

28

LA ACTIVIDAD FÍSICA Y ENVEJECIMIENTO EXITOSO: CONSIDERACIONES DE UNA RELACIÓN NECESARIA

PHYSICAL ACTIVITY AND SUCCESSFUL AGING: CONSIDERATIONS OF A NECESSARY RELATIONSHIP

José Manuel Rojas Rebollido¹

E-mail: jmrojas@ucf.edu.cu

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3191-971X>

María Magdalena López Rodríguez del Rey¹

E-mail: mmrodriguez@ucf.edu.cu

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2776-3756>

Manuel García Viera¹

E-mail: mgarcia@ucf.edu.cu

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0868-8623>

¹ Universidad de Cienfuegos "Carlos Rafael Rodríguez" Cuba.

Cita sugerida (APA, séptima edición)

Rojas Rebollido, J. M., López Rodríguez del Rey, M. M., & García Viera, M. (2020). La actividad física y envejecimiento exitoso: consideraciones de una relación necesaria. *Revista Conrado*, 16(74), 231-239.

RESUMEN

El envejecimiento es un proceso universal que afecta a todas las personas, constituye un tránsito vital complejo, lleno de contradicciones y paradojas, pues, junto a las enfermedades, se llega al deterioro de la salud y constituye un riesgo que tarde o temprano irrumpe incluso a dar paso a la muerte. Sin embargo, el avance de la ciencia, ha demostrado que se puede envejecer con buen estado físico y mental, aplazando el periodo crítico y llegar a tener éxito en la vida personal y social. Uno de los recursos para alcanzar estos objetivos es la práctica de la actividad física, la cual deberá ser implementada atendiendo a determinadas condiciones. Las consideraciones que ameritan este tema se incluyen en este artículo con el ánimo de aportar desde una proyección orientadora, reflexiones que supone la relación necesaria entre actividad física y envejecimiento exitoso.

Palabras clave:

Envejecimiento, actividad física, condición física.

ABSTRACT

Aging is a universal process that affects all people, it constitutes a complex vital transit, full of contradictions and paradoxes, because, together with diseases, health deterioration is reached and it constitutes a risk that sooner or later bursts even Give way to death. However, the progress of science has shown that one can age with good physical and / or mental state, postponing the critical period and becoming successful in personal and social life. One of the resources to achieve these objectives is the practice of physical activity, which must be implemented according to certain conditions. The considerations that merit this topic are included in this article with the aim of contributing from a guiding projection, reflections that supposes the necessary relationship between physical activity and successful aging.

Keywords:

Aging, physical activity, physical condition.

INTRODUCCIÓN

El envejecimiento es un proceso biológico universal, progresivo, irreversible e individual que se caracteriza por un deterioro bioquímico y fisiológico que conduce a la disminución de las capacidades del organismo para adaptarse al ambiente interno y externo. Gutiérrez (1994); y Anzola, et al. (1994), definen el envejecimiento, como un proceso vital del ser humano, durante el cual ocurren modificaciones biológicas, psicológicas y sociales que se manifiesta de diferente manera en cada persona.

Aunque en general el envejecimiento se asume como un proceso del etéreo, progresivo

intrínseco y universal que acontece en todo ser vivo con el tiempo. Diversos investigadores buscan explicar cómo lograr que este periodo pueda ser apreciado como positivo, en la medida que se considere que la persona es la única responsable en controlar aquellos factores que puedan afectar el bienestar y la calidad de vida.

Desde punto de vista demográfico, algunos autores lo consideran como el aumento en la proporción de personas de edad avanzada con relación al resto de la población, sin embargo, se debe considerar la importancia de la inversión de la pirámide de edades, debido a que el fenómeno, no es solamente un aumento de la proporción de ancianos, sino también una disminución de la proporción de niños y jóvenes entre 0 y 14 años (Abreus Mora, González Curbelo & Borges Clavero, 2018).

La existencia de factores internos y externos que provocan ruptura del equilibrio, en el desarrollo de un organismo a lo largo de su vida, explican la idea de que el envejecimiento está genéticamente programado, pero dejan un margen para comprender que también se han desarrollado mecanismos para la adaptación, el desarrollo y renovación de la práctica de vida, para controlar las manifestaciones que inciden en el envejecimiento (Abreus Mora, González Curbelo & Del Sol Santiago, 2016).

La involución física del organismo y los cambios psíquicos, que implican envejecer, debe verse como transformación y no como pérdida, ni desgaste; es preciso apreciarlo como cambios cualitativos que se manifiestan en la personalidad como un todo, y que dejan su impronta en la funcionalidad integral de la persona para enfrentar la vida (Izquierdo, 1994).

Así el envejecimiento supone también un proceso de adaptación de la persona al cambio que se desarrolla de forma natural en su cuerpo y que condiciona la transformación de la vida y que con frecuencia se relaciona con el deterioro, la dependencia ligada a enfermedades, o las

discapacidades y no solo a la edad que por tiempo ha sido la principal característica.

