

## Diagnóstico del programa de ejercicios físicos realizados en el Círculo de abuelos "Abel Santamaría"

**MSc. Jorge Lorenzo Barreto Ramos<sup>I</sup>; MSc. Rosa Morfi Samper<sup>II</sup>; MSc. María de los Angeles Reyes Figueroa<sup>III</sup>; MSc. Gilsa Asunción Cabrera Leal<sup>IV</sup>**

<sup>I</sup> Máster en Ciencias en Longevidad Satisfactoria. Instructor.

<sup>II</sup> Máster en Ciencias en Gerontología Médica y Social. Profesora auxiliar.

<sup>III</sup> Máster en Ciencias en la Educación Superior. Profesora auxiliar.

<sup>IV</sup> Máster en Salud Ocupacional, Especialista en II grado en Medicina Natural y tradicional. Especialista en I grado en Administración. Profesora Asistente.

---

### RESUMEN

El mundo busca medios para enlentecer el proceso de envejecimiento, para poder hablar de la "Eterna Juventud", que se puede vincular con los ejercicios físicos, directamente con el estilo de vida. El Sistema de Salud Pública de Cuba, en coordinación con otros organismos y organizaciones del Estado, tiene como propósito contribuir a elevar el nivel de salud y la calidad de vida de las personas de la tercera edad. Por este motivo se realizó un estudio descriptivo retrospectivo en el período diciembre 2006 a marzo 2007, en el Círculo de Abuelos "Abel Santamaría" del consultorio # 18, del Policlínico "28 de Enero" del municipio Playa, en Ciudad de La Habana. El propósito de este trabajo fue valorar el grado de satisfacción de los adultos mayores con el programa de ejercicios físicos que realizaban. La población en este estudio la constituyeron los 34 abuelos pertenecientes al Círculo antes mencionado. La información se recogió a través de una encuesta que se les aplicó, una vez recogido su consentimiento. Los resultados permitieron concluir que a pesar de ser Adultos Mayores y las patologías que padecen, mejoraron su calidad de vida con la realización de los ejercicios físicos y fue palpable también el interés de los ancianos por la inclusión de otros ejercicios de la medicina tradicional oriental.

**Palabras clave:** Círculo de abuelos, ejercicios físicos.

---

### INTRODUCCIÓN

Los ejercicios físicos favorecen la dinámica respiratoria, la temperatura, el volumen sanguíneo, mejoran la resistencia periférica y la capacidad de respuesta al estrés.

En cuanto al mejoramiento del sistema ostiomioarticular, los ejercicios compensan de forma positiva la masa ósea que fisiológicamente disminuye en el anciano. Contribuye a mejorar el funcionamiento y la eficacia muscular, por lo que es importante iniciarlo desde tempranas edades y de forma continua. (*Morfi Samper, 2004;5:561-565*).

El Sistema de Salud Pública de Cuba, en coordinación con otros organismos y organizaciones del Estado, tiene como propósito contribuir a elevar el nivel de salud y la calidad de vida de los adultos mayores mediante acciones de prevención, promoción de salud, asistencia médica y rehabilitación. Para ello se tiene en cuenta el protagonismo de la familia y la comunidad en la búsqueda de soluciones a los problemas que se presentan en esta etapa de la vida.

En Cuba, la esperanza de vida al nacer es de 77 años,<sup>1</sup> es el 2do país más envejecido de Latinoamérica, sólo precedido por Costa Rica y para el 2025 ocuparemos el primer lugar de envejecimiento en Latinoamérica, lo que significa un reto para nuestro país el mantenimiento del adulto mayor socialmente activo sin discapacidad.<sup>1</sup>

Estudios realizados por la MSc. Dra. Gilsa Cabrera Leal en el Adulto Mayor sobre la práctica de la actividad física sistemática, demuestran de forma categórica los efectos positivos que se logran en la funcionalidad e independencia del anciano.<sup>2</sup>

La educación física para el logro de sus objetivos y tareas abarca múltiples métodos que logran una acción multilateral sobre el organismo de quienes la practican, desarrollando y fortaleciendo el aparato locomotor, las cualidades psíquicas y también permiten la creación de hábitos necesarios para la vida y el colectivismo, de esta forma mantiene al adulto mayor en la sociedad.<sup>2</sup>

