

Sistema de ejercicios físicos y juegos para contribuir a la calidad de vida del adulto mayor

Physical exercises and games to contribute to the quality of life of the elderly



<https://eqrcode.co/a/1WuK7t>

 Lic. Jesús Valladares Palenzuela *

Universidad de La Habana. La Habana, Cuba.

RESUMEN: La población de la comunidad Mordazo, del municipio Plaza de la Revolución, que asiste al círculo de abuelos, carecía de un sistema de ejercicios físicos y juegos, que los motivaran para incorporarse a su práctica. Se conoce que la actividad física contribuye al aumento de la calidad de vida de ese grupo etario; el objetivo es crear un sistema de ejercicios físicos combinados con juegos para contribuir a la calidad de vida del adulto mayor. Se realiza un estudio descriptivo exploratorio en un grupo de adultos mayores. Se utilizó el criterio de siete especialistas para validar teóricamente la propuesta. Los métodos empleados son: la encuesta y la entrevista. Se obtiene como resultado criterios muy adecuados en cuanto a la pertinencia y viabilidad de la propuesta, en cuanto a los beneficios físicos, psicológicos y sociales relacionados con su práctica.

Palabras clave: ejercicios físicos, adultos mayores, calidad de vida, juegos, motivación.

ABSTRACT: The population of Mordazo's community, of the Plaza de la Revolución municipality that is associated in the grandparents' club there wasn't a motivating system of physical exercises and games. It is known that the practice of physical activity contributes to increase the quality of life. The objective is to design a system of physical exercises and games to contribute to improve the quality of life of the elderly population. An exploratory descriptive study was carried out with this group of people. The criteria of seven specialists were used to theoretically validate the proposal. The survey and the interview methods were used. As a result, a very adequate criterion was obtained regarding the relevance and viability of the system proposed, may improve the physical, psychological and social practices the quality of life of the group involved in the research.

Key words: physical exercises, elderly, quality of life, games, motivation.

INTRODUCCIÓN

Según los cálculos realizados por las Naciones Unidas, se prevé, que para el 2025 las personas de edad avanzada constituirán el 15% de la población mundial y para el 2050, el 20%. De ahí que el envejecimiento demográfico sea el gran desafío del tercer milenio. (Méndez, 2018).

El Censo de Población y Viviendas en el año 2002 ubicó el envejecimiento poblacional de Cuba en el 14.7%, lo que duplicaba la cantidad de ancianos al triunfo de la Revolución. En el 2014 la población de 60 años en adelante constituía el 19%. Se estima que para el año 2025 este grupo ocupará un 20.1% de la población total, momento en que será el país más envejecido de América Latina. (Méndez, 2018)

Como se podrá apreciar este estimado se adelantó porque el anuario estadístico de salud concluido el 2017, señala que el 20.1 % de los cubanos tenía 60 años y más de edad, según la Oficina Nacional de Estadística e Información (ONEI, 2017) elemento importante que permite reafirmar que el envejecimiento en Cuba avanza de forma acelerada.

Este hecho ha determinado que, en las últimas décadas, el crecimiento poblacional y particularmente

el de los adultos mayores y su condición física y de salud reciban especial atención por parte de la comunidad científica internacional. (Vázquez, 2010; Aguilar, Arrazabal y Herrera, 2014; Cañizares, Nogales y Nogales, 2015; Lahera, 2015)

El "Programa de Atención al Adulto Mayor", iniciado en el país a partir del año 1995, tiene como objetivo brindar una atención integral a la población de la tercera edad en función de satisfacer sus necesidades de salud cada vez más crecientes. Por eso se han desarrollado destacadas investigaciones dirigidas a esta importante etapa del desarrollo. (Barrientos, Del Monte y Aguilar, 2021; Barrientos, 2016, 2013; Garcés, Núñez, Tamayo, 2017; Pompa, 2015; Jojoa, 2010)

La actividad física, la cual conlleva ejercicios regulares, constantes y metódicos, mejora el funcionamiento del organismo y favorece el contacto e interrelación social. El aspecto más significativo de la actividad física se manifiesta en la percepción física y psíquica de sí mismo, con el mejoramiento de la cinestesia y el desarrollo de dimensiones motivacionales, afectivas y volitivas. La presencia de ella en la cotidianidad se establece como un requisito de salud y eficiencia social. (Cañizares, 2018).