Pero, el envejecimiento de la población, como fenómeno global, más allá de ser entendido como una amenaza, debe ser considerado como un logro eminentemente positivo, cuando se reconoce que cada día son más las personas mayores que llegan a edades más avanzadas, pero, además, lo hacen en condiciones cada vez mejores.

A pesar de que gran parte de las teorías sociológicas o psicosociales, que tradicionalmente han abordado la vejez y el envejecimiento, se han centrado en el proceso de desvinculación, postulando que esta etapa vital se caracteriza fundamentalmente por la retirada de la persona mayor de la vida activa.

Las últimas décadas se enfatiza en la idea de que es posible acometer acciones que contribuyan a preparar a la persona mayor, para que se asuma este periodo con mayor calidad de vida, prolongando no solo su estado saludable sino también su contribución a la vida social. Debido a ello se estimula y promueve la idea de adoptar una perspectiva saludable a lo largo de toda la vida, la cual asegure una vejez competente en todas las dimensiones de la vida.

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 alargar la vida haciéndola más útil y placentera.

“Son numerosas las enfermedades estrechamente ligadas con este proceso de envejecimiento: enfermedades cardiovasculares, artritis, cirugía de sustitución articular, enfermedad de Parkinson, la inactividad, medicación, entre otras” (Abreus Mora, et al., 2016, p. 318)

La implementación de políticas, programas de actividades que promueven la participación activa de las personas para mejorar la salud, permiten que al llegar a edades avanzadas se pueda poseer capacidades y habilidades que le permitan participar en la sociedad, contar con el apoyo y la compañía de otras personas, lo cual es condición para que, a pesar de las limitaciones propias de la vejez, se puedan sentir útiles, mejoren la autoestima y resiliencia.

Otro factor que incide en estas edades es el decrecimiento de las capacidades físicas, pasa generalmente inadvertido, repercute en su salud y disminuye paulatina de su condición física (Romero & Sentmanat, 2019).

Estas capacidades físicas funcionan como complemento de la condición física, constituyen un pilar fundamental en la educación física de las personas y son atributos que caracterizan al individuo (Pérez, 2003).

Otros autores destacan que durante el proceso de envejecimiento las alteraciones de la marcha y del equilibrio son la causa principal de las caídas, las cuales pueden prevenirse si se identifican los factores de riesgo de forma temprana, por lo que son necesarios métodos de valoración válidos y fiables para identificar dicho riesgo y que así sirvan además como herramienta para una futura intervención clínica (Sánchez, 2017).

Las reflexiones de los autores acerca del tema responden al propósito de ampliar la socialización e ideas teóricas y prácticas, que desde el enfoque interdisciplinar están aportando a la comprensión de la necesidad de llevar a cabo procesos pedagógicos intencionales, orientados a estimular la participación de las personas en actividades físicas, ahora desde un enfoque preventivo que contribuya a impulsar la motivación intrínseca y fomenta la auto-percepción de utilidad de estas en la etapa de la vejez contribuyendo así a un envejecimiento exitoso.

A partir de estas ideas este estudio de revisión persigue el objetivo de valorar las diferentes formas de contribución del ejercicio físico al proceso de envejecimiento.

DESARROLLO

El desarrollo de la ciencia y la tecnología en el área de la medicina, han aportado a que las personas vivan mucho más, se enfermen menos y mueran más tarde que en otras épocas de nuestra historia. Pero, tener una vida aún más larga, no implica envejecer bien; es un hecho que, en la actualidad, se manifiesta de manera progresiva y exponencial. Sin embargo, los avances en el estudio de la medicina general y geriátrica, coinciden en que, aunque no se puede evitar la muerte, extender la vida también implica el compromiso de hacerlo con una mejor calidad.

La comunidad científica internacional mantiene activa la preocupación acerca de, qué significa envejecer bien, acuñando diversos nombres o términos. En principio, se coincide en que el envejecimiento normal, es distinto a la enfermedad. Deja atrás la dicotomía entre sanos y enfermos, apareciendo la noción de envejecimiento habitual. Sin embargo, para que así sea, las intervenciones para que tengan impacto, deben ser en las etapas medias de la vida, y no al final de ésta.

La definición de este término guarda una estrecha relación con el enfoque del ciclo vital, que hacen referencia a la capacidad de reserva o plasticidad durante todo el ciclo de vida, en el cual se puede establecer al menos

cuatro denominaciones de vejez: vejez normal (en la que no se presentan procesos patológicos), vejez patológica (aquel proceso en el que se producen enfermedades físicas y mentales), vejez activa (aquel en el que se optimizan las oportunidades de bienestar físico, social y mental que se expresan en la salud, la productividad y la calidad de vida) y vejez con éxito (aquel que transcurre en condiciones personales y ambientales óptimas).