Debido a la importancia que reviste la actividad física para las personas de la tercera edad en el logro de una vejez activa, o sea, en el proceso de optimización de oportunidades para luchar por la salud, por la participación activa en la vida y por la seguridad de alcanzar una mayor calidad de vida cuando se envejece, realizamos una investigación relacionada con los ejercicios físicos que realizan los adultos mayores. Esta investigación estuvo encaminada a dar respuesta a la siguiente pregunta: ¿qué grado de satisfacción sienten las personas de la tercera edad respecto al programa de ejercicios físicos que realizan? Para este propósito valoramos el grado de satisfacción de los adultos mayores con el programa de ejercicios físicos que realizan en el Círculo de Abuelos Abel Santamaría, para lo cual tuvimos en cuenta: el tiempo de permanencia en el Círculo de Abuelos, la prevalencia de los hábitos tóxicos y de los problemas de salud más significativos que caracterizan a los ancianos que participaron en el estudio, la adecuación del tiempo de ejercicio según la edad, las opiniones de los encuestados respecto a los beneficios que obtienen de la práctica de ejercicios físicos, así como la preferencia y motivación para realizar ejercicios físicos.

## **MÉTODOS**

En esta investigación el objeto de estudio fue la actividad física en las personas de la tercera edad, y el campo de acción se enmarcó en los ejercicios físicos que realizan los adultos mayores en los círculos de abuelos y la unidad de estudio la constituyeron los adultos mayores de un círculo de abuelos en el municipio Playa.

Se realizó un estudio observacional descriptivo de corte transversal. Para explorar el grado de satisfacción de personas de la tercera edad en un círculo de abuelos, respecto a la práctica sistemática de ejercicios físicos se tuvieron en cuenta las

variables que a continuación se operacionalizaron: edad, sexo, tiempo en el círculo de abuelos, estado civil, ocupación, hábitos tóxicos, patologías que padecen ([anexo 1](#)).

El universo de estudio quedó conformado por la totalidad de adultos mayores, 34, del círculo de abuelos "Abel Santamaría "del municipio Playa, con los que se tuvieron en cuenta los criterios de inclusión: los adultos mayores aptos para realizar ejercicios físicos y exclusión: los adultos mayores que presentan discapacidad para la actividad física. Se aplicó una encuesta con un total de 4 ítems con incisos donde se recogieron variables continuas y nominales para dar respuesta a los objetivos trazados ([anexo 2](#)).

Para evitar sesgos en la investigación se realizó la validación de la encuesta.

Previo a la aplicación de la entrevista se les informó a los 34 Adultos Mayores la necesidad y utilidad de la información que brindarían, la cual tendría carácter confidencial y de utilización sólo investigativa, y se obtuvo, verbalmente, su consentimiento para participar en nuestro estudio. La información que se obtuvo fue objeto de una cuidadosa revisión. Se confeccionó una base de datos en el sistema Excel 2000 de la Microsoft y se exportaron al sistema Stata versión 7.0 para Windows, donde se procesaron.

Se utilizaron medidas de resumen para datos cualitativos como son las frecuencias absolutas y los porcentajes. La información se presenta en tablas y gráficos.

## **RESULTADOS**

Los datos generales se presentan en las primeras tablas. En la [tabla 1](#) se puede apreciar la distribución de los ancianos encuestados según edad y sexo. Vemos que de un total de 34 adultos mayores, 32 son del sexo femenino, mientras que sólo 2 son del sexo masculino.

En la [tabla 2](#) muestra la composición de la población en cuanto a su estado civil. Se observa que existen 2 solteros que representan el 6,5 %, 20 casados que representan el 58,9 % y 12 viudos que representan el 35,2 %.