*Autor para correspondencia: *Jesús Valladares Palenzuela*. E-mail: jesus.valladares@rec.uh.gob.cu

Recibido: 07/04/2021

Aceptado: 07/06/2021

Una de las formas de mejorar la condición física y la salud es a través de los círculos de abuelos, cuyo programa establece actividades que ayudan a la interacción social, entre realizar ejercicios físicos y utilizar juegos. Los juegos constituyen actividades de carácter físico - recreativo que pueden favorecer el desarrollo de habilidades motrices básicas de forma amena y placentera. Existen los juegos activos que se realizan con desplazamiento de forma competitiva o no, según su finalidad, y los pasivos, vinculados a la esfera cognitiva para activar la memoria por medio de la agilidad mental. Además, se utilizan los juegos tradicionales cubanos con sus variantes, para enriquecer las clases. (Méndez, 2018)

No obstante, los adultos mayores del círculo de abuelos de la comunidad Mordazo, del municipio Plaza de la Revolución, carecían de una adecuada motivación para la práctica del ejercicio físico, sin que existieran acciones que contribuyeran a mejorarla. Ante esta situación, se planteó como objetivo diseñar un sistema de ejercicios físicos y juegos, para contribuir a la calidad de vida de los adultos mayores.

MATERIALES Y MÉTODOS

Se realiza un estudio descriptivo exploratorio en un grupo de adultos mayores. De los métodos teóricos, se empleó el de análisis y síntesis que permitió el análisis del contenido y sintetizar sus elementos esenciales así como determinar las particularidades del problema, los vínculos y relaciones más significativas y correlacionar e integrar los elementos nucleares para desarrollar una perspectiva teórica propia.

Entre los empíricos, el análisis documental permitió una amplia y exhaustiva revisión bibliográfica de los temas centrales en el estudio, los referentes teóricos y la evaluación precisa; la encuesta se utilizó mediante un cuestionario y la entrevista sirvió para caracterizar la muestra.

Procesamiento de la información

Para el análisis de la información se tuvo en cuenta los instrumentos y técnicas diagnósticas aplicadas para el análisis cualitativo y cuantitativo de los resultados y posteriormente se arribó a conclusiones.

Desde el punto de vista estadístico-matemático se empleó la estadística descriptiva a fin de evaluar el comportamiento de los indicadores presentados.

Universo y muestra: De 21 adultos mayores del universo se tomó como muestra: 16 y se realizó el consentimiento informado, teniendo en cuenta las normas éticas para este tipo de investigación. Los criterios de inclusión fueron: la voluntariedad, que se realizó con la disposición de los participantes para formar parte de este estudio, pertenecer a la comunidad Mordazo, tener 60 años o más y contar con la autorización del médico de la familia.

Criterio de especialistas (Ver tabla 1)

Se realizó una entrevista a 7 especialistas con el objetivo de validar teóricamente el diseño del conjunto de ejercicios físicos propuestos.

Los aspectos que se solicitaron a los especialistas para valorar fueron los siguientes:

1. Pertinencia para la aplicación de los ejercicios
2. Número de actividades y duración
3. Procedimientos utilizados para las actividades según su duración
4. Claridad de los objetivos y su correspondencia con los ejercicios sugeridos
5. La organización y duración de los ejercicios, juegos y actividades a desarrollar
6. Criterios sobre el sistema de ejercicios, juegos y actividades

La encuesta realizada a los especialistas debía seguir las escalas de valor siguientes: Muy Adecuado (MA); Adecuado (A); Poco Adecuado (PA) e Inadecuado (I). Para garantizar una mejor comprensión y posibilidad de enjuiciamiento se les entregó, junto a las encuestas, el documento que contenía la versión inicial de la propuesta de ejercicios, juegos y actividades a desarrollar.