Las variaciones que se producen en esta época del envejecimiento, reducen propiedades funcionales de los sistemas por modificaciones estructurales en ellos que van a cambiar las propiedades físicas del adulto mayor, influirán en su movimiento y capacidades funcionales predisponiendo estos elementos a la aparición de ciertas situaciones de morbilidad que repercutirán en las acciones y desempeños sociales de la persona adulta mayor (Abreus Mora, et al., 2018).

En principio hay que reconocer que entre los principales efectos fisiológicos del envejecimiento están asociados los cambios en los sistemas corporales del adulto mayor (Dunn, Andersen & Jackicic, 2004): el encanecimiento, pérdida de cabello, aparición de arrugas, pérdida de dientes, cambios en composición corporal, disminución de la visión y de la agudeza auditiva, alteración en la percepción de sabores y disminución de capacidad olfativa son acompañados de cambios en el sistema muscular.

En los músculos con el envejecimiento se reportan pérdida de masa muscular hay atrofia muscular asociada a la disminución de la fuerza y de la capacidad funcional debida a la debilidad que limita sus desplazamientos y realización de sus actividades básicas cotidianas. En este sentido, también se identifican alteraciones estructurales en el sistema osteomuscular, consecuencia de un desequilibrio en la absorción y reabsorción del calcio que llega a provocar la inmovilización, la falta de estabilidad y la disminución de la capacidad para soportar cargas.

La marcha se torna insegura y lenta, se pierde el equilibrio con facilidad aumenta la presión arterial, disminuye el gasto cardíaco y la capacidad de respuesta al estrés. En este caso se generan disfunciones cardíacas que se evidencia en la incapacidad del individuo de soportar exigencias del entorno y llevándolo al deterioro progresivo de su capacidad aeróbica.

Al mismo tiempo se aprecia una disminución del nivel respiratorio, produce cambios estructurales y funcionales de los músculos respiratorios, generando disfunciones que altera los procesos de intercambio y transporte de gases al tejido y su respectiva oxigenación que hacen disminuir el proceso sinérgico antagónico de músculos respiratorios.

El envejecimiento también produce cambios en el sistema digestivo se observan alteraciones de masticación por pérdida de dientes; aumenta el reflujo gastroesofágico, es recurrente la pérdida del apetito, y la pérdida de la capacidad de absorción intestinal. Es frecuente aumento del peso corporal y del contenido de grasa o la desnutrición, la obesidad y el sobrepeso se cree que pueden elevar los niveles de colesterol total, causar hipertensión arterial y aumentar el riesgo de enfermedad coronaria.

Durante el envejecimiento el sistema nervioso también reporta cambios en la función cerebral que generan enfermedades degenerativas como la disminución de la capacidad de reacción, la coordinación, la velocidad de conducción nerviosa, el flujo sanguíneo, la memoria, la capacidad de atención, la de aprendizaje, la capacidad mental e intelectual que se manifiesta en el entrecimiento en la velocidad de respuesta, perceptiva, de estructura y la velocidad en la coordinación de movimientos que conduce al aislamiento social, depresión y morbilidad acompañado de estados de confusión o de demencia, que llevan a incapacidad física (reducción de la destreza manual, deterioro de la motilidad) e incluso trastornos en las habilidades viso espaciales que contribuyen a la disminución de la habilidad de la construcción tridimensional y la solución de problemas.

Todo este proceso se ve acompañado de una disminución de sistema inmunológico cuyos cambios están sujetos a estilos de vida y factores de riesgo a los que se haya expuesto de manera que el deterioro progresivo que afecta toda su condición general se convierte en un factor que lleva a reducir la participación en las actividades con implicaciones en el desarrollo del individuo.

Pero, envejecer es un proceso que requiere adoptar una nueva posición psicológica, sociológica y conductual ante la vida, que exige estar educado para poder comprender y aceptar las nuevas condiciones físicas y sociales. Implica aprender a cuidar de la salud; a explotar al máximo las capacidades para mantener una vida lo más plena posible en todos los ámbitos del desempeño humano, con la elevada autoestima de quien ha de aportar aún más a la familia y a la sociedad, constituye la clave para vivir y tener una alta calidad de vida en la ancianidad.

En las últimas décadas los estudios médicos y psicosociales acerca del desarrollo humano, se asume que es posible envejecer bien si se logra tomar en cuenta determinados hechos, valores y situaciones que se relacionan con factores culturales, de inserción social en el cual las personas, a pesar de su estado de envejecimiento, puede hacer cosas que le permitan la extensión de la vida

útil, mientras disfrutan de nuevas experiencias que hacen reconocer su éxito.

Los estudios de Geriátrica y Gerontología, asocian la dimensión física a un concepto de funcionalidad, asociado con la preservación de la autonomía y la independencia para realizar actividades que involucren componentes cognitivos, sociales y motrices, definidos como Actividades de la Vida Diaria (AVD) o Actividades Básicas Cotidianas (ABC).

