



*Asesorías y Tutorías para la Investigación Científica en la Educación Puig-Salabarría S.C.  
José María Pino Suárez 400-2 esq a Lerdo de Tejada, Toluca, Estado de México. 7223898473*

RFC: ATI120618V12

**Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores.**

<http://www.dilemascontemporaneoseduccionpoliticayvalores.com/>

**ISSN: 2007 – 7890.**

**Año: II.          Número: 3          Artículo no.12          Período: Febrero - Mayo 2015.**

**TÍTULO:** Beneficios del ejercicio físico y las actividades educativas en un grupo de adultos mayores.

**AUTORES:**

1. Máster. Esther de la Caridad Rúa Hernández.
2. Dra.C.M. Nuria Rúa Hernández.
3. Dra. Dayany Guirola Rúa.

**RESUMEN:**

En este artículo se exponen las experiencias del trabajo realizado por la Cátedra del Adulto Mayor de la Facultad de Tecnología de la Salud con la participación de un grupo de ancianos del Municipio Cerro, Ciudad de la Habana, Cuba, con el objetivo de conocer los beneficios percibidos por ellos a partir del ejercicio físico que realizan, combinándolo con actividades educativas que favorecen la cultura continua y permanente de las personas longevas, para colocar a esos hombres y la mujeres mayores, a la altura de los cambios y novedades tecnológicas, sociales y científicas de este tiempo.

**PALABRAS CLAVES:** adulto mayor, ejercicio físico, actividad educativa, promoción de salud, calidad de vida.

**TITLE:** Benefits of the physical exercises and educational activities in a group of elderly people.

**AUTHORS:**

1. Master. Esther de la Caridad Rúa Hernández.
2. Dra. C.M. Nuria Rúa Hernández.
3. Dra. Dayany Guirola Rúa.

**ABSTRACT:** In this article, it is shown the working experience put into practice by the Department for Elderly People in the Faculty of Health Technology with the participation of a group of elderly people of Cerro municipality, Havana city, Cuba, with the objective of knowing the benefits they have perceived due to the physical exercise done, combining it with educational activities that favor the continuing and permanent culture of the long-lived people, taking those men and women to be in touch with the nowadays changes concerning the technologies, the societies and science of our time.

**KEY WORDS:** Elderly people, physical exercise, educational activity, health promotion, life quality.

**INTRODUCCIÓN.**

Para el siglo XXI se auguran fenómenos que aparecerán lentamente, pero de forma segura: la proliferación de las personas de la tercera edad se convierte en una realidad objetiva, incluso se observan países con crecimientos desmesurados de población, lo que vislumbra

el envejecimiento al final del camino. Se destaca que uno de cada diez habitantes del planeta tiene hoy más de 60 años y para el año 2020 se espera que más del 25% de la población cubana sean ancianos.

La Cátedra del Adulto Mayor constituye una experiencia validada en la mayor parte de los municipios del país, y tiene como propósito esencial la reinserción de las personas de la denominada Tercera Edad y otras interesadas en el contexto de la reflexión y el análisis, como parte de su superación e instrucción constantes.

En la Facultad de Tecnología de la Salud, esta cátedra se crea en el mes de Mayo del 2010, en ese momento, el objetivo se concentró en promover estilos de vida saludables con vistas a lograr un envejecimiento satisfactorio. Posteriormente se realizaron estudios en diferentes Círculos de Abuelos del municipio Cerro, para demostrar la influencia del ejercicio físico en el buen funcionamiento de determinados sistemas de órganos.

Con el tiempo se pensó que la Cátedra del Adulto Mayor podría trabajar con la comunidad, y es entonces que se involucra al Círculo de Abuelos “Eterna Juventud”, que es el más cercano a la Facultad Tecnología de la Salud con el objetivo de que participaran en conferencias especializadas, las cuales les permitieran comprender como ese ejercicio físico que ellos realizaban influía en el mejor funcionamiento de su organismo; por tanto, de alguna manera, relacionábamos esa práctica con conocimientos que ampliaban su cultura.