Resultados del cuestionario y la entrevista a los abuelos

Como resultado del cuestionario y la entrevista a los abuelos, se obtuvieron los siguientes datos a tener en cuenta por el profesor en la impartición de las clases. (Ver tabla2)

Tabla 1. Caracterización de los especialistas

Especialidad	Años de experiencia de trabajo en círculos de abuelos	Categoría académica o científica
Lic. en Psicología	30	Doctor en Ciencias Psicológicas y Máster en Psicología Clínica
Lic. en Cultura Física	20	Máster en Geriátría y Cultura Física Terapéutica
Doctor Medicina General Integral	34	Máster en Geriátría
Lic. en Psicología	40	Máster en Psicología del Deporte
Lic. en Cultura Física	30	Máster en Educación Física
Lic. en Cultura Física	38	Doctor en Ciencias de la Cultura Física
Doctor, Geriátría, MGI	48	Doctor en Ciencias Médicas

Tabla 2. Caracterización de los sujetos (adultos mayores)

Sujetos	Edad	Est. Civil	No. Hijos	Ing. Pers	Ayuda Familiar	Comp. Núcleo	Atención Familiar		N. escolar	Título	Enfermedad asociada	Práctica Ejercicio Físico	Motivos Inc al C. Abuelos
							Nietos	Sobrinos					
1	71	Div.	1	Ret.	No	2 Hijo	Nietos	Sobrinos	12 grado	FOC Medio	Diabetes	Aeróbico Voleibol	Mejorar Calidad de Vida
2	68	Cas	2	Ret.	Si Esp.	4	Esposo	Hijos	Maestra	Primaria	Asma sano	TAI CHI	Necesita Hacer Ejercicio
3	68	Div	2	Ret.	Si Hijos	2	Hijos	Hijos	12 Grado	Tec. Rec. Humano	Asma sano	No	Mejorar Salud
4	66	Sol	-	Trab	Si	2	Herno	Primo	4to Grado		Asma	Si	Mejorar Salud
5	65	Viu	1	Pens	No	sola	Ninguno	Hijos	12 Grado	Mecánico	Artrrosis Glzada sana	Tai CHI Aeróbico	Mejorar Salud
6	74	Cas	3	Pens	Si	4	Hijos	Hijos	9 Grado		HTA	No	Mejorar Salud
7	60	Cas	1	Trab	Si Hijos		Nietos	Nietos	Lic. Educ.		HTA Sepsis Urinaria	Atletismo Karate	Conservar su estado incentiva personas
8	64	Cas	2	Ret.	Si Esposo Hijos	2	Hijos	Hijos	12 Grado		Bronquiti	Ejercicios en las Escuelas	Mantener estado Físico
9	65	Div	2	Ret.	Si HijosFAMIL	5	Todos	Todos	9 Grado		HTA Diabetes	Gimm. Rítmica	Estar Activa mientras Pueda
10	76	Viu	2	Pens	Si Hija	3	Hijos	Familia	TM enfermería y Admón.		HTA Hiper tiroidismo	No Camino Mucho	Indicado Fisiatra por Dolores
11	68	Cas	2	Amde Cas	Si Esp Hijos	3	Hijos	Nietos	TM derecho Laboral		HTA Artrrosis Rodilla	+Joven iba a un Gimnasi	Recomendado por Fisiatra
12	67	Div	2	Ret.	Si Hijos	3	Esposo	Hijos	Lic. Enferia		HTA	No	¿
13	80	Viu	2	Pens	Si Hijos	4	Hijos	Hijos	12 grado		HTA	Siempre realice Ejercicio	Continuar Haciendo Ejercicio
14	79	Viu	2	Ret.	Si Hijos	4	Hija	Hija	9 grado		HTA Artrrosis	No	Mejorar Salud
15	80	Viu	3	Pens	Si Hijos Her Nieto	2	Hermanos	Nietos	6 grado		HTA	Karate	Mejorar Salud
16	71	Viu	3	Ret.	No	4	Todos	Todos	TM química		Corazón Circulación.	No	Mejorar Salud