Cuba es uno de los pocos países del llamado “Tercer Mundo” con un envejecimiento similar al de los países más desarrollados. La atención a este sector adquiere aquí una especial connotación y se lucha por una vejez sana dentro de una sociedad feliz para todas las edades. Marcados son los esfuerzos del gobierno cubano dirigidos a la satisfacción de sus necesidades, tanto espirituales como materiales y significativamente en el plano social (Escalante & Pila, 2014).

En la realidad que se estudia, se develan algunos aspectos favorables en ese sentido: política estatal benévola, instituciones especializadas a cargo de su atención y convenio organizativo INDER-MINSAP (Instituto Nacional de Deportes Educación Física y Recreación y Ministerio de Salud Pública; fuerza calificada para su atención y fuertes relaciones con otros factores comunitarios (Escalante & Pila, 2014).

El envejecimiento exitoso, posiciones ante un nuevo reto

En los últimos años la ciencia se ha enfrascado en contribuir con las aspiraciones sociales encaminadas a identificar y establecer qué y cómo conseguir un envejecimiento exitoso. A pesar de no existir un criterio único para definirla, se coincide en que se trata de una condición que se alcanza al llegar a las edades más avanzadas con plena salud física y psicológica y con un funcionamiento general adecuado.

Los reconocidos investigadores Rowe & Kahn (1997), afirmaron que la vejez con éxito es aquella con baja probabilidad de enfermedad y de discapacidad asociada, en la cual predomina un alto funcionamiento cognitivo y capacidad física funcional que le lleva a un estado óptimo de salud física y mental y un compromiso activo con la vida que se expresa en las satisfactorias relaciones íntimas y la predisposición para desarrollar actividades productivas.

En este sentido, y desde el punto de vista psicológico, el envejecimiento exitoso implica sentirse autosuficiente o autovalorarse, implica sentir el control sobre la propia vida, asegura la autonomía y la independencia, las cuales habitualmente se ven comprometidas por tendencias

social y culturalmente determinadas, pues el adulto mayor necesita adaptarse, vivir, crecer y aprender de experiencias pasadas.

La OMS también ha descrito el envejecimiento activo, como proceso en el que se optimizan las oportunidades de bienestar físico, social y mental durante toda la vida con el objetivo de ampliar la esperanza de vida saludable, la productividad y la calidad de vida en la vejez. Incluye por tanto el proceso de preparación para envejecer de manera activa, sobre todo con capacidad para la actividad física, que asegure la participación social económica, cultural, espiritual y cívica.

Luego, el envejecimiento exitoso es descrito como una habilidad para mantenerse un alto nivel de actividad física y mental, y estar comprometido con la vida por medio del mantenimiento de relaciones interpersonales y la participación en actividades significativas que eviten las pérdidas funcionales propias de la edad. Por tanto, esta condición depende de las acciones de prevención y la instauración de factores tales como hábitos cotidianos, alimentación, práctica de ejercicios, etc., todos ellos factibles de control y cambios.

El envejecimiento exitoso, por tanto, resulta ser una cuestión de opción individual para la prevención de la enfermedad y el control de los procesos de deterioro identificados en la vejez, proporcionando las posibilidades para una vida saludable, activa y productiva, en la que la realización y el bienestar caracterizan el modo de actuación de la persona. Compartir esta posición supone entonces considerar que el envejecimiento exitoso es resultado de un proceso en el que se fomenta el control de los factores bio, psico, sociales que afectan la salud y la estimulación de aquellos que pueden asegurar bienestar y calidad de vida a lo largo de la vida.

Esta consideración confirma que el envejecimiento exitoso es una habilidad que se aprende para mantenerse en bajo riesgo de enfermar, con un alto nivel de actividad física y mental, comprometido con la vida por medio del mantenimiento de relaciones interpersonales y la participación en actividades significativas. De acuerdo con ello, envejecer con éxito dependerá de acciones en prevención y promoción de la salud, y práctica de control y cambios; implica reconocer que los factores que influyen en el envejecimiento están relacionados con los estilos de vida, y por tanto, no dependen exclusivamente de la edad y son modificables.

Se afirma así que el envejecimiento exitoso, enmarca, desde hace mucho, una importante aspiración humana que se identifica con la realización del potencial individual capaz de generar satisfacción física, psicológica y

social según el individuo y su grupo de edad. Esta idea se sustenta en las condiciones objetivas disponibles, para la realización plena de este potencial, aspecto que se deriva del acercamiento que debe tener al tema, las personas desde la juventud y de mediana edad para adoptadas prácticas de vida, destinadas a preservar la salud y retardar los efectos de los diferentes factores que aceleran el envejecimiento.

Por tanto, el envejecimiento exitoso se relaciona con la identificación de comportamientos para los cuales los individuos poseen un buen desempeño, y de optimización de su ejecución por medio de mecanismos de entrenamiento y motivación. En este empeño se ponen en práctica estrategias de promoción de salud y educativas dirigidas a compensar las pérdidas que produce el proceso de envejecimiento resultan una alternativa viable para la estimulación de comportamientos que aseguren un envejecimiento exitoso desde las actividades de la vida cotidiana.

