



Artículo de Investigación

Programa del Adulto Mayor y su impacto integral en el municipio Trinidad, periodo 2020-2022

Elderly Adult Program and its integral impact in Trinidad municipality, period 2020-2022

Sara Ginet Entenza Pomares^{1*}. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4783-151X>

Daniela Milagros Palacio González². ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3708-2578>

Moraima Barroso Palmero². ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6256-6072>

¹Dirección Municipal del Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación, Trinidad, Sancti Spíritus, Cuba.

²Centro de Estudio de Cultura Física y Deportes, Facultad de Cultura Física y el Deporte, Universidad Central de Las Villas, Villa Clara, Cuba.

*Autor para la correspondencia. Correo electrónico: saraginet225@gmail.com





RESUMEN

Fundamento: Con el aumento de la esperanza de vida en Cuba se hace necesario insertar al adulto mayor en la actividad física comunitaria, que es uno de los procesos de funcionamiento del Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación, mediante el Programa del Adulto Mayor para mejorar la calidad de vida de este grupo etario.

Objetivo: Determinar los rasgos distintivos que caracterizan el impacto integral del Programa del Adulto Mayor en la calidad de vida de los practicantes del municipio Trinidad en la provincia Sancti Spiritus.

Metodología: Se realizó estudio exploratorio que incluyó a 10 directivos y 65 profesores que atienden directamente el Programa del Adulto Mayor en el municipio Trinidad y 64 adultos mayores practicantes sistemáticos; a profesores y directivos se les realizaron entrevistas. Se utilizaron los métodos inductivo-deductivo, análisis de documento, medición y la entrevista. Los métodos estadísticos matemáticos se aplicaron para el procesamiento de los datos, específicamente dentro de la estadística descriptiva se utilizaron tablas de distribución empírica de frecuencias.

Resultados: El Programa e Indicaciones metodológicas no ofrecen información relacionada con el impacto integral del mismo, el 100 % de los directivos considera necesario que se investigue en relación con el impacto integral de este Programa, la totalidad de los profesores entrevistados expresaron que solo se evalúa la condición física del adulto mayor. El 80 % de los adultos mayores se sienten satisfechos con su estado de salud y el 98 % consideraron que el Programa mejora su calidad de vida.

Conclusiones: Se ofrecen los rasgos distintivos que caracterizan el impacto integral del Programa del Adulto Mayor; las deficiencias detectadas orientan la necesidad de evaluar de forma integral el impacto del mismo en la calidad de vida de los practicantes sistemáticos.

DeCS: CALIDAD DE VIDA; ADULTO MAYOR; ANCIANO; IMPACTO.

Palabras clave: Calidad de vida; adulto mayor; anciano; evaluación de impacto; impacto.

ABSTRACT

Background: Due to the increase in life expectation in Cuba, it becomes necessary to insert the elderly adults in community physical activity, which is one of National Institute of Sports, Physical Education and Recreation functioning processes, by means of the Elderly Adult Program to improve quality of life in this age group.

Objective: To determine the distinguishing features that characterize the integral impact of the Elderly Adult Program on the quality of life of the participants of the Municipality of Trinidad in the Province of Sancti Spiritus.

Methodology: An exploratory study was conducted that included 10 managers and 65 teachers who directly attend the Elderly Adult Program in the municipality of Trinidad and 64 systematically practicing elderly adults; interviews were conducted with teachers and managers. Inductive-deductive methods, document analysis, measurement and interview were used. Mathematical-statistical methods were applied to process the data, specifically, within the descriptive statistics, empirical frequency distribution tables were used.

Results: The Program and Methodological Indications do not offer information relating to the integral program impact, 100% of the managers consider necessary to investigate the integral impact of the program, most of the teachers interviewed said that only the physical condition of elderly adults is evaluated. The 80% of them are satisfied with their health and 98% believe the program improves their quality of life.

Conclusions: The features that characterize the integral impact of the Senior Program are offered; the deficiencies detected suggest the need for a comprehensive evaluation of its impact on the life quality of systematic practitioners.

MeSH: QUALITY OF LIFE; AGED ADULT; ELDERLY ADULT; IMPACT.

Keywords: Quality of life; elderly adult; aged adult; impact evaluation; impact.