Ya en Septiembre del 2012, además de recibir esas conferencias, se efectuaban actividades educativas y culturales con la participación de profesores, estudiantes y los propios integrantes del Círculo de Abuelos.

En Abril del 2013 se realiza, en la Facultad de Tecnología de la Salud, el II Encuentro “Esperanza de vida en la Tercera Edad”, evento a nivel nacional que tuvo el privilegio de

tenerlos a ellos como protagonistas, mostrando mucho interés y motivación en las diferentes temáticas trabajadas y promoviendo el debate en las mismas. Este evento fue una señal para comprender que estábamos trabajando a favor de la calidad de vida del adulto mayor, transmitiendo, educando y orientando estrategias que están encaminadas a la promoción de salud y la prevención de enfermedades.

## **DESARROLLO.**

### **Objetivo.**

Este trabajo, el cual se ha venido realizando, tiene como **objetivo** demostrar los beneficios percibidos en el adulto mayor a partir de la combinación de los ejercicios físicos y las actividades educativas realizadas en la Facultad de Tecnología de la Salud con el Círculo de Abuelos “Eterna juventud”.

### **Material y métodos.**

Como parte de este trabajo se realizó un estudio descriptivo de corte transversal durante el período comprendido entre Septiembre del 2012 a Octubre del 2013. Se seleccionaron métodos del nivel teórico como el análisis-síntesis y el histórico-lógico, y del nivel empírico se abordó la encuesta.

El universo de la investigación o población estuvo conformado por 31 adultos mayores que integran el Círculo de Abuelos mencionado. Se tomó una muestra de 19 personas, a las cuales se les aplicó un cuestionario. Los beneficios percibidos se agruparon en 2 categorías principales: beneficios del ejercicio físico y la importancia de actividades educativas.

Los criterios de inclusión fueron: concurrir al círculo de abuelos sistemáticamente y asistir a las actividades educativas planificadas por la Facultad de Tecnología de la Salud. A todos

los sujetos que desearon participar en el estudio se les dio a conocer el interés en realizar este tipo de investigación con ellos.

Los datos obtenidos fueron procesados de forma manual y se reflejaron en tablas expresadas en porciento.

### **Resultados.**

Llegar a la tercera edad no significa llevar una vida de pasividad y resignación, por lo que en ocasiones es muy difícil, teniendo en cuenta las características humanas específicas, determinar cuando comienza el periodo del desarrollo humano conocido habitualmente como tercera edad.

Aún existen discrepancias entre los expertos que analizan la evolución del hombre y no se ponen de acuerdo respecto al momento en que se inicia la vejez, ya que va a depender de numerosos factores que inciden en la vida que se ha llevado: alimentación, actividad, profesión, acontecimientos vividos, forma de afrontarlos, etc. De ahí que podamos afirmar que la edad cronológica no define el envejecimiento, lo cual se demuestra en los resultados obtenidos en la investigación.

Del total de sujetos estudiados, 18 (94,7%) son del sexo femenino y 1 (5,2%) del masculino, lo que demuestra que el sexo masculino no está bien representado en este tipo de actividad.

**Tabla 1.** Distribución de la población estudiada teniendo en cuenta el significado que tiene para ellos ser adulto mayor.

<b>Ser adulto mayor significa.</b>	<b>Número de personas.</b>	<b>%</b>
Cambio de actividad en su vida.	17	89,4
Un descanso.	3	15,7
Sinónimo de enfermedades.	2	10,5
Cansancio.	1	5,2

De los 19 ancianos estudiados, 14 (73,6%) si habían practicado ejercicios físicos en algunas etapas de su vida, mientras que 5 (26,3%) no lo habían realizado hasta llegar a este Círculo de Abuelos.

**Tabla 2.** Distribución de la población estudiada según etapas en las que realizaron los ejercicios físicos.

<b>Etapas.</b>	<b>Número de personas.</b>	<b>%</b>
Infancia.	4	21
Adolescencia.	5	26,3
Juventud.	8	42,1
Ancianidad.	19	100
Solo a veces.	-	-

Lo ideal sería practicar el ejercicio físico durante toda la vida, pero ninguna edad será tarde para comenzar, ya que se ha demostrado que con el ejercicio físico se obtiene mejor control de las enfermedades crónicas como lo es la hipertensión arterial y la diabetes, además de disminuir de manera considerable las necesidades de consumir medicamentos y mejorar otras condiciones como el dolor y la rigidez articular.