La literatura reconoce que el control y disminución de los factores de riesgo y enfermedades, debe iniciarse en edades tempranas pero los adultos también pueden modificar los hábitos de vida e incorporar la actividad física. En particular, el ejercicio físico, no solo está vinculado al estado de salud en la vejez parece estar estrechamente ligado al control de los riesgos de dependencia pues los beneficios derivados de la práctica de alguna actividad física, independientemente de la intensidad de la misma, reduce también la gravedad de la dependencia.

Consideraciones para la práctica de la actividad física como recurso para una vejez exitosa

Hace ya algún tiempo la actividad física se considera esencial para el desarrollo humano, la salud y el bienestar. Sus ventajas, avaladas en múltiples estudios recoge su impacto en las diferentes edades y en las últimas décadas se ha considerado un aspecto básico para el bienestar de las personas adultas mayores.

El término actividad física, se refiere a una gama amplia de actividades y movimientos que incluyen actividades cotidianas, tales como caminar en forma regular y rítmica, jardinería, tareas domésticas pesadas y baile. El ejercicio también, es un tipo de actividad física, y se refiere a movimientos corporales planificados, estructurados y repetitivos, con el propósito de mejorar o mantener uno o más aspectos de la salud física.

Así, toda persona debería tener la oportunidad de participar en actividades físicas, independientemente de su edad y limitaciones socioeconómicas y/o físicas, incluyendo las personas adultas mayores que ya sufren de condiciones crónicas, discapacidades, e inclusive

demenciadas, pues la actividad física regular puede mejorar muchas de estas condiciones.

Son amplios los estudios científicos que avalan la idea de que algún tipo de actividad física permite que el envejecimiento puede ser mejor asumido y que constituye una exigencia de primer orden cuando se trata de evitar enfermedades. La actividad física regular puede reducir e inclusive prevenir diversas disminuciones funcionales asociadas con el envejecimiento (Landinez Parra, Contreras Valencia & Castro Villamil, 2012).

Existe evidencia de que una vida sedentaria es uno de los riesgos de salud modificables más altos para muchas condiciones crónicas que afectan a las personas adultas mayores, tales como la hipertensión, las enfermedades del corazón, el accidente cerebro vascular, la diabetes, el cáncer y la artritis. Por tanto, aumentar la actividad física entre los 40 y los 60 años tiene un impacto positivo notable sobre condiciones físicas y sobre el bienestar general de las personas.

Al listar las ventajas de la actividad física como estrategias para disminuir factores de riesgo, mejorar de estilo de vida y proporcionar un envejecimiento exitoso, se identifican algunas cuyos efectos están científicamente probados. Entre los más importantes están el control del peso corporal, disminución de la grasa corporal, aumento de la masa muscular, fuerza muscular, flexibilidad y densidad ósea, ganancia de la estabilidad postural y prevención de caídas; aumento del volumen sistólico, ventilación pulmonar, consumo máximo de oxígeno, disminución de la frecuencia cardíaca y de la presión arterial y mejora del perfil de lípidos.

Asimismo, con la práctica de actividad física también se mejora del autoconcepto, autoestima, imagen corporal y disminución del stress, ansiedad, insomnio, disminuye el consumo de medicamentos y mejora de las funciones cognitivas y de la socialización.

Todo esto es posible porque el ejercicio físico activa amplias zonas cerebrales, combinadas acciones musculares y reacciones fisiológicas como lo es, el aumento del flujo sanguíneo, la extracción de glucosa, la respiración, el ritmo cardíaco, y el control del sistema sensorial para generar equilibrio, ubicación en el espacio.

Estudios acerca de la actividad física, y de manera particular los ejercicios, coinciden en asegurar que estos son beneficiosos para conservar y mantener la fuerza, para poder seguir siendo independientes y libres de discapacidad; insisten en que mediante el ejercicio se tiene más energía y motivación para realizar actividades, mejora la coordinación, la postura, el equilibrio y disminuye el

riesgo de caídas; pero que también los ejercicios sirven de apoyo para la prevención y tratamiento de la diabetes, el sobrepeso, la hipertensión arterial, la artrosis y la osteoporosis.

Serantes (2013), señala que al definir la condición física y salud de los adultos y adultos mayores investigados, se deben tener presente los resultados aportados por el diagnóstico integrador y que las propuestas de actividades físicas saludables a desarrollar por estos se deben corresponder con las posibilidades y capacidades individualizadas de cada uno de los investigados.

Experiencias acumuladas a nivel mundial confirman que además mediante el ejercicio físico se pueden prevenir enfermedades cardíacas, el cáncer de colon y de mama; favorecen la función digestiva y mantiene la masa muscular y también sirven de apoyo para el abandono del hábito de fumar, mejora el estado de ánimo y sensación de bienestar, la calidad del sueño y aumenta la capacidad para hacer nuevos amigos y mejora las redes sociales.

