



**ISSN: 1561-3194**

***Rev. Ciencias Médicas. abril 2005; 9(2):***

**ARTÍCULO ORIGINAL**

**Efectividad del ejercicio físico en la longevidad.  
Policlínico "Hermanos Cruz". Pinar del Río, 2003**

**Effectiveness of physical exercise in longevity. "Hermanos  
Cruz" Outpatient Clinic. Pinar del Río, 2003**

**Mercedes López Álvarez<sup>1</sup>, Caridad Torres García<sup>2</sup>, José A. Madera Díaz<sup>3</sup>,  
Sonia Crespo Hidalgo<sup>4</sup>**

<sup>1</sup> Licenciada en Enfermería. Asistente. Miembro Titular de la SOCUENF. Facultad de Ciencias Médicas "Dr. Ernesto Che Guevara de la Serna", Pinar del Río.

<sup>2</sup> Licenciada en Enfermería. Asistente. Facultad de Ciencias Médicas "Dr. Ernesto Che Guevara de la Serna", Pinar del Río.

<sup>3</sup> Licenciada en Enfermería. Asistente. Facultad de Ciencias Médicas "Dr. Ernesto Che Guevara de la Serna", Pinar del Río.

<sup>4</sup> Licenciada en Enfermería. Asistente. Miembro Titular de la SOCUENF. Facultad de Ciencias Médicas "Dr. Ernesto Che Guevara de la Serna", Pinar del Río.

---

## RESUMEN

El ejercicio físico puede ayudar no sólo a conseguir y mantener un estado de completo bienestar físico, mental y social, sino también a disfrutar plenamente de la vida. Por ello se realizó un estudio con el objetivo de valorar la efectividad del mismo en la longevidad. Fueron encuestados 56 ancianos que representan el universo de los que asisten al Círculo de Abuelos de los consultorios 42, 68, 71 y 71, correspondientes al Policlínico "Hermanos Cruz" de Pinar del Río, en los meses de octubre a diciembre de 2004. Las variables utilizadas fueron: edad, sexo, tiempo que lleva practicando ejercicios, utilidad y satisfacción que este le reporta a su salud, así como el papel de la enfermera en dicha actividad. Del total de ancianos 40 son del sexo femenino (71.42 %), con predominio del grupo de 60 a 64 años (32, 51.14 %), y 32 (55.35 %) llevan de 3 a 5 años incorporados a la práctica de ejercicios físicos. El apoyo y la atención de la enfermera de la familia es considerada por estos ancianos como de importancia vital en dicha actividad, logrando una mejoría del estado general de salud en el 100 % de los casos.

**Palabras claves:** EJERCICIO FÍSICO, LONGEVIDAD.

---

## ABSTRACT

Physical exercise can help not only to achieve and maintain a complete physical, mental and social wellbeing but also to enjoy a healthy fully life. A research aimed at assessing the effectiveness of physical exercises in the elderly was conducted with 56 old people registered in the Circle of the Elderly belonging to Doctor's Offices (No. 42, 68, 71) at Hermanos Cruz Outpatient Clinic in Pinar del Río during October to December 2004. The variables analyzed were: age, sex, length of time in practicing exercises, usefulness, level of satisfaction and health and the role of family nurses in the activity, 40 female patients (71.42 %) represented the study group prevailing 60 to 64 years old (32) 51.14 % and 32 (55.35 %) were practicing physical exercises during 3 to 5 years. The support and care of the family nurse were considered of a great importance achieving a general wellbeing in the 100% of the cases.

**Key words:** PHYSICAL EXCERSICE, THE ELDERLY.

---

## INTRODUCCIÓN

El ejercicio físico puede ayudar no sólo a conseguir y mantener un estado de completo bienestar físico, mental y social, sino también a disfrutar plenamente de

la vida.<sup>1</sup>  
El fenómeno del envejecimiento que se está produciendo en las sociedades más desarrolladas del mundo constituye sin dudas la transformación más importante producida desde el final del pasado siglo. Este crecimiento del número de personas mayores, sin precedentes en la historia, está originando que en casi todos los países se produzcan importantes acercamientos al tema de la vejez, que ofrecen como resultados estudios que vienen a colaborar desde el ámbito académico universitario, en el quehacer de las políticas sociales respectivas.<sup>2</sup> La caída de la fecundidad y el incremento de la esperanza de vida han avanzado de manera más rápida de lo que se había previsto.<sup>3</sup> No es un fenómeno exclusivo de las sociedades modernas, sino que ha estado presente todas las etapas del desarrollo social y ha sido siempre de interés para la Fisiología, el Arte y la Medicina.<sup>4</sup>

Cuba es un ejemplo de país con envejecimiento importante de su población. El 12 % de los cubanos tiene 60 años o más, y esta cifra debe aumentar según estimaciones.<sup>5</sup>

Es de gran interés el aprovechamiento del tiempo libre como oportunidad para estos ancianos, con el objetivo de añadir vida a los años, y que esta población se sienta saludable. Por tal motivo realizamos nuestro trabajo con el propósito de valorar la efectividad del ejercicio físico en la longevidad.

## **MATERIAL Y MÉTODO**

Se realiza una investigación retrospectiva y longitudinal en los meses de octubre a diciembre de 2003 a los ancianos que asisten de forma sistemática a la práctica de ejercicios físicos en los Consultorios 42, 68, 71 y 72, del área de salud correspondiente al Policlínico "Hermanos Cruz" de Pinar del Río. Se realizó una encuesta a los 56 ancianos y no fue necesaria la utilización de un método estadístico específico para el muestreo, por ser la muestra el mismo universo. Las variables utilizadas fueron: edad, sexo, tiempo que lleva practicando ejercicios, utilidad y satisfacción que este le reporta a su salud, así como el papel de la enfermera en dicha actividad. Para el procesamiