

**LA CONDICIÓN FÍSICA DE LOS ADULTOS
MAYORES
THE PHYSICAL CONDITION OF ADULTS
GREATER**

Autores

Dr.C. Darmary Rodríguez Varis

<https://orcid.org/0000-0003-4130-7714>

Doctor en Ciencias de la Cultura Física. Profesora auxiliar.

Universidad de Matanzas Facultad Ciencias de la Cultura Física. Universidad de Matanza

darmary.rodriguez@umcc.cu

Dr.C. Walquiria de la Caridad Dorta Romero

<https://orcid.org/0000-0001-6371-5669>

Doctor en Ciencias de la Cultura Física. Profesora titular.

Universidad de Matanzas. Facultad Ciencias de la Cultura Física.

walquiria.dorta@umcc.cu

Dr.C. Enilda Mariselis Jorrín Carbó

<https://orcid.org/0000-0002-0513-3561>

Doctor en Ciencias de la Cultura Física. Profesora titular.

Universidad de Matanzas Facultad Ciencias de la Cultura Física.

enilda.jorrin@umcc.cu

M.Sc. Niurka Siomara Castañer Jorrín

<https://orcid.org/0000-0003-3963-8442>

Máster en Actividad Física Comunitaria. Profesora Asistente.

Universidad de Matanzas Facultad Ciencias de la Cultura Física.

niurka.castañer@umcc.cu

RESUMEN

El proceso de evaluación de la condición física de los adultos mayores es de gran importancia, pues permite valorar las capacidades funcionales y el estado de salud de este grupo tan numeroso de personas en nuestro país. El objetivo del trabajo es valorar la condición física que presentan los adultos mayores del reparto 2 de diciembre del municipio Matanzas. Para ello se emplearon métodos de investigación teóricos y empíricos como la entrevista y la medición. La investigación realizada aporta como elementos novedosos la valoración de la condición física de los adultos mayores investigados lo que permite realizar una prescripción individualizada del ejercicio motivando a este grupo etario con respecto a la necesidad de la práctica habitual de la actividad física para elevar su calidad de vida.

Palabras clave: adulto mayor, condición física, ejercicio físico.

ABSTRACT

The process of evaluating the physical condition of older adults is of great importance, as it allows us to assess the functional abilities and health status of this large group of people in

our country. The objective of the work is to assess the physical condition of older adults in the 2 de December neighborhood of the Matanzas municipality. For this, theoretical and empirical research methods such as interviews and measurement were used. The research carried out provides as novel elements the assessment of the physical condition of the older adults investigated, which allows for an individualized prescription of exercise, motivating this age group with respect to the need for the habitual practice of physical activity to raise their quality of life.

Keywords: older adult, physical condition, physical exercise.

INTRODUCCIÓN

El proceso de envejecimiento de la población constituye uno de los indicadores demográficos que caracterizan a un país y continua siendo un reto para todas las sociedades y sistemas de salud del mundo. Las cifras de este grupo etario son llamativas, pues según el informe de las Naciones Unidas (ONU) hoy en día hay 600 millones, cifra que se duplicará para el 2025 con una proyección de 1156 millones y que ascenderá a casi 2000 millones para el año 2050.

Nuestro país es uno de los más envejecidos de América Latina y el Caribe. Al cierre del 2021 se estimó que las personas con 60 años y más, representan el 21,9 % de la población, siendo el único grupo poblacional que aumenta y el más afectado en los dos últimos años de pandemia.¹ La esperanza de vida es de 78 años, 76 para los hombres y 80 para las mujeres. Artemisa es la provincia menos envejecida con 19,0 % y Villa Clara la más envejecida con 24,5 %. El 80,6 % de las personas mayores en Cuba padece al menos una enfermedad crónica; es la hipertensión arterial la enfermedad crónica que más afecta a estas personas. El 50,1 % padece dos o más enfermedades. ONEI/CEPDE. (2020)

En la provincia de Matanzas el 20,1% de la población pertenece a dicho grupo etario lo cual ubica a la provincia como la quinta más envejecida del país. El total de personas mayores de 60 años en el año 2020 era de 146 429, la mayor cantidad de ellos tenían entre 60 y 69 años de edad (49.12 %) y eran del sexo femenino (52.89 %). Entre los municipios matanceros que más población envejecida poseen se encuentran: Unión de Reyes: 25.0%, Colón: 21.2%, Matanzas 20,3%, Jovellanos: 19.7%, Jagüey Grande: 19.3% y Cárdenas: 17.6%. Costa et al. (2022)

El envejecimiento trae consigo principalmente dificultades biológicas y psicológicas que resulta importante tomar en consideración. Las enfermedades del corazón, las enfermedades cerebrovasculares, la influenza y la neumonía representan un alto por ciento de las defunciones de este grupo etario. La enfermedad de Alzheimer en particular es la principal causa de discapacidad entre las personas mayores, y la que más contribuye a la dependencia.⁹ Entre los cambios producidos por el proceso de envejecimiento en el adulto mayor se encuentran un incremento del grosor de la pared ventricular izquierda del corazón lo que puede constituir punto de partida para la aparición de diversas enfermedades cardíacas. En la visión disminuye el tamaño de la pupila, hay menor transparencia y mayor espesor del cristalino, lo que provoca que llegue menor cantidad de luz a la retina y empeore la visión lejana y disminuye la agudeza visual y la capacidad para discriminar colores. En el analizador auditivo existe menor agudeza para las frecuencias altas, lo que deteriora la capacidad para discriminar palabras y comprender conversaciones normales.

El analizador vestibular a menudo se deteriora, lo que provoca mareos y caídas; junto a ello, se evidencia el incremento del tiempo de reacción psicomotor ante estímulos sonoros. Es perceptible un descenso paulatino de la capacidad de movimiento y con ello, su condición física. Ministerio de Salud Pública (2022)

Las altas cifras de personas envejecidas en Cuba y las dificultades que estas presentan obligan al gobierno cubano a dar respuesta de atención a las necesidades cada vez más crecientes de este grupo etario y hallar estrategias que propicien una adultez mayor activa y feliz.

Una de las estrategias la desarrolla el Instituto de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER) mediante las áreas de la Cultura Física Terapéutica. Estas brindan acciones y actividades para los adultos mayores con el propósito de incorporarlos a la práctica sistemática de la actividad física, pues así pueden alcanzar un mayor nivel de autonomía física que contrarreste con las acciones del proceso de envejecimiento y fomentar el mejoramiento de la salud y el incremento calidad de vida.

El mantenimiento de una buena condición física es importante para el logro de una vejez saludable, pues le permite a estas personas realizar todas las actividades de la vida cotidiana (autonomía) y elevar su capacidad de trabajo.² Estudios realizados acerca de los factores que influyen en la longevidad han demostrado que adecuados hábitos de vida, la práctica de ejercicios físicos, cuidar la nutrición, mantener la mente activa, seguir aprendiendo, relacionándose, y tener un proyecto personal de vida, contribuyen a tener una mejor condición física y alargar la vida haciéndola más útil y placentera. La condición física en los adultos mayores, representa un medidor de la salud y la funcionalidad del organismo. Menéndez (2021)

Rojas, López y García (2020) definen la condición física como la capacidad para realizar tareas diarias con vigor y efectividad, retardando la aparición de la fatiga, realizándolas con el menor gasto energético y evitando lesiones. La mejora de la condición física saludable, plantea Baldini (2019), significa que se estará propenso a sufrir menos enfermedades y al deterioro orgánico; por tanto, una vida sana y activa se alarga y los síntomas de envejecimiento se retrasan.

Toda persona debería tener la oportunidad de arribar a una edad avanzada, con una adecuada condición física saludable, lo cual debe ser un objetivo supremo al cual este grupo poblacional debe aspirar, y por el que se debe continuar trabajando incansablemente según Gálvez citado por Del Sol (2015).

Por esta razón se hace necesario aplicar aquellos test que estén validados para valorar capacidades funcionales. Su uso debe constituir una herramienta para la prescripción individualizada del ejercicio y motivar a las personas con respecto a la necesidad de la práctica habitual de ejercicios físicos. De ahí que resulta de vital importancia la realización de pruebas para evaluar la condición física de los adultos mayores en aquellas comunidades donde exista una suma significativa de ellos, como es el reparto 2 de Diciembre del municipio Matanzas.

El objetivo del presente trabajo es valorar la condición física que presentan los adultos mayores del reparto 2 de Diciembre del municipio Matanzas.

MATERIALES Y MÉTODOS

La muestra para la investigación quedó conformada por 35 adultos mayores de ambos sexos del reparto 2 de Diciembre del municipio Matanzas, 20 mujeres y 15 hombres. Sus edades oscilan entre 60 y 81 años para un promedio de 68,28%. El 48,6% de la muestra no padecen enfermedades, pero el 51,4% sí. Algunos presentan una sola enfermedad (33.9 %) y otros más de una (17%).

En el desarrollo del estudio se utilizaron de manera combinada los métodos del nivel teórico como el analítico-sintético que propició seleccionar y estudiar críticamente la información y el inductivo-deductivo que permitió desde criterios específicos sobre el tema arribar a conclusiones teóricas necesarias con un determinado nivel de generalización.

Del nivel empírico fueron utilizadas la entrevista y la medición.

Entrevista: con el objetivo de obtener información de los conocimientos que presenta la población sobre la condición física.

