sea en últimas quien gane, por esto es importante utilizar el ejercicio como un medio de prevención y así tener un envejecimiento activo sin ser una carga pesada para uno mismo o para quienes nos rodean.

#### INDICACIONES PARA REALIZAR EJERCICIOS FÍSICOS.

- Tener en cuenta la edad y el sexo.
- Característica de la personalidad.
- Condiciones físicas
- No provocar fatiga muscular
- Dosificación progresiva pero lenta.
- No exceder de 45 a 50 minutos de clases.
- Ejercicios encargados a fortalecer grandes grupos musculares.
- No realizar ejercicios bruscos con la cabeza.
- No realizar ejercicios en las alturas (vigas y espalderas).
- Control de pulso (diario)

#### RESISTENCIA AEROBIA.

- 1- Desplazarse en el área (lento, rápido, de acuerdo a sus posibilidades).
- 2- Trotes suaves.

- 3- Lanzar y recepcionar balones de diferentes formas y diferentes posiciones. Pasar por cuatro áreas. (trabajo en circuito).
- 4- Baile (danzón).
- 5- Paseo por la comunidad.
- 6- Respiratorios. (Soplar globos).

Inspiraciones y espiraciones profundas acompañadas de movimientos de brazos y piernas.

Ejemplo: Relajatorios.

- Caminar y respirar profundo.
- Acostado. (relajar brazos y piernas).
- Sentado (elevación de brazos).

#### FLEXIBILIDAD.

- Flexión y extensión de brazos y piernas en diferentes posiciones. (Influencia combinada).

a)- Llevarlo hasta los límites de cada persona.

b)- Observar la correcta postura del tronco al ejecutarlo.

Ejemplo: Con implementos, (batón, barras paralelas, espalderas, etc.).

#### FUERZA.

Flexión y extensión de brazos con pesos ligeros (latas o pomos de arena).

- Cuclillas.
- Abdominales.
- Mantener una posición estática de movimientos de brazos y piernas.

#### COORDINACION.

- Juego. (9, 6, 3, lugar) con una pelota.
- Tocar 2 o más segmentos del cuerpo variando el ritmo.
- A una distancia prudencial lanzar y recepcionar el balón.
- Tocar con brazo izquierdo la pierna derecha y viceversa.
- Tocar pies, tocar pecho con brazos cruzados y estático con brazos arriba.
- Pasar pelotas por detrás del tronco y entre las piernas. (Juego).

#### EQUILIBRIO.

- En el lugar (levantar la pierna derecha flexionada alterna).
- Brazos laterales, mantener objetos.
- Paradas en talones y punta de los pies. Variar posiciones de brazos.
- Caminar sobre una línea con implementos.

## VELOCIDAD DE REACCION.

- Adoptar posiciones básicas diferentes variando el tiempo de ejecución.
- En circuito.
- Cambio de órdenes.

Nosotros estamos seguros que los continuos y acelerados avances de las ciencias y las técnicas seguirán contribuyendo para alcanzar el objetivo propuesto de una longevidad satisfactoria. También pensamos y creemos que a estos avances hay que ayudarlos de una forma decisiva con el aporte personal de cada individuo para lograr el gran objetivo de una longevidad feliz.

## CONCLUSIONES

Es importante mantener una vida activa, física, mental y socialmente útil. Combatir la tendencia a la indiferencia, a la pasividad.

Se debe recomendar la actividad física para "los adultos mayores" cuando ninguna enfermedad crónica o aguda se lo impida.

Los adultos mayores tienen la experiencia de los años vividos, compartir con ellos es aprender a vivir, no obstante de la juventud se aprende.

Con este trabajo se espera juntar ambas experiencias para hacer más feliz el resto de sus días facilitándole una vía para mejorar su calidad de vida. .

## RECOMENDACIONES

1- Especialistas de educación física y deportes que se encarguen de demostrar a diario, la importancia de la actividad física como motor impulsor en la mejora de la calidad de vida del adulto mayor.

2- Motivarlos a realizar actividades físicas para promover las relaciones y ampliar el círculo de amistades, los temas de conversación, romper situaciones

de soledad que inyecten el entusiasmo para hacerlos olvidar problemas personales y familiares.

3- Propiciar que se sientan orientados, útiles, y necesarios

## **BIBLIOGRAFÍA**

Actividad Física y Salud en la tercera edad. III Conferencia Internacional. AGREPA. (1996) Madrid, Edita. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales

Álvarez de Zayas, Carlos. (1999) La escuela en la vida. Didáctica. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.

Blázquez Sánchez, Domingo (1996) Los contenidos en la Educación Física. (Parte I). Revista Mexicana de Educación Física. (México) 2:3 – 9.

Castañer Herrera, Juan F. (1996) Capítulo 6. Vida Saludable y Vejez: Envejecimiento y Actividad Física. En su: Temas de Gerontología. La Habana. Editorial Científico – Técnica. Páginas. 177 – 180.

Ceballos, J. Arriera L. A, y Morales, E. (1998). Influencia del Programa Especial de Ejercicios Físicos en Enfermos con Osteoporosis. Tesis. ISCAH. La Habana

Ceballos, J. (1999) El Adulto Mayor y la Actividad Física. Monografía . UNAH. La Habana.

Colectivo de autores. Departamento Educación Física para adulto y promoción de salud. INDER.

Choi, PY. y otros.(1993) Mood changes in women after an aerobics class: a preliminary study. En Health Care Women Int. 14(2): 1677, Mar-Apr.

Cubana. Enferm. DEC Luís Gil, Ángel Ramírez, Tamara Blázquez y Arantxa Aguado. Actividad Física para la Tercera Edad

Departamento Nacional de Educación Física.Orientaciones Metodológicas. Ciudad Habana , 2003 INDER

Luís Gil, Ángel Ramírez, Tamara Blázquez y Arantxa Aguado. Actividad Física para la Tercera Edad.

Mood changes in women after an aerobics class: a preliminary study. En Health Care Women Int. 14(2): 1677, Mar-Apr.

Nieman, DC. y otros.(1993) Physical activity and immune function in elderly women. En. Med. Sci. Sports. Exercise. 25(7): 823-31, Jul.

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.