INTRODUCCIÓN

El envejecimiento es un proceso de deterioro de todo el cuerpo humano desde su forma física y apariencia hasta el deterioro del estado de salud que influye en las esferas cognitivas y volitivas lo cual puede incidir en su calidad de vida, y en aceptar una vejez plena de satisfacción y de beneficios en esta etapa de vida. ⁽¹⁻⁴⁾

De ahí la necesidad de promover un envejecimiento activo y saludable, para ello se debe señalar que la Organización Mundial de la Salud (OMS) adoptó el término de envejecimiento activo, que puede definirse como el proceso de optimización de las oportunidades de salud. Además, favorece la participación de las personas mayores en la sociedad de acuerdo con sus necesidades, capacidades y deseos, mientras se les proporciona la seguridad, protección y cuidados adecuados cuando lo necesiten. ⁽⁵⁾

La OMS emite en el 2016 y ratifica en el 2019 que las personas de 60 a 74 años son consideradas de edad avanzada, de 75 a 90 viejas o ancianas y las que sobrepasan los 90 se les denomina viejos o grandes longevos. A todo individuo mayor de 60 años se les llamará persona de la tercera edad o adulto mayor, y una vía para mejorar la asimilación de esta etapa es insertarse a la actividad física regulada a través de los programas de cultura física. ^(6,7)

En este sentido en 1984 con el surgimiento de la Medicina General Integral, como especialidad médica en Cuba, se implementa el Programa del Médico y Enfermera de la Familia que mejora de forma sustancial, la atención del adulto mayor, con el enfoque clínico y agrega los aspectos referidos a los Programas de Seguridad y Asistencia Social. ⁽⁸⁾

En los últimos años, se ha incrementado el sedentarismo e inactividad física en el adulto mayor, convirtiéndose en una de las principales amenazas para la salud pública y que afecta a su calidad de vida. ⁽⁹⁾

En el mundo se hace cada vez más evidente la necesidad de la práctica del ejercicio físico para combatir la inactividad y el sedentarismo, como medio de prevención y tratamiento de múltiples enfermedades, además de aportar una acción que contribuya a elevar la calidad de vida de los practicantes y más en la tercera edad. ⁽¹⁰⁾

En Cuba desde el 1989 la actividad física comunitaria (AFC) es uno de los procesos de funcionamiento del Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER) donde se desarrollan diferentes programas de la Cultura Física, entre ellos, se encuentra el Programa del Adulto Mayor (PAM), priorizado en Cuba debido a su población envejecida, por ello se le da la atención necesaria a este grupo etario. Los practicantes sistemáticos son aquellas personas inscritas en un proyecto de actividad física, deportiva y recreativa, que participan o asisten como mínimo tres veces en la semana, utilizando un tiempo en cada frecuencia de 30 min. o más para ejercitarse. ⁽¹¹⁾

Se ha observado que los beneficios de la actividad física en los practicantes mejoran su calidad de vida, ⁽¹²⁾ sin embargo, la evaluación del impacto de los resultados no siempre se utiliza como vía de retroalimentación del Programa. ⁽⁷⁾

En correspondencia con lo anterior, la evaluación de impacto mide los cambios en el bienestar de los individuos, cambios que pueden ser atribuidos a un programa o a una política específica. Las evaluaciones de impacto son herramientas que deben utilizar los encargados de tomar decisiones en la formulación de políticas y que hacen posible que el público pueda exigir sobre los resultados de los programas. ^(13,14)

El Programa del Adulto Mayor en Cuba evalúa de forma aislada la condición física de los practicantes, pero quedan fuera otros indicadores de salud, psicológicos, cognitivos y sociales que igualmente contribuyen a la calidad de vida de estos adultos, elementos que justifican la pertinencia de la presente investigación; por ello el objetivo fue determinar los rasgos distintivos que caracterizan el impacto integral del Programa del Adulto Mayor en la calidad de vida de los practicantes del municipio Trinidad en la provincia Sancti Spiritus.

DESARROLLO

Metodología

Estudio exploratorio realizado en el municipio Trinidad durante el periodo 2020-2022; la población de estudio fueron 10 directivos, 65 profesores que atienden directamente el Programa del Adulto Mayor y 64 adultos mayores practicantes sistemáticos (más de 2 años) provenientes de los círculos y casa de abuelos. A los profesores y directivos se les realizaron entrevistas con el objetivo de conocer sus criterios y valoraciones acerca del impacto integral de este Programa en la calidad de vida de sus practicantes, beneficios, limitaciones, posibles indicadores.