Como se aprecia en la [tabla 2](#), el 100% de los sujetos son mayores de 60 años, y entre los motivos que predominaron para su incorporación al círculo de abuelos se encuentran los relacionados con el mejoramiento de su salud y la práctica de ejercicios físicos por indicaciones médicas, pues el 80 % de esta muestra presenta enfermedades asociadas. De esta forma se puede observar cómo un bajo porcentaje de ellos siempre fueron practicantes sistemáticos de alguna actividad física, contrario al resto de la muestra que refleja haber practicado ejercicios físicos con anterioridad en otra etapa de su vida y en la actualidad llevan una vida sedentaria.

RESULTADOS

Sistema de ejercicios seleccionados

El sistema de ejercicios que se expone a continuación se seleccionó a partir de la propuesta del médico que atiende el círculo de abuelos y el MSc en Cultura Física que asesora este círculo, ambos con una vasta experiencia en la atención del adulto mayor y la práctica del ejercicio físico. Estos poseen una larga trayectoria (más de 30 años) en el campo de la Cultura Física, con amplios conocimientos y experiencia en su labor.

El autor de esta investigación adaptó los ejercicios a las características, intereses y motivaciones del grupo de adultos mayores. En esta propuesta se trabaja, como está estipulado, con ejercicios de influencia combinada y se aplican ejercicios para el equilibrio, tan importante en esta etapa; ejercicios fortalecedores; los de lanzamiento y agarre, que motivan la clase por el uso de una pelota; los ejercicios aerobios, que favorecen el trabajo cardiovascular y los de relajación y respiración. La peculiaridad de la propuesta está en combinar estos ejercicios con diferentes tipos de juegos en cada una de las partes de la clase lo que ha contribuido a elevar la motivación para que otros adultos mayores se incorporen. ([Tabla 3](#))

Resultados de la validación del sistema de ejercicios por criterio de especialistas

Una vez confeccionado el sistema de ejercicios se sometió a criterio de los especialistas para validarlo teóricamente. Para ello se confeccionó una encuesta de validación. Los resultados arrojados por los especialistas fueron los siguientes: ([tabla 4](#))

Como se representa en la tabla anterior, ([Tabla 4](#)) el sistema de ejercicios y juegos en general, resultó valorado por los especialistas como muy adecuado. EL 90 por ciento opinó valorar el número de actividades haciendo énfasis en la duración y además, mejorar la redacción de los objetivos (claridad) para tener correspondencia con los ejercicios y juegos sugeridos. Todos estos aspectos se tuvieron en cuenta para la reelaboración de la propuesta.

Tabla 3. Sistema de ejercicios y juegos

PARTE CLASE	PROPUESTA DE ACTIVIDAD FÍSICA	OBJETIVOS
Inicial Calentamiento	• Ejercicios, organizaciones y control	• Organizar rápido al grupo
	• Ejercicios de movilidad articular	• Adaptar el organismo para la siguiente parte.
	• Ejercicios de aplicación combinada	• Crear un ambiente agradable
	• Juegos sencillos	• Estimular el compañerismo
	• Ejercicios de equilibrio	• Mejorar la estabilidad física y lograr mayor equilibrio
Principal	• Ejercicios agarre y lanzamiento	• Recuperar habilidades adquiridas en etapas anteriores
	• Ejercicios fortalecedores (sin implementos)	• Recuperar y mantener las capacidades físicas
	• Ejercicios aeróbicos	• Desarrollar progresivamente la resistencia general
Final	• Juegos adaptados	• Recuperar hábitos y habilidades y estimular la motivación por la clase
	• Ejercicios respiratorios	• Mejorar la oxigenación del organismo
	• Relajación muscular	• Ayudar a la recuperación rápida del organismo y de la musculatura que interviene en la actividad
	• Estiramientos	• Ayudar a la recuperación rápida del organismo y de la musculatura que interviene en la actividad
	• Juegos recuperativos	• Ayudar a la recuperación rápida del organismo y de la musculatura que interviene en la actividad
		• Recuperar hábitos y habilidades y estimular la motivación por la clase