La [tabla 3](#) representa el tiempo de permanencia en el círculo de abuelos. Esta variable se midió en un rango de uno a 10 años, ya que este círculo fue creado en 1996. Puede observarse que se destacan los que han permanecido sólo un año (14,7 %) y los que llevan ya 9 o 10 años (11,6 % y 29,4 % respectivamente), quedando un por ciento muy bajo entre 2 y 8 años. Ello conlleva a pensar que se requeriría un trabajo de captación más eficiente, para lograr anualmente índices más altos de incorporación que un simple 2 %. También puede interpretarse la permanencia de los fundadores y un vacío en la incorporación en los que debían acumular entre 2-8 años de permanencia.

En la [tabla 4](#) se recoge la composición laboral de los adultos mayores. Existen 18 jubilados, representando 52,9 % y 16 amas de casa, representando 47,1 %.

En la [tabla 5](#) muestra el comportamiento de los hábitos tóxicos en los integrantes del círculo de abuelos, resultando el café el de mayor consumo (29 de 34) representando el 85,2 %, le sigue el té, lo consumen 22 para un 64,7 %, el cigarro, 13 para un 38,2 % y solamente ingieren bebidas alcohólicas 2 (los hombres del grupo) para un 0,5 %. Estos resultados son consecuentes con características culturales de nuestra población, particularmente en cuanto al consumo de café; no obstante debe señalarse que las cifras de consumo de té y de tabaquismo resultan

altas. Teniendo en cuenta el número de encuestados, resalta la duplicidad o triplicidad de hábitos tóxicos en un mismo individuo.

En la [tabla 6](#) se recogen los problemas de salud más frecuentes que padecen los adultos mayores encuestados, es decir, de los 16 listados en la encuesta, se obtuvieron datos significativos en 7. Vemos que la hipertensión arterial (HTA) es la de mayor incidencia y las cataratas la de menor.

En la [tabla 7](#) se observa la frecuencia de las enfermedades representadas en la tabla anterior según las edades de los sujetos. Puede destacarse que de los 34 encuestados todos padecen más de una enfermedad, hasta cinco.

En la [figura 1](#) se presenta el comienzo de la realización de los ejercicios y la duración de los mismos. Se comprobó que con 30 minutos de ejercicios 3 están comprendidos en las edades de 80-89 años y 90 y más; con 60 minutos 31 abuelos en las edades de 60 a 69 y de 70 a 79. Estos resultados son consecuentes con la necesaria adecuación de la carga física de ejercicios según la edad de los adultos mayores.

En la [tabla 8](#) se presentan los beneficios que les reportó la realización de ejercicios físicos según sus opiniones. Los 34 adultos mayores (100 %) reportaron mejoría de sus dolencias y expresaron "descubrí algo nuevo en la vejez"; 28 tuvieron aumento de la autoestima, 26 un mayor sentimiento de alegría, 12 la adquisición de nuevas amistades, y a 6 adultos mayores les disminuyó el colesterol, según exámenes médicos recientes.

En la [figura 2](#) se muestra la preferencia de los adultos mayores por tipo de ejercicios. A todos les gusta realizar ejercicios físicos; 23 prefieren los ejercicios tradicionales como el Tai Chi, representando el 67,6 %; el masaje lo prefieren 19 adultos mayores para un 55,8 %.

En la [tabla 9](#) se presenta la motivación de los adultos mayores para la realización de los ejercicios físicos. Los 34 coincidieron en que mejorarían la salud en general, y a 24 los motivaba una mejora en su locomoción, 23 refirieron mejorar la presión arterial, 18 quieren mejorar los problemas circulatorios, 15 recuperar la alegría perdida, 13 refieren búsqueda de nuevas compañías, y por último 8 quieren lograr más espiritualidad.

Los resultados obtenidos confirman los beneficios de los ejercicios físicos según las opiniones de los abuelos encuestados, no obstante la implementación del plan de ejercicios en algunos aspectos prácticos contradice lo recomendado idealmente.

Durante la estancia de los autores en el Círculo de Abuelos para la aplicación de la encuesta, se obtuvo información por breve observación de la realización de los ejercicios físicos y entrevistas informales a los encargados del programa. Razones estratégicas y la insuficiente coordinación profesional de salud-profesional del INDER conllevaba a que un grupo de ancianos de mayor edad tenían mayor tiempo de ejercicios que lo aconsejable para su edad.