Entre los métodos teóricos se utilizó el analítico sintético para realizar análisis e inferencias en relación con los objetivos, contenidos y evaluación del Programa del Adulto Mayor que facilitó el análisis y concreción de las concepciones teóricas asumidas. El método inductivo deductivo permitió realizar inferencias de los elementos expuestos por los diferentes autores hasta los elementos aportados por la práctica que se tienen en cuenta para evaluar el impacto del Programa en los practicantes sistemáticos.

De los métodos empíricos el análisis de documentos que permitió constatar si existen orientaciones, dimensiones, indicadores, procedimientos metodológicos en relación con el impacto integral del PAM en la calidad de vida de sus practicantes. Las entrevistas se realizaron a directivos, profesores y adultos mayores que interactúan en el proceso de la actividad física comunitaria, con el objetivo de conocer sus criterios y valoraciones acerca del impacto integral del Programa en la calidad de vida de sus practicantes, beneficios, limitaciones, posibles indicadores.

Los métodos estadísticos matemáticos se aplicaron para el procesamiento de los datos, específicamente dentro de la estadística descriptiva se utilizaron tablas de distribución empírica de frecuencias.

Resultados

Las Indicaciones Metodológicas de Actividad Física Comunitaria (2020-2024) no orientan, ni ofrecen procedimientos metodológicos que le permitan conocer al profesor de AFC a corto, mediano y largo plazo su impacto en los practicantes sistemáticos.

Los objetivos específicos del Programa direccionan el trabajo hacia el incremento de los practicantes sistemáticos a partir de la efectividad de los programas, proyectos de actividad física y a mejorar la condición física de la población adulta mayor; en los objetivos no se explicita la necesidad de evaluar el impacto integral del Programa en la calidad de vida de sus practicantes y no aparecen precisiones en relación a cómo evaluar la incidencia del mismo en otras esferas como la salud, lo psicológico, lo social, afectivo, cognitivo.

En el Programa se aprecian objetivos bien definidos que pueden alcanzarse desde sus contenidos y explicitan su incidencia en la salud y calidad de vida, en contradicción al evaluar sus resultados se centra solo la atención en lo físico mediante el test del adulto mayor.

Todos los directivos y profesores entrevistados consideraron necesario que se investigara en relación con el impacto integral del Programa del Adulto Mayor en los practicantes sistemáticos, también argumentaron que el Programa del Adulto Mayor incide en la calidad de vida de los practicantes sistemáticos.

El 11 % de los adultos mayores se siente muy satisfecho, el 80 % bastante satisfecho, el 9 % algo satisfecho. Las enfermedades más frecuentes que padecen son HTA, diabetes, asma bronquial, artrosis, obesidad.

Los resultados de la encuesta, relacionados con las enfermedades que padecen los adultos mayores, fueron la percepción de estos del aumento de su calidad de vida, ya que argumentan que luego de practicar el Programa ellos perciben la mejora de las mismas a través del control de estas enfermedades, la lejanía de las crisis, el menor consumo de medicamentos, la disminución y control del peso.

Análisis

No se orienta en relación a cómo medir el tercer objetivo del Programa que impacta directamente en la salud y calidad de vida de los practicantes sistemáticos, lo que se considera una limitación metodológica del mismo, debido a lo cual el impacto integral del Programa del Adulto Mayor queda por debajo del alcance de sus objetivos y los logros que alcanzan los practicantes.

Por otra parte los directivos entrevistados en su totalidad consideran que el PAM incide en la calidad de vida de los practicantes, estos argumentan: que mejora la salud física y mental y sus estados de ánimo, les permite socializar con personas de su edad, mantienen su autonomía e independencia que se logra con su sistematicidad y los ejercicios y actividades del Programa, incide en su calidad de vida, los motiva, los incorpora a la sociedad con mayor plenitud, adquieren alto nivel para desempeñarse laboralmente con mayor facilidad, estabiliza su presión arterial, las crisis de asma bronquial, la diabetes y disminuye el consumo de medicamentos.

En cuanto a las limitaciones del Programa al evaluar el impacto en la calidad de vida de sus practicantes argumentan que solo evalúa lo físico funcional y no en otras esferas, que no se evalúa de forma integral, que el Programa impacta en otras esferas como la social, psicológica, cognitiva, social, emocional por tanto mejora su calidad de vida, no abarca de forma general los beneficios que se obtienen con la práctica de la actividad física, que no son solo en lo físico.