Para lograr estos efectos positivos es necesario convertir la actividad física en una parte importante de la vida cotidiana. Las personas jóvenes participan en muchas actividades físicas, pero en la medida que se hacen adultas disminuyen las prácticas enfocándose más en actividades laborales, sobre todo intelectuales sin valorar la importancia de realizar algún tipo de actividad física y beneficiarse de ello.

Entre las actividades físicas más recomendables están: caminar a paso rápido, andar en bicicleta, nadar, levantar pesas, bailar y trabajar en el jardín; estas son actividades que pueden ser bien acogidas y no ofrecen riesgo para aquellas personas que no están bajo un programa de actividad física.

En cualquier caso, estos programas dirigidos a estimular la realización de actividades físicas diarias, reconoce la práctica ejercicios específicos como una opción fundamental, siempre que se ajusten al ritmo apropiado, una progresión gradual, valorando cómo cada tipo de ejercicio proporciona distintos beneficios, y cumplimiento ciertas precauciones de seguridad.

Entre los ejercicios que deben practicar están aquellos que aseguran la movilidad de las personas; estos ejercicios son sencillos y deben aumentarse de manera progresiva, especialmente si ha estado algún tiempo inactivo. Incluye entonces caminatas durante 30 minutos a paso constante y sostenido, al menos tres veces a la semana; nadar es también un ejercicio eficaz para mejorar y mantener la capacidad cardio-respiratoria, mejora la amplitud de los movimientos y es un buen relajante muscular;

pedalear tiene beneficios circulatorios, mantiene el tono y fuerza muscular.

En todos los casos, es necesario aumentar la intensidad de las actividades también lentamente, paso a paso; es preciso utilizar un calzado adecuado con suela de goma antideslizante y ropa holgada; es preciso tomar suficientes líquidos, aun cuando no sientan sed. En general, se recomienda que en todos los casos deben ser adaptados a las condiciones de cada persona, sobre todo, la actividad física se debe realizar al aire libre y en horarios adecuados.

El segundo grupo de ejercicios se denomina de resistencia y están relacionados con las actividades que aumentan las frecuencias cardíaca y respiratoria por períodos prolongados. Entre ellos están los ejercicios de resistencia moderada como caminar enérgicamente, nadar, bailar y andar en bicicleta, y los de resistencias rigurosas incluyen subir escaleras o cerros, trotar, remar, nadar muchas vueltas continuas en la piscina y andar en bicicleta cuesta arriba.

Estos ejercicios mejoran la salud del corazón, de los pulmones y del sistema circulatorio; aumentan el vigor y mejoran el funcionamiento de todos los aparatos y sistemas del cuerpo, al aumentar el flujo sanguíneo; ayudan a prevenir o retardar algunas enfermedades crónicas degenerativas, tales como la enfermedad del corazón, la hipertensión y la diabetes, entre otras.

La intensidad de la actividad deberá graduarse hasta cumplir 30 minutos diarios, es necesario tomarse un período de actividad suave, a manera de calentamiento y de enfriamiento, antes y después de su ejercicio, por lo menos durante 10 minutos cada uno, e incluir ejercicios de estiramiento después de las actividades de resistencia cuando los músculos ya están calientes. También se debe consumir mucha agua antes, durante y después de los ejercicios para evitar la deshidratación y elegir la hora más adecuada para hacer ejercicio al aire libre, evitando las horas en las cuales hace demasiado calor.

El tercer grupo de ejercicios se dirige al fortalecimiento de los músculos y los huesos; incluye actividades como flexionar y extender los brazos y las piernas en diferentes direcciones, así como sentarse y pararse de una silla en forma repetida. Estos pueden hacerse con una variedad de elementos, incluyendo bandas elásticas de resistencia y equipo de pesas, o sustitutos para las pesas, tales como botellas de plástico y medias llenas de frijoles o de arena.

Estos ejercicios permiten restaurar el músculo y la fuerza; ayudan a prevenir la osteoporosis, y aumentan el metabolismo para mantener bajo peso y adecuado nivel

de azúcar en la sangre; contribuyen a que las personas sean lo suficientemente fuertes como para mantenerse activas e independientes. Durante las prácticas de este tipo de ejercicio se recomienda desarrollarlos al menos dos veces a la semana, dependiendo de la condición de la persona, además es importante que en su realización se ejercitarse la correcta respiración. Es preciso también evitar causar dolor, aunque las molestias o las fatigas leves son normales por unos pocos días después de hacer ejercicio, pero el agotamiento y el dolor en las articulaciones y en los músculos no lo son.

Un cuarto grupo, se asocia a los ejercicios de equilibrio que se pueden hacer en cualquier momento y en cualquier lugar. Incluyen actividades tales como caminar afianzando primero el talón y luego, la punta de los dedos, pararse afianzándose en un pie, y luego en el otro, ponerse de pie y sentarse en una silla sin utilizar las manos.