Tabla 4. Resultados de la opinión de los especialistas respecto al sistema de ejercicios y juegos propuestos

Indicadores	M.A (95-100ptos)	A (80-94ptos)	P.A (65-79ptos)	I (- de 65ptos)	Observaciones
Pertinencia para la aplicación de los ejercicios.	7				
Número de actividades y duración		6	1		Se puede elaborar más de una tarea en relación con la duración
Procedimientos de las actividades según su duración	7				
Claridad de los objetivos y su correspondencia con los ejercicios y juegos sugeridos		5	1	1	En algunos casos el objetivo no se corresponde con la tarea
La organización y duración de los ejercicios, juegos y actividades a desarrollar.	7				
Criterios sobre el sistema de ejercicios, juegos y actividades.	7				Se puede elaborar más de una tarea en relación con la duración

Leyenda: MA: muy adecuado. A: Adecuado. PA: Poco adecuado. I: inadecuado

DISCUSIÓN

El sistema de ejercicios y juegos en general resultó valorado por los especialistas como muy adecuado, comprobándose de esta manera su validez teórica. Se considera que los juegos propuestos pueden satisfacer necesidades de participación en actividades de tiempo libre entretenidas y ajustadas al nivel de destreza personal, pues se coincide con Barrientos (2021) y Cañizares et al. (2015) cuando plantean que las actividades lúdicas para personas con edades avanzadas posibilitan la revitalización de habilidades y hábitos motores además de proporcionar un buen estado de ánimo y combatir el estrés.

Según lo planteado por los especialistas se confirma que este tipo de sistema de ejercicios y juegos puede

contribuir a elevar la calidad de vida del adulto mayor en tanto puede constituir un medio de motivación a fin de incentivar a los adultos mayores para que ellos mismos puedan aportar los juegos que les gustaría realizar, en correspondencia con sus características y los objetivos de la actividad de que se trate.

Por eso, se coincide con Garcés et al. (2017), Barrientos (2021, 2016) y Jantunen, et al.,(2017) y Cañizares,(2018), entre otros, quienes abordaron este tema de varias maneras (estrategias, propuestas metodológicas y planes de acción), en la necesidad de realizar actividades físico-recreativas, con elementos importantes para el trabajo comunitario en este grupo poblacional, teniendo en consideración las necesidades de su grupo etario, sus gustos, preferencias y tiempo disponible para la práctica de las mismas.

CONCLUSIONES

La exploración preliminar de la unidad de análisis reveló que existen irregularidades en la organización de actividad física en forma sistémica y sistemática que contribuyan a elevar la motivación para la incorporar a los adultos mayores a una nueva dinámica de ejercicios físicos en función de mejorar su calidad de vida.

La peculiaridad de la propuesta validada teóricamente por los especialistas está en combinar estos ejercicios con diferentes tipos de juegos en cada una de las partes de la clase que son los que contribuyen a elevar la motivación para que otros adultos mayores se incorporen y mejoren su calidad de vida.