Los profesores de AFC igualmente consideran positiva la incidencia del Programa en la calidad de vida de sus practicantes, ya que mejora la salud física y mental, el funcionamiento de todos los sistemas, disminuye el consumo de medicamentos, los fortalece, mejora su capacidad física, controla las enfermedades no transmisibles y el estrés, tienen mayor independencia, les permite socializarse con personas de su edad, garantiza la incorporación activa del Adulto Mayor a las tareas y actividades de la vida cotidiana, socializan con mayor facilidad, logrando mayor independencia, elevan su autoestima y se valoran mejor, pueden moverse con mayor facilidad y asumen la edad satisfactoriamente.

Los adultos mayores refieren cómo incide el Programa en su calidad de vida, plantean que este solo evalúa la condición física y coinciden en que es necesario evaluar integralmente el impacto en la calidad de vida.

En una de las interrogantes el 98 % considera que el Programa del Adulto Mayor mejora su calidad de vida y solo uno es de la opinión que no la mejora, respuestas que corroboran en gran medida la pertinencia y la importancia del mismo en la calidad de vida de este grupo etario.

En relación a lo físico hacen mención a que el Programa mejora su calidad de vida porque mejora su condición física, mejoran la movilidad, la agilidad, la fuerza, les permite un cuerpo más saludable, caminar más rápido sin ayuda y de forma más activa, caminan más distancia sin cansarse, más energía para realizar actividades; lo que evidencia que se cumplen los objetivos en relación con lo físico.

En lo socio afectivo hacen mención a que se mantienen vivos, que se sienten mejor en su vida diaria, que pueden relacionarse, reunirse y compartir con personas de su edad, mayor autoestima, más unidos, que pueden llevar mejor la vejez, más motivados y animados, más ganas de vivir, más alegres, participan en actividades culturales, deportivas y recreativas, pueden hacer nuevos amigos, se sienten felices y satisfechos de hacer ejercicios, se sienten más útil a la sociedad, pueden ayudar más a la familia, pueden cantar, bailar. Respuestas estas que reflejan lo que les aporta el Programa en una esfera tan sensible de la vida que incide directamente en su calidad de vida.

En cuanto a la salud y las enfermedades recurrentes en estos adultos se encuentran la hipertensión arterial, diabetes, asma bronquial, artrosis, obesidad; son conscientes de que el Programa les ofrece ejercicios y actividades para mejorar su salud, los dolores, el funcionamiento de los sistemas respiratorio y circulatorio, que desde que están insertados en el programa toman menos medicamentos, disminuye el estrés, les permite rehabilitar enfermedades, controlan mejor la presión arterial, la diabetes, el asma, entre otros aspectos.

En relación al validismo son más independientes, pueden salir solos, hacer actividades del hogar sin ayuda. En lo volitivo son más voluntariosos para hacer los ejercicios, en la toma de decisiones ante la familia para decidir estar en el Programa.

Respuestas todas que corroboran la incidencia del Programa Adulto Mayor no solo en la condición física de los practicantes sistemáticos sino en otras esferas tan importantes como la salud, lo social, lo psicológico, la afectiva, cognitivo, el validismo, lo volitivo que revelan la necesidad de evaluar el impacto integral del Programa en su calidad de vida.