Estos ejercicios pueden ayudar a prevenir caídas y fracturas de cadera, las cuales constituyen una de las principales causas de discapacidad en las personas adultas mayores. En sus prácticas ha de tenerse precauciones si se carece de buena estabilidad, los ejercicios deben hacerse apoyándose en una mesa, en una silla, o en una pared, o con alguien cerca, en caso de que se necesite ayuda. A medida que se progresa, se debe tratar de hacer los ejercicios sin apoyarse.

Un último grupo incluye los ejercicios de estiramiento, tales como flexiones o inclinaciones y extensiones, incluyendo doblar y estirar el cuerpo. Los que ayudan a mantener flexible el cuerpo y a mejorar el estado de movilidad de las articulaciones. Estos ejercicios tienen un efecto relajante; permiten mayor libertad de movimiento para realizar las actividades diarias necesarias para la vida independiente y ayudar a prevenir las lesiones, ya que, al tener mejor elasticidad, existe un menor riesgo de ruptura muscular en caso de movimientos bruscos.

Los ejercicios de estiramiento deben hacerse de manera regular después de otras actividades físicas cuando los músculos están calientes, debe hacerse al menos 3 veces a la semana durante por lo menos 15 minutos, después de calentar los músculos y deben mantenerse durante 10 a 30 segundos y repetirse de 3 a 5 veces. Entre las precauciones a tener en cuenta están: que los movimientos deben ser lentos y nunca bruscos o forzados, y aunque puedan llegar a causar leve molestia o tensión, nunca deben proporcionar dolor.

Valoraciones sobre la condición física

En los últimos tiempos se han abierto vías de investigación en la búsqueda de aquellos factores o indicadores

que vengan a determinar o explicar el envejecimiento satisfactorio o exitoso, desde el convencimiento de que ni la teoría de la desvinculación ni la teoría sobre la actividad pueden explicar suficientemente el ajuste satisfactorio a la vejez. La finalidad última viene determinada por mejorar la calidad de vida de las personas mayores a través de políticas que promuevan su bienestar (Amador & Esteban 2015).

El mantenimiento de una masa corporal adecuada mediante el ejercicio, al aumentar el apetito, previene la disminución del consumo de calorías y el déficit en la ingesta de determinados micronutrientes (Vitamina D, Calcio, Magnesio, Zinc), que suele ocurrir en las personas sedentarias. Quizás la consecuencia más importante de la pérdida muscular desde el punto de vista nutricional es su repercusión en las necesidades energéticas del individuo, que se calcula van a ir disminuyendo del orden de 100 Kcal. /década. Otros factores a tener en cuenta son los hábitos tóxicos como el tabaquismo y el alcoholismo (Amador & Esteban 2015).

Todos los cambios que recibe el adulto mayor son producto de modificaciones fisiológicas que se acompañan con la edad; el ejercicio físico, si bien no evita los cambios, enlentece su aparición, disminuye su progresión y su impacto en la salud; todo ello repercute en la calidad y estilo de vida de la persona mayor (Jiménez, Núñez & Coto, 2013).

Heredia (2006), citado en Jiménez, et al. (2013), menciona que la actividad física debe ser valorada en proporción directa con la condición física *“constituye un paso necesario en el proceso de prescripción de ejercicio físico en los adultos mayores, así como la evaluación del adulto mayor antes de iniciar el programa de ejercicio”*.

La estricta relación entre la actividad física y la salud, hace pensar que la práctica de actividades sanas y lúdicas, redundan en el bienestar percibido por el individuo y en el entorno que lo rodea. Pérez & Devís (2003), citado en Jiménez, et al. (2013), mencionan que las relaciones existentes entre la actividad física y la salud, aglutinan un conjunto muy amplio y complejo de factores biológicos, personales y socioculturales. Dependiendo del énfasis y la manera de entender cada uno de dichos factores, pueden establecerse diferentes concepciones de las relaciones entre la actividad física y la salud.

Los indicadores de aptitud física cobran importancia, puesto que este atributo garantiza una mejor reserva funcional para enfrentar desequilibrios homeostáticos nocivos que se pueden transformar en riesgo de enfermedad y dependencia; de allí que la funcionalidad entendida y evaluada solamente desde lo cotidiano, asegura los

mínimos necesarios de supervivencia pero no refleja el verdadero factor de riesgo que se configura en personas mayores funcionalmente independientes y con una muy baja aptitud física.

La evaluación de la aptitud física o condición física asociada con la funcionalidad cuenta con parámetros claros máxime desde la medicina del deporte. El American College of Sports Medicine (ACSM), definió como elementos del fitness, el peso y la composición corporal, la flexibilidad, la capacidad aeróbica y la resistencia muscular, los cuales pueden estimarse también para personas mayores, con pruebas individuales y hasta baterías de pruebas.

Se coincide con el criterio de que, en la actualidad en el uso de métodos de evaluación y control de la aptitud física y funcional en personas mayores, revela métodos válidos, confiables, objetivos y contextualizados, pero aun sin alcanzar evidencias deseables de implementación.