**Tabla 3.** Distribución de la población estudiada, teniendo en cuenta el significado de los ejercicios físicos para ellos.

<b>Significado del ejercicio físico.</b>	<b>Número de personas.</b>	<b>%</b>
Proporciona beneficios.	18	94,7
Mejora su salud.	18	94,7
Entretenimiento.	4	21
Pérdida de tiempo.	-	-

Al indagar en las razones por las cuales acuden sistemáticamente a realizar este tipo de actividad: 18 de ellos (94,7%) plantean que para mejorar su salud física, 6 (31,6%) para su salud mental; en ese mismo % anterior, plantearon que lo realizan para mantenerse ágiles y activos, además para fortalecer las relaciones humanas. Hay sujetos que asimismo agregan que este tipo de actividad les ayuda a evitar el estrés, los estados depresivos y mejoran el funcionamiento de los sistemas respiratorios, circulatorio y el osteomioarticular.

La Facultad de Tecnología de la Salud ha realizado con estas personas diferentes actividades educativas y culturales en las cuales han mostrado mucho interés. De estas

actividades mencionadas, la tabla 4 demuestra aquellas que les han proporcionado mayor placer.

**Tabla 4.** Distribución de la muestra según su interés por las actividades realizadas.

<b>Actividades realizadas.</b>	<b>Número de personas.</b>	<b>%</b>
Conferencias especializadas.	18	94,7
Actividades culturales.	10	52,7
Participación en eventos científicos.	9	47,3
Intercambio con estudiantes y profesores.	7	36,8

Las respuestas con respecto a las razones por las cuales ellos participan en estas actividades son las siguientes:

- ✓ 16 (84,2%) lo conciben para adquirir conocimientos para una mejor calidad de vida y salud.
- ✓ 10 (52,6%) para poder ampliar sus conocimientos.
- ✓ 6 (31,6%) para saber cuidarse, llevando una vejez feliz y ayudar a otras personas que no asisten a actividades como estas.
- ✓ 5 (26,3%) para su satisfacción personal.

Finalmente al investigar ¿qué sería lo primero que cambiarían? si pudieran cambiar algo en su vida, ellos responden:



- ✓ El estilo de vida (incluyendo alimentación, evitar la pérdida de tiempo, estudiar, cambiar su carácter, entre otras) 16 (84,2%)
- ✓ No cambiarían nada, 5 (26,3%)
- ✓ La casa, 1 (5,3%)
- ✓ La vejez, 1 (5,3%)

### **Discusión.**

El envejecimiento poblacional es un fenómeno que afecta a nivel mundial. Cuba se considera el segundo país más envejecido de América Latina y ocupará el primer lugar en esa región para el 2025, siendo uno de los más envejecidos del mundo. El año 2012 cerró con 2 183 223 adultos mayores (60 años), por lo que hubo un incremento del 2% con respecto al año anterior, lo que representa una cifra de 42 808 personas.

Los grupos de edades con mayores cantidades de adultos mayores fueron de 60 a 69 años, seguidos de 70 a 79 años, lo cual coincide con los datos ofrecidos en el periódico Juventud Rebelde de Abril del 2013. El Centro de Estudios Demográficos refiere que para el año 2020 un 5% más de los hombres y mujeres de este archipiélago arribarán a esos rangos de edades y una eleva cantidad de personas llegarán a los 80 años.