## **DISCUSIÓN**

En correspondencia con las dificultades antes señaladas y las preferencias expresadas por los adultos mayores encuestados, se propone un plan de ejercicios físicos combinados con la naturaleza y el entorno, los cuales se encaminan a una mayor funcionalidad en cuanto a equilibrio, menos esfuerzo físico y mayor armonía holística, así como la participación de otros grupos sociales de la comunidad.

La propuesta deberá lograr una mayor satisfacción de los adultos mayores, con una integración comunitaria. Este plan se anexa al final del presente trabajo, el cual será evaluado en un estudio posterior.

Resulta relevante el significado que le dan los adultos mayores a la realización de ejercicios al expresar "Es algo nuevo que descubrí en la vejez".

A pesar de la alta prevalencia de enfermedades crónicas en la vejez, la incapacidad funcional es poco frecuente en los integrantes de la población estudiada debido a la práctica sistemática de ejercicios físicos. Se pudo comprobar que existe una alta incidencia en los hábitos tóxicos, tales como consumo excesivo de café y té, y el tabaquismo, lo cual se corresponde con morbilidad de enfermedades crónicas cardiovasculares y respiratorias. Los resultados obtenidos apuntan a una buena motivación hacia la realización de ejercicios físicos por sus beneficios, según opinión de los encuestados; no obstante un número no despreciable de ellos prefieren modalidades más propias de la medicina tradicional como son el Tai Chi y el masaje. Para el logro de una mayor satisfacción de los adultos mayores y mejores beneficios para su salud, resulta necesario introducir un programa de intervención de salud consistente en ejercicios físicos combinados y relacionados con el medio ambiente en el Círculo de abuelos "Abel Santamaría", lo cual se propone en este trabajo y debe ser evaluado para su realización práctica posterior. Recomendamos Incrementar la promoción de salud en el área, con vistas a eliminar los hábitos tóxicos de los Adultos Mayores y realizar visitas a los Adultos Mayores no pertenecientes al Círculo del consultorio estudiado, con vistas a motivarlos para que se incorporen al Círculo de Abuelos.

## **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

1. Oficina Nacional de Estadística (ONE), Centros de estudios de población y desarrollo. El envejecimiento de la población. Cuba y sus territorios 2004. Cifras de indicadores para el estudio. La Habana; Agosto 2005. p. 3-9.
2. Cabrera Leal Gilsa A. Importancia de los ejercicios físicos en la tercera edad. [ponencia]. Fórum de Ciencia y Técnica Provincial del INDER. La Habana; 2004.

## **BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA**

1. Roque Molina MG. Las relaciones hombre-sociedad-naturaleza. En: Acosta Sario JR, editor. Bioética para la sustentabilidad. La Habana: Publicaciones Acuario; 2002.
2. Anderson B, M, Forchhamer J et al. Ancianos en movimiento. Editora IAD. Málaga. 1996.
3. Duartes Molina Pilar. Terapia ocupacional en geriatría. Principio y práctica Editorial Ciencias Médicas, Mayo 2006.
4. Kannell, WB y Vokonas PS. Cardiología Preventiva en ancianos: el estudio de Framingham. Medical Trends. Barcelona. 1996. Pág. 194-203.
5. Mazorra R. La actividad física sistemática en promoción de salud. Departamento de promoción de salud del Instituto de Medicina Deportiva. Cuba. 1983.

6. María Fenton y colectivo de autores. Enfermería Médico Quirúrgico. Capítulo "Atención de enfermería a pacientes geriátricos ".Tomo II. Editorial Ciencias Médicas, 2004.

Recibido: 16 de octubre de 2007.

Aprobado: 5 de noviembre de 2007.