Medición: Se aplicó la medición a través de la batería de pruebas seleccionada para la evaluación de la condición física de los adultos mayores.

Los materiales que se emplearon fueron papel, lápiz y cronómetro.

RESULTADOS

Resultados de la entrevista

La entrevista aplicada a la muestra consta de cuatro interrogantes sobre la condición física, las actividades que realizan y la práctica de ejercicios físicos. En la pregunta uno, las principales actividades que realizan diariamente, el 100% manifestó que realizan labores como manejo de la casa y de asuntos económicos, ir de compras, bañarse, vestirse, usar el teléfono. Estas son las denominadas actividades básicas de la vida diaria (ABVD). Además, el 22,8% están incorporados a centros laborales.

La pregunta dos está relacionada con la práctica de ejercicios físicos. El 68,6% de la muestra no realiza y el 31,4% si ejecutan ejercicios, principalmente caminar. En el cuestionario tres se les pide si consideran importante la realización de ejercicios físicos. El 88,6 % si consideran importante realizar ejercicios, para sentirse mejor, disminuir el cansancio y los dolores y el 11,4% responde que no porque se consideran viejos y no tienen voluntad. La última interrogante plantea si asisten a círculos de abuelos o se reúnen con otros adultos mayores para realizar alguna actividad, y el 100% plantean que no.

Resultados de la batería de pruebas para evaluar la condición física

Los resultados de las pruebas fueron valorados según el criterio de Escalante (2015) que propone tres categorías: Muy bien (MB), Bien (B) y Regular (R). Sin embargo, resultó necesario realizar modificaciones e inferencias pues en algunas pruebas los resultados se mostraron por debajo de los propuestos, por lo que hubo que definir la categoría de Mal (M) para estos casos.

Se realizaron siete pruebas:

Prueba No. I Levantarse de una silla en 30 segundos.

Prueba No. II Flexión de brazo con pesos.

Prueba No. III Levantarse y recorrer 2.44m y volverse a sentar.

Prueba No. IV Sentado en silla y extensión al frente.

Prueba No. V Rascarse la espalda

Prueba No. VI Paso en el lugar por 2 minutos.

Prueba No. VII Paseo o recorrido caminado durante 6 minutos.

Los resultados de la prueba número uno (sentarse y levantarse en 30 segundos, que permite evaluar la resistencia a la fuerza de los miembros inferiores) muestran que el 11,4% (4) de la muestra alcanzó una calificación de MB, el 60% (21) de B y el 28,6% (10) calificación de R. La mayor dificultad se localizó al pararse de la silla en las edades de 75-79 y en las personas de más de 80 años. Esto se debe a la pérdida de masa ósea y muscular relacionada con la edad lo que conduce a la disminución de la fuerza. Las calificaciones superiores se encuentran en los rangos 60-64 y 65-69 años

En la aplicación de la prueba número dos, (flexión de brazos en 30 segundos, que evalúa la resistencia a la fuerza), el 57,1% (20) obtuvo calificación de muy bien, el 25,7% buena calificación (9) y el 17,1% (6) de la muestra regular. Se observó como principal dificultad que no se realizaba una correcta extensión de los brazos. Los resultados más negativos se localizaron en las edades de 70-74 y 75-79 años, y los mejores en el grupo de 60-64 años.

Al analizar el comportamiento de la evaluación en la prueba número tres, (levantarse, caminar 2,44 metros y sentarse, utilizada para evaluar el equilibrio dinámico y la agilidad) se apreció que el 34,3%(12) de la muestra alcanzó una calificación de MB, el 48,6% de B (17), y el 17,1% restante de R (6). Las principales dificultades se observaron en la pérdida de equilibrio al levantarse de la silla. Los resultados inferiores se ubicaron en el grupo de edad de 75-79 años y en el de más de 80 años.

En la prueba cuatro (flexión del tronco al frente, empleada para evaluar la flexibilidad activa), el 20% (7) de la muestra obtuvo una calificación de muy bien, el 14,3% de bien (5), el 34,3% de regular (12) y el 31,4% de la muestra, una calificación de mal (11). Se evidenció dificultad al realizar la flexión, pues sentían temor a caerse, y en la extensión de los dedos de las manos para tocar la puntera de los pies. También doblaban las rodillas para llegar a los dedos del pie.

Con relación a los resultados registrados al evaluar la prueba cinco (juntar las manos tras la espalda, empleada para evaluar la flexibilidad activa), el 5,7% de la muestra obtuvo una calificación de muy bien (2) y el 34,3% de bien (12), el 28,6% regular (10) y el 31,4% (11) una calificación de mal. Las mayores dificultades se localizaron en los grupos de 70-74, 75-79 y en las personas con más de 80 años. Las principales causas de las bajas calificaciones se deben a que la degeneración de los cartílagos, tendones y los ligamentos (estructuras que componen las articulaciones) producen mayor rigidez articular lo que ocasiona la disminución de la flexibilidad.