Una clara visión sobre la necesidad de establecer sólidas relaciones con la comunidad llevó a preguntarnos: ¿qué hacer para relacionarnos con la comunidad?, ¿cómo ayudarnos de modo mutuo?, ¿cómo enseñarles a estas personas la función de nuestro centro?, ¿cómo hacer que compartan con nosotros nuestras posibilidades tecnológicas?, ¿cómo insertarnos en la vida cultural de nuestro entorno?. Conociendo que Cuba, además de sufrir un envejecimiento progresivo de sus habitantes, presenta una elevada incidencia de hipertensión arterial, diabetes mellitus y obesidad como resultado de estilos de vida no

saludables, se decidió responder a las interrogantes anteriores con un proyecto en el que se lograra incorporar a más de la mitad de los integrantes del Círculo de Abuelos “Eterna Juventud” a nuestro estudio y mantenerlos con una mejor asistencia al ejercicio físico y a las actividades que se comenzaban a realizar en la Facultad, de manera que permitiera ampliar sus conocimientos y su cultura general para enfrentar este fenómeno para el cual deben estar preparados. No obstante, es considerable como el sexo masculino no es representativo en la muestra, lo cual coincide con todos los círculos de abuelos que funcionan en la actualidad en las diferentes provincias, por tanto, se debe trabajar por lograr su inserción de la misma forma que lo hace el sexo femenino.

Muchos han sido los autores que han estudiado sobre el proceso de envejecimiento en el adulto mayor, pero indudablemente al Dr. Jorge Luís Ceballos Díaz del Instituto Superior de Cultura Física le corresponde un gran mérito, pues en su investigación sobre las características sociales y físicas del adulto mayor recoge aspectos relacionados con las condiciones sociopsicológicas del adulto mayor cubano como la repercusión social de sus limitaciones físicas, la soledad y el aislamiento, sus limitaciones funcionales y la jubilación como pérdida de la imagen social.

El autor mencionado también hace un muestreo aleatorio sobre actividad física y salud en 3.307 personas, donde la motivación para lograr la incorporación a la actividad física es parte fundamental, y resultados demostraron que el estado anímico mejoró después de estar realizando ejercicios físicos, elevando a planos cualitativamente superiores la salud y las relaciones personales. En la investigación realizada se observa, como referente, que el mayor porcentaje de los logros se atribuyen a la proporción de beneficios en la salud y la calidad de vida. Además concuerda con querer adquirir conocimientos y ampliarlos para llevar una vejez feliz, teniendo una satisfacción personal.

El poder implementar acciones en aras de modificar de forma positiva algunos estilos de vida en las personas de la tercera edad, incluyendo la promoción de una vejez activa y libre de enfermedades, pudiera significar una vía excelente para perfeccionar los procesos fisiológicos, asumir la vejez como una etapa auténtica del desarrollo humano, elevar su autoestima, y facilitarles mayor participación social.

En este sentido, el gobierno cubano en coordinación con el Ministerio de Educación (MINED), el Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER) y el Ministerio de Salud Pública (MINSAP), han llevado a cabo planes y estrategias que ejercen una gran influencia sobre el mejoramiento humano en el individuo de la tercera edad, obtenido resultados muy positivos, los cuales se pueden concretar en que:

- ✚ Con la creación de los **Círculos de Abuelos**, iniciados en el año 1984, a petición del Comandante Fidel Castro, éstos han ocupado un lugar privilegiado por las actividades que desarrollan estos abuelitos, contribuyendo a elevar su condición física, y creando una atmósfera razonablemente esperanzadora y optimista.
- ✚ Con la incorporación de los abuelos a la **Universidad del Adulto Mayor**, se ha logrado ampliar y desarrollar su capacidad intelectual, dado a que se le imparten conferencias, cursos de diferentes perfiles en educación y promoción de salud, temas relacionados con el medio ambiente, la Bioética, entre otros. Estas actividades son impartidas por médicos y profesionales capaces de lograr un ambiente propicio para desarrollar la comunicación, la seguridad y la confianza, aspectos tan necesarios en la autoestima del ser humano, especialmente en la tercera edad.

En estos momentos, la Facultad de Tecnología de la Salud tiene creada un aula con el programa de la Universidad del Adulto Mayor para los integrantes de dicho Círculo de

Abuelos, siendo lo anterior un gran logro, ya que les permite crecer y desarrollarse como personas más útiles, considerarse capaces de efectuar actividades que otros más jóvenes pueden realizar, que pueden obtener ayuda para superar con mayor facilidad la relación con su entorno, así como para recuperar capacidades físicas y motoras que con el envejecimiento se van perdiendo y que afectan su autoestima, y lo más importante favorecer el bienestar consigo mismo.