CONCLUSIONES

Se constató que el Programa Adulto Mayor en Cuba dirige sus objetivos a mejorar la calidad de vida de este grupo etario, sin embargo, no garantiza el impacto integral del resto de los objetivos debido a que solo se desarrolla en la condición física.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. OPS/OMS. Proyecto MUÉVETE. Manual del personal de salud. Evaluación y Orientación médicas referentes a la actividad física. Washington: OPS/OMS; 2016.
2. Oria Saavedra M, Elers Mastrapa Y, Mulens Ramos I. Anciano al final de la vida desde una perspectiva de la Enfermería. Rev cuba enferm [Internet]. 2018 [citado 22 Ago 2022];34(4):e2308. Disponible en: <https://revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/2308/405>
3. Oria Saavedra M, Elers Mastrapa Y, Aguirre Raya DA. Cuidador Familiar de Anciano al final de la vida como sujeto del Cuidado de Enfermería. Rev cuba enferm [Internet]. 2020 [citado 22 Ene 2022];36(1):e3188. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/enf/v36n1/1561-2961-enf-36-01-e3188.pdf>
4. Naranjo Hernández Y, Morell León L, Concepción Pacheco JA. Caracterización de los adultos mayores frágiles desde la perspectiva de la enfermería. Rev cuba enferm [Internet]. 2020 [citado 22 Ene 2022];36(1):e2778. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/enf/v36n1/1561-2961-enf-36-01-e2778.pdf>
5. Martínez Heredia E, Santaella Rodríguez AM, Rodríguez García M. Beneficios de la actividad física para la promoción de un envejecimiento activo en personas mayores: revisión bibliográfica. Retos [Internet]. 2021 [citado 22 Ene 2022];(39):829-34. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7586487.pdf>
6. Organización Mundial de la Salud. Década del Envejecimiento Saludable (2020–2030). Primer informe de Progreso, marzo 2019. Ginebra; [Internet]. 2019 [citado 22 Ene 2022]. Disponible en: https://www.who.int/docs/default-source/documents/decade-of-health-ageing/decade-healthy-ageing-update1-es.pdf?sfvrsn=d9c40733_0
7. Samper Rivero D, Coll Costa JL, Crispín Castellanos D. Metodología de actividades físicas para adultos mayores obesos con hábitos sedentarios. Podium (Pinar Río) [Internet]. 2019 [citado 21 Mar 2022];14(3):355-71. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/rpp/v14n3/1996-2452-rpp-14-03-355.pdf>
8. Piña Moreno Y, Cordero Otero CD, Rodríguez Lemus O, Izquierdo Izquierdo A, Vega Pérez AR. Evaluación del subprograma de atención comunitaria al adulto mayor en Mantua. Rev cienc méd Pinar Río [Internet]. 2019 [citado 22 Ene 2022];23(4). Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/rpr/v23n4/1561-3194-rpr-23-04-501.pdf>
9. Aguilar Chasipanta WG, Analuiza-Analuiza EF, García Gaibor JA, Rodríguez Torres ÁF. Los beneficios de la actividad física en el adulto mayor: Revisión sistemática. Polo del conoc [Internet]. 2020 [citado 21 Mar 2022];5(12):680-706. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8042577>
10. Noa Pelier BY, Coll Costa JL, Echemendía del Vall A. La actividad física en el adulto mayor con enfermedades crónicas no transmisibles. Podium (Pinar Río) [Internet]. 2021 [citado 21 Mar 2022];16(1):308-322. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/rpp/v16n1/1996-2452-rpp-16-01-308.pdf>
11. Lorenzo Rosales L, García Fernández DL, Rosales Díaz G, García Jiménez TL, Suárez Sandelis B, Eva García Virelles E, et al. Indicaciones Metodológicas de Actividad Física Comunitaria (2020-2024). Inder. La Habana. 2020.

12. Rodríguez Torres ÁF, García Gaibor JA, Luján Pozo DI. Los beneficios de la actividad física en la calidad de vida de los adultos mayores. EmásF [Internet]. marzo-abril de 2020 [citado 21 Mar 2022]; Núm.63;(Año11):22-35. Disponible en: http://emasf.webcindario.com/Los_beneficios_de_la_actividad_fisica_en_la_calidad_de_vida_de_adultos_mayores.pdf
13. Organización Mundial de la Salud. Decenio del Envejecimiento Saludable. Elaboración de una propuesta de Decenio del Envejecimiento Saludable 2020-2030. Informe del Director General. [Internet]. 11 de diciembre de 2019 [citado 21 Mar 2022]. Disponible en: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/356349/B146_23-sp.pdf?sequence=1&isAllowed=y
14. Baker JL. Evaluación del impacto de los proyectos de desarrollo en la pobreza. Manual para profesionales. Banco Internacional de Reconstrucción y Fomento/BANCO MUNDIAL. Washington. 2000. Disponible en: <https://documents1.worldbank.org/curated/en/974581468278042080/pdf/207450SPANISH0manual.pdf>

Conflicto de interés

Los autores declaran no existir conflicto de interés en esta investigación.

Contribución de autoría

SGEP: Conceptualización, revisión bibliográfica, investigación, diseño, procesamiento e interpretación de los datos, recolección de la información, análisis e interpretación de los datos, redacción del artículo, revisión crítica, aprobación de la versión final.

DMPG, MBP: Conceptualización, revisión bibliográfica, investigación, diseño, procesamiento e interpretación de los datos, recolección de la información, análisis e interpretación de los datos, revisión crítica, aprobación de la versión final.

Recibido: 14/02/2023

Aprobado: 13/04/2023