MSc. *Jorge Lorenzo Barreto Ramos.*

Jefe de Departamento de Psicología de Tecnología de la Salud. Facultad de Ciencias Médicas Cdte. Manuel Fajardo

## Anexo 1

Variable	Tipo	Escala	Descripción	Indicador
Edad	Cuantitativa discreta	25-35 36-46 47-57 58-68	Se tomará el último año cumplido al entrevistar a la mujer	Número y por ciento
Nivel de escolaridad	Cualitativa Nominal politómica	Primario Secundario Preuniversitario Universitario	Según el último nivel escolar vencido	Número y por ciento
Clasificación por estadíos de las NIC	Cualitativa Nominal politómica	NIC I NIC II NIC III Carcinoma <i>in situ</i>	Según diagnóstico en laboratorio de citohistopatología	Número y por ciento
Tiempo de inasistencia	Cuantitativa discreta	Menos de 1 año 1 año Más de 1 año	Se tomará la fecha de la última consulta de patología de cuello	Número y por ciento
Información sobre su enfermedad	Cualitativa Nominal politómica	Se tendrá en cuenta si conocen o no, sobre: Enfermedad, riesgos y complicaciones, estudios complementarios, objetivos de la citología vaginal	Se tomará la respuesta escrita de la paciente	Número y por ciento
Causas de inasistencia	Cualitativa Nominal politómica	Problemas personales Dificultades en la consulta Temor Problemas Transporte	Se tomarán la respuestas escritas por las pacientes en los cuestionarios	Número y por ciento
Información sobre su enfermedad	Cualitativa Nominal politómica	Se tendrá en cuenta si conocen o no, sobre: Enfermedad, riesgos y complicaciones, estudios complementarios, objetivos de la citología vaginal	Se tomará la respuesta escrita de la paciente	Número y por ciento
Causas de inasistencia	Cualitativa Nominal politómica	Problemas personales Dificultades en la consulta Temor Problemas Transporte	Se tomarán la respuestas escritas por las pacientes en los cuestionarios	Número y por ciento
Acciones de salud realizadas	Cualitativa Nominal politómica	Visitadas por el médico, por la enfermera, por el Delegado, por el Presidente del CDR, por el Presidente del Consejo popular, por la Presidenta FMC, por el Psicólogo GBT, por supervisores GBT por el responsable del programa de citología y Dinámicas familiares	Se tendrá en cuenta las acciones constatadas de las historias clínicas	Número y por ciento

**Anexo 2.** Encuesta sobre ejercicios físicos en el adulto mayor

Compañero(a) los datos que a continuación se les piden serán de gran valor para la investigación científica que llevamos a cabo, cuyos resultados podrán ser beneficiosos para mejorar su salud. Le agradecemos su colaboración.

1. Datos Generales:

Edad \_\_\_\_\_ Sexo \_\_\_\_\_ Tiempo en el círculo de abuelos \_\_\_\_\_  
Estado Civil:  
Casado \_\_\_\_\_ Viudo \_\_\_\_\_ Soltero \_\_\_\_\_  
Situación laboral:  
Ama de casa \_\_\_\_\_ Trabajador \_\_\_\_\_ Jubilado \_\_\_\_\_

2. Hábitos Tóxicos

- a) Ingiere Bebidas: Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_
- b) Fuma: Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_
- c) Café: Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_
- d) Té: Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

3. Enfermedades que padece

Tiempo

Tratamiento médico.

Enfermedades que padece	Tiempo	Tratamiento médico.
1. Problemas estomatológicos	_____	_____
2. Problemas Circulación Periférica	_____	_____
3. Hipertensión Arterial	_____	_____
4. Problemas Cardíacos	_____	_____
5. Cataratas	_____	_____
6. Asma Bronquial	_____	_____
7. Diabetes Mellitas	_____	_____
8. Riñón (orina)	_____	_____
9. Deficiencia auditiva	_____	_____
10. Deficiencia visual	_____	_____
11. Deficiencia motora	_____	_____
12. Enfermedades cerebro vasculares	_____	_____
13. Reumáticas	_____	_____
14. Artrosis	_____	_____
15. Enfermedades de la próstata	_____	_____
16. Enfisema pulmonar	_____	_____

4. Aspectos Deportivos

- a) Practica actividades físicas deportivas? Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_
- b) ¿Qué actividades físicas ha practicado en algún momento de su vida? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- c) ¿A qué edad? \_\_\_\_\_
- d) ¿Por cuánto tiempo? \_\_\_\_\_
- e) ¿Qué tipos de ejercicios le gusta realizar?