Los ancianos del mañana son los adultos de hoy y los niños del ayer, por tanto, esto es un problema de todos. Un día que se pierda sin lograr beneficios para los ancianos puede ser el último día de vida para muchos de ellos.

### **CONCLUSIONES:**

Este trabajo de investigación realizado ha permitido llegar a las siguientes conclusiones que se concretan a continuación:

1. Las actividades físicas, mediante un trabajo corporal adecuado, pueden servir de gran ayuda para aquellas personas que participen en ellas, abriendo nuevas perspectivas y potenciando una relación y comunicación que no se da en otro tipo de actividades.
2. La educación continua y permanente coloca a estas personas a la altura de los cambios y novedades tecnológicas, sociales y científicas de este tiempo, permitiéndoles una digna tercera edad y una adecuada reinserción familiar y comunitaria.
3. Se confirma que el ejercicio físico mejora la salud física y mental, y mantiene a las personas de la tercera edad ágiles y activos, entre otros aspectos; por su parte, las actividades educativas les permiten adquirir conocimientos para una mejor calidad de vida y salud, y les enseña a saber cuidarse para tener una vejez feliz.

**BIBLIOGRAFÍA:**

1. Ceballos, J. Arrieta I. A y Morales, E. *Influencia del Programa especial de Ejercicio Físico en Enfermos con Osteoporosis*. Tesis. ISCAH. La Habana. (1998).
2. Ceballos Díaz, Jorge. L. “*El Adulto Mayor y la Actividad Física*” Profesor Auxiliar del Departamento de Medicina Deportiva. (2001).
3. Ceballos Díaz, Jorge “*Características sociales y físicas de adulto mayor*” Profesor Auxiliar del Departamento de Medicina Deportiva. (2003)
4. Cruz, Malagón Y. Guevara González, O. Enfoques de la situación de salud del adulto mayor.[ Monografía en Red cubana de Gerontología y Geriatria]. [Fecha de acceso 2-2-2007]; disponible en: <http://www.sld.cu/sitios/gericuba/>
5. Geis, P. Tercera edad. Actividad física y salud.
6. Gómez Nario, Ondina y Col. Factores de riesgo aterogénico en una población de adultos mayores. Policlínico Universitario "Héroes del Moncada" Centro de Investigación y Referencias de Aterosclerosis de La Habana. *Rev. Cubana Enfermería*. (2005)
7. Kavanagh, T *Los Ejercicios Físicos Programados para Ancianos Mejoran la Calidad de Vida y Prolongan su Independencia*. Fuente original: Sociedad Iberoamericana de Información Científica (SIIC) (2006)
8. Prieto Ramos, O y Vaga García, E. Temas de Gerontología. Ciudad de La Habana: Editorial Científico Técnica. 1996; p. 28-31,118-24.

**DATOS DE LOS AUTORES.**

**1. Esther de la Caridad Rúa Hernández.** Máster en Cultura Física Terapéutica y Licenciada en Educación, especialidad Biología por el Instituto Superior Pedagógico “Enrique José Varona” de La Habana. Centro de trabajo: Profesora Asistente de la Facultad de Tecnología de la Salud y Asesora de Eventos y Propiedad Intelectual. Presidenta de la Cátedra del Adulto Mayor.

**2. Nuria Rúa Hernández.** Doctora en Ciencias Médicas y Máster en Atención Integral a la Mujer. Especialista de Primer Grado en Medicina General Integral. Centro de trabajo: Médico especialista del Policlínico Universitario “Héroes del Moncada”.

**3. Dayany Guirola Rúa.** Doctora en Estomatología por la Facultad de Estomatología de La Habana. Especialista de primer Grado en Estomatología General Integral. Centro de trabajo: Estomatóloga del Policlínico Docente “Abel Santa María”.

**RECIBIDO:**10 de diciembre del 2014.

**APROBADO:**10 de febrero del 2015.