Se obtienen como resultado criterios muy adecuados en cuanto a la pertinencia y viabilidad del sistema de ejercicios y juegos propuestos, por su posible contribución al mejoramiento de la calidad de vida de los adultos mayores implicados en la investigación.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguilar, K. Arrazabal, M, y Herrera, L. (2014). Función ejecutiva en mayores con patología asociada al deterioro cognitivo. (Cuba, Ed.) Revista neuropsicológica Latinoamericana, 6 (2), 7-14. ISSN 1993-6880.
- Barrientos-Danger, M, Aguilar-Rodríguez y Del Monte-del Monte, L. (2021) Metodología para la estimulación de la memoria y la función ejecutiva en el adulto mayor mediante la actividad física. Arrancada, ISSN 1810-5882, Vol. 21, núm. 38, enero-junio, 2021.
- Barrientos, M, Del Monte, L., y Aguilar, E. M. (2016). Ejercicio físico y la estimulación de la memoria de trabajo en el adulto mayor. Rev. Cubana de Medicina Deportiva y Cultura Física, ISSN 1728-922X, RNPS 2026, 11(3). Cuba.
- Barrientos, M. (2013). Impacto de una metodología para la estimulación de la memoria a corto plazo en el adulto mayor hipertenso mediante la cultura física terapéutica en el Combinado Deportivo "Camilo Cienfuegos". [Versión electrónica], EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, 179(18), 1. Recuperado 14 de Mayo de 2013, Recuperado de <http://www.efdeportes.com.EFDeportes.com> - ISSN 1514-3465.
- Cañizares, M.(2018).Healthy aging in Cuba through physical activity. En: Ageing, Physical Activity and Health; International Perspectives; pages 91-101. Routledge. USA.ISBN: 978-138-05213 - 0.
- Cañizares, M. Nogales, H, Nogales,O I (2015).Lapsicopedagogía en la actividad física. Editorial Pearson. México. ISBN: 978-607-32-2987-6
- Garcés, J.E., Núñez, F., Tamayo, J.M. (2017). Programa de actividades físicas terapéuticas para el tratamiento de la artrosis lumbar en el adulto mayor. Arrancada, ISSN 1810-5882, enero-julio 2017, Vol. 17 No. 31 (2017) pp. 20-27.
- Jantunen, H, Wasenius, N, Salonen, M, Perala, M, Osmond, C, Koutiainen y H, (2017) Objectively measured physical activity and physical performance in old age. Age and Ageing 2017; 46 (2) 232-237. ISSN 0002-0729 .EISSN1468-2834 <http://doi.org/10.1093/ageing/afab063>.
- Joja, E. (2010). Propuesta de un Programa de Actividades Físicas Recreativas y Terapéuticas para mejorar la calidad de vida del Adulto Mayor del valle de Sibundoy, Putumayo, Colombia. Tesis (inédita) en opción al título Académico de Máster en Cultura Física Terapéutica no publicada. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. La Habana. Cuba.
- Lahera, A.(2015).Modificación de configuraciones personalógicas motivacionales de adultos mayores mediante la práctica de ejercicios físicos del ex -convento "San Agustín", Habana Vieja. Tesis inédita para la obtención del título de Máster en Psicología del deporte. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte *Manuel Fajardo*. La Habana, Cuba.
- Méndez, E. (2018) Propuesta de juegos para evaluar el desarrollo cognitivo del adulto mayor. Tesis (inédita) en opción al título de Licenciado en Cultura Física no publicada. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte *Manuel Fajardo*. La Habana. Cuba.
- Oficina Nacional de Estadística e Información. (ONEI). Anuario estadístico de salud, publicado por el Ministerio de Salud Pública de Cuba en el año 2017 disponible en el sitio: www.sld.cu/sitios/dne/ o <http://bvscuba.sld.cu/anuario-estadistico-de-cuba>
- Pompa, P. (2015). Ejercicios físicos terapéuticos para el tratamiento de la artrosis lumbar en el adulto mayor. [Tesis de Maestría de Actividad Física en la Comunidad no publicada]. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte *Manuel Fajardo*. La Habana, Cuba.
- Salgado, O (2017) Factores de motivación de los adultos mayores que promueven la participación en un programa de actividad física. Tesis Doctoral en opción al título de Doctor en Ciencias de la Salud. Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud. Universidad Internacional de Catalunya. Barcelona.
- Theil, N., Schumacher, V., Adelsberger, R., Martín, M., y Jancke, L. (2013). Effects of simultaneously performed cognitive and physical training in older adults. [Versión electrónica], BMC Neuroscience, 14-103. doi: [10.1186/1471-2202-14-10](https://doi.org/10.1186/1471-2202-14-10).
- Vázquez, N. (2010). Programa ejercicios físicos para pacientes con espondilitis anquilopoyética. [Tesis de Maestría de Actividad Física en la Comunidad no publicada]. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte *Manuel Fajardo*. Facultad Granma, Cuba.

Conflictos de intereses: El autor declara no tener ningún conflicto de interés.

Este artículo se encuentra bajo licencia [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional \(CC BY-NC 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)