Físicos \_\_\_\_\_ Masajes \_\_\_\_\_ Tradicional Oriental \_\_\_\_\_  
Otros: Cuál \_\_\_\_\_

f) ¿Qué interés lo motivó para integrar el círculo de abuelos?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

g) ¿Qué beneficios le aporta la realización de ejercicios físicos?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Tabla 1.** Composición según edad y sexo

Edad	F	%	M	%	Total	%
60-69	12	37,5	2	1	14	41,1
70-79	10	31,2	0	0	10	29,5
80-89	9	28,1	0	0	9	26,5
90 y más	1	3,2	0	0	1	2,9
Total	32	100	2	1	34	100

**Tabla 3.** Permanencia en el círculo de abuelos

Años	No.	%
1	5	14,7
2	3	8,8
3	1	2,9
4	2	5,9
5	3	8,8
6	1	2,9
7	2	5,9
8	3	8,8
9	4	11,6
10	10	29,4

**Tabla 2.** Composición según estado civil

Estado civil	No.	%
Solteros	2	5,9
Casados	20	58,9
Viudos	12	35,2
Total	34	100

**Tabla 4.** Composición laboral

Composición laboral	No.	%
Jubilados	18	52,9
Amas de casa	16	47,1
Total	34	100

**Tabla 5.** Comportamiento de hábitos tóxicos

Hábitos tóxicos	No.
Alcohol	2
Tabaco	13
Café	29
Té	22
Total	66

**Tabla 6.** Problemas de salud más frecuentes

Enfermedades	60-69 años	%	70-79 años	%	80-89 años	%	90-más	%	Total	%
Hipertensión arterial	14	100	9	90	9	100	1	100	33	97
Circulación periférica	2	14,2	8	80	2	22,2	1	100	13	38
Deficiencia auditiva	1	7,1	4	40	0	0	1	100	6	17,6
Diabetes mellitus	3	21,4	3	30	2	22,2	0	0	8	23,5
Artrosis	0	0	8	80	3	33,3	1	100	12	35,2
Cataratas	0	0	3	30	0	0	1	100	4	11,7
Problemas estomatológicos	0	0	9	90	1	11,1	0	0	10	29,4

**Tabla 7.** Frecuencia de enfermedades según edad de los abuelos

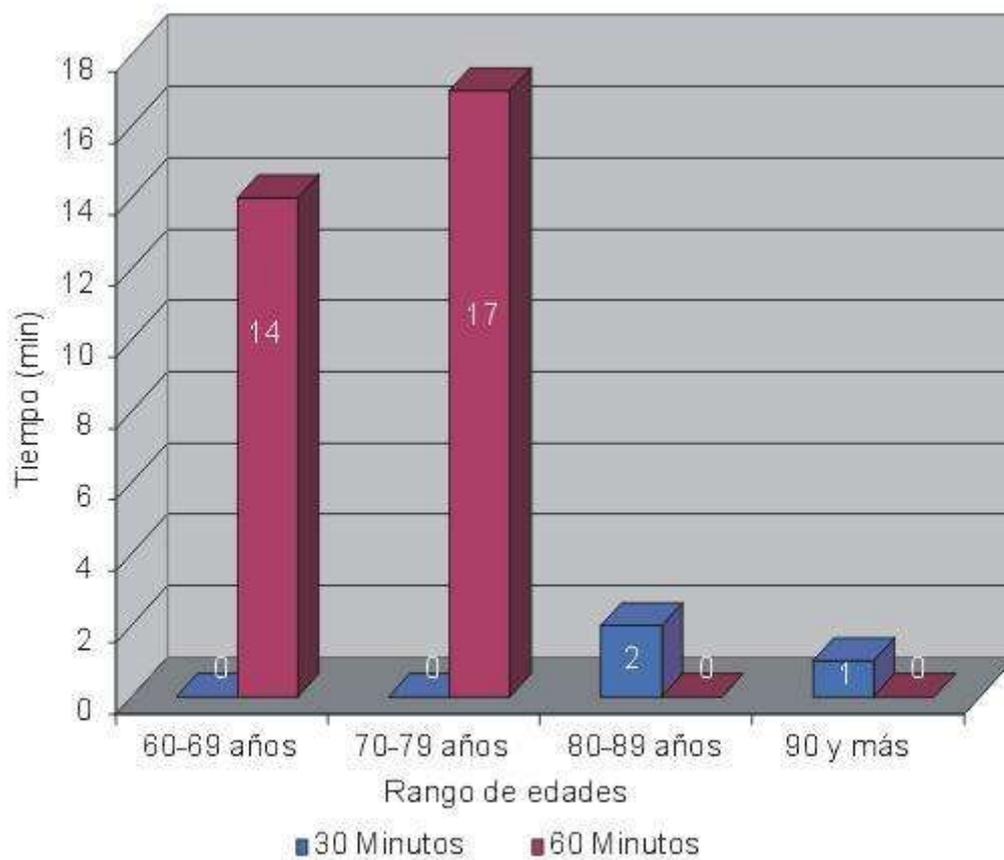
Número de enfermedades	60-69 años	70-79 años	80-89 años	90 y más	Total
1	0	0	0	0	0
2	5	1	0	0	6
3	4	4	2	0	10
4	4	2	7	0	13
5	1	3	0	1	5
Total	14	10	9	1	34