Romero & Senmanat (2019), coinciden en que, sobre la condición física, es preciso señalar que a partir de los 30 años comienza un declive de todas las capacidades, de ahí la necesidad de evaluar las capacidades físicas en aras de preservar un buen estado de salud.

La investigación de Romero, González & Vega (2013), sobre la influencia de ejercicios de flexibilidad en mujeres climatéricas, reportó una mejoría de los valores en la capacidad de flexibilidad y reflejó, la aceptación de los ejercicios aplicados, por parte de la muestra estudiada.

De cualquier modo, la práctica de la actividad física mediante ejercicios propios para la edad constituye la base para el envejecimiento exitoso, en el descansa la aspiración humana. de envejecer bien, sin dolor o con el mínimo de sufrimiento, pero, sobre todo, con una mayor posibilidad de seguir participando en la sociedad y con ello seguir admirando cuando pueden demostrar que el envejecimiento natural no resta bienestar, realización personal, vivacidad y vigor y se puede llegar a ser exitoso en este momento de la vida.

CONCLUSIONES

En general, la actividad física puede ser un recurso indispensable para conservar y mantener la salud y poder seguir siendo independientes y libres de discapacidad al pasar de los años. Su práctica habitual y orientada puede llevar a que la personas envejezca con más energía y motivación para realizar actividades, posea coordinación, postura y equilibrio y disminuya en ellos el riesgo de enfermedades.

El ejercicio como tipo de actividad ayuda para a prevenir enfermedades sirve de apoyo para el abandono del hábito de fumar; mejora el estado de ánimo, aumenta la sensación de bienestar entre otras ventajas pro eso se considera un recurso necesario para estimular el envejecimiento exitoso.

Promover la práctica de ejercicio a lo largo de la vida es esencial para el envejecimiento exitoso peor aun en la vejez su práctica puede ser favorable para prolongar la vida útil y alcanzar el bienestar y calidad de vida que aspirarnos.

Perfeccionar los programa de actividad física para adulto mayor, que ofrezcan las indicaciones metodológicas en cuanto a la evaluación de la condición física, cuyos resultados constituirán elementos básicos cognitivos de forma individual y grupal para el profesor, como un punto de partida más integral que les permita o les facilite, la identificación precoz de los adultos que comienzan a sufrir cambios significativos en múltiples sistemas del cuerpo

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Abreus Mora, J. L., González Curbelo, V. B., & Borges Clavero, M. Á. (2018). Capacidad física equilibrio en el desempeño funcional de adultos mayores. Casas de Abuelos, municipio Cienfuegos. *Universidad y Sociedad*, 10(5), 280-286.

Abreus Mora, J., González Curbelo, V., & Del Sol Santiago, F. (2016). Abordaje de la capacidad física equilibrio en los adultos mayores. *Revista Finlay*, 6(4).

Amador, M. L. V. & Esteban, I. M. (2015). Calidad de vida y formación en hábitos saludables en la alimentación de personas mayores. *Revista de Humanidades*, 7(25).

Anzola, P. E., Galinsky, D., Morales, M. F., Salas, A. R., & Sánchez, A. M. (1994). La atención de los ancianos: Un desafío para los años noventa. Organización Panamericana de la Salud.

Dunn, A. L., Andersen, R. E., & Jackicic, J. M. (2004). Lifestyle physical activity interventions: history, short-and long-term effects, and recommendations. *Am J Prev Med*, 15, 398-412.

Escalante, L., & Pila, H. (2104). Evaluación de la condición física en personas de 60 años ó más. *Revista Digital EFDeportes*, 18(188).

Gutiérrez, L. (1994). Concepción holística del envejecimiento. Universidad Autónoma de México.

Izquierdo, C. (1994). La Ancianidad. Ediciones Mensajero.

Jiménez, Y., Núñez, M., & Coto, E. (2013). La actividad física para el adulto mayor en el medio natural. *Inter-sedes*, 14(27).

Landinez Parra, N., Contreras Valencia, K., & Castro Villamil, A. (2012). Proceso de envejecimiento, ejercicio y fisioterapia. *Revista Cubana de Salud Pública*, 38(4), 562-580.

Pérez, F. A. (2003). Condición física saludable una experiencia en la población adulta de Cienfuegos (Tesis doctoral). Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte.

Romero, L. H. & Sentmanat, A. (2019). Algunas reflexiones acerca de la evaluación de la condición física en mujeres en etapa de climaterio. *Rev. OLIMPIA*, 16(54).

Romero, L. H., González, Y., & Vega, M. (2013). Influencia de ejercicios de flexibilidad en mujeres climatéricas que asisten al CAFS de la UCCFD Manuel Fajardo. *Revista Acción*, 9(18).

Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful Aging. *The Gerontologist*; 37(4), 433-440.

Sánchez, T. A. (2017). Protocolo para disminuir el riesgo de caídas en personas mayores. (Tesis de grado). Universidad de Salamanca.

Serantes, P. A. (2013). Educación Física. Métodos para el trabajo con el Adulto Mayor. GASCA.