En la prueba seis (realizar dos minutos de marcha en el lugar utilizada para evaluar la resistencia aerobia), el 48,6% (17) de la muestra alcanzó una calificación de muy bien, el 17,1% de bien (6), el 20% de regular (7) y el 14,3%(5) de la muestra alcanzó una calificación de mal. Se evidenció que en la medida que avanzan en la cantidad de pasos disminuye la elevación de las piernas y la frecuencia de pasos y hay pérdida del ritmo de la ejecución del ejercicio. Estos resultados se evidenciaron en todos los grupos de edades, lo que obedece a que en los adultos mayores se observan alteraciones en situaciones que implican mantener la estabilidad durante el movimiento, como es la marcha, encontrándose pasos más cortos y

cadencia más lenta. Es necesario destacar en esta prueba que, aunque hay adultos con resultados muy bajos, existe otro grupo evaluado de muy bien.

Con relación a los resultados registrados al evaluar la prueba seis (juntar las manos tras la espalda, empleada para evaluar la flexibilidad activa), el 5,7% de la muestra obtuvo una calificación de muy bien (2) y el 34,3% de bien (12), el 28,6% regular (10) y el 31,4% (11) una calificación de mal. Las mayores dificultades se localizaron en los grupos de 70-74, 75-79 y en las personas con más de 80 años. Las principales causas de las bajas calificaciones se deben a que la degeneración de los cartílagos, tendones y los ligamentos (estructuras que componen las articulaciones) producen mayor rigidez articular lo que ocasiona la disminución de la flexibilidad.

Analizando de forma íntegra los resultados de las pruebas, las mayores deficiencias se encontraron en la cuatro, cinco, seis y siete ya que algunos adultos mayores se encuentran en la categoría mal. Las pruebas con mejores resultados fueron la dos y la tres, pues en estas la mayor cantidad de muestreados resultaron evaluados de muy bien. Las capacidades que presentaron más dificultades fueron la flexibilidad activa y la resistencia aerobia y en las que menos problemas se detectaron fueron la resistencia a la fuerza de los miembros superiores, agilidad y el equilibrio dinámico.

En la evaluación general, 3 adultos mayores (8,6%) obtuvieron una calificación de muy bien, 17 (48,6%) de bien, 9 (25,7%) calificación de regular y 6 (17,1%) mal. Atendiendo a las evaluaciones individuales y generales, la evaluación que se le otorgó a la muestra diagnosticada en la condición física fue de regular.

CONCLUSIONES

La valoración de la capacidad funcional es esencial para orientar el trabajo de los profesionales relacionados con las personas mayores. Uno de los principales objetivos que un maestro debe intentar alcanzar cuando labora con este grupo etario se encuentra vinculado con el mantenimiento de las capacidades y habilidades físico – motoras, fundamentalmente dirigido a la prevención de la dependencia ayudándolos a conservar la autonomía.

Los resultados de la valoración general de la condición física de adultos mayores del reparto 2 de Diciembre del municipio Matanzas demuestran la necesidad de mejorar la atención a la condición física que les permita disfrutar un estilo de vida más saludable y así elevar su calidad de vida.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Baldini M. (2019). Valoración de la condición física funcional en ancianos. Disponible en: <http://www.condiciónfísica/EF/confius.htm>.

Costa Méndez A, Placeres Hernández F, Martínez Vasallo B, Torres Cancino I, Vargas Carnot D y Valdés García AJ. (2022). Atención al adulto mayor en la provincia de Matanzas. Año 2020. IV Convención Internacional de salud.

Del Sol F. (2015). La condición física saludable en las personas adultas mayores. Disponible en: <http://www.efdeportes.com>.

Menéndez J. (2021). El Decenio del Envejecimiento Saludable (2020-2030), una oportunidad para Cuba. *Revista Cubana Salud Pública* 46 (4).

- Ministerio de Salud Pública. (2022). El envejecimiento saludable: una tarea de todos. Disponible en: <https://salud.msp.gob.cu/el-envejecimiento-saludable-una-tarea-de-todos/>
- ONEI/CEPDE. (2020). Proyecciones de la población cubana 2015-2050. Cuba y provincias. La Habana: Oficina Nacional de Estadística e Información. Disponible en: <http://www.onei.gob.cu/node/14710>
- Rojas Rebolledo JM, López Rodríguez del Rey MM y García Viera M. (2020). La actividad física y envejecimiento exitoso: consideraciones de una relación necesaria. *Revista Conrado*. 16 (74)