**Tabla 8.** Beneficio que reportó realización de ejercicios físicos

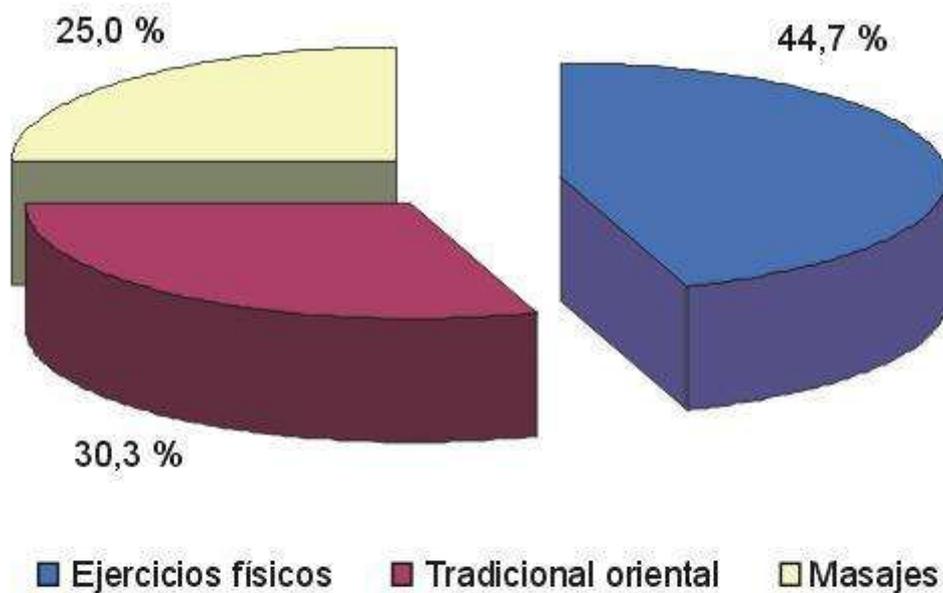
Beneficios	Cantidad
He adquirido nuevas amistades y relaciones sociales	12
Me siento más alegre, me entrego más en cuanto a compañía	26
Es algo nuevo que descubrí en la vejez	34
He aumentado mi autoestima	28
Me ha disminuido el colesterol	6
Mejoría de mis dolencias	34

**Tabla 9.** Motivación para la realización de ejercicios físicos

Motivaciones	No. de abuelos
Mejorar la salud en general	34
Para recuperar la alegría perdida	15
Búsqueda de nuevos compañeros	13
Para lograr más espiritualidad	8
Para adquirir habilidad social	34
Para mejorar la locomoción	24
Para mejorar los problemas circulatorios	18
Para mejorar presión arterial	23



**Fig. 1.** Edad y duración de los ejercicios



**Fig. 2.** Preferencias por tipos de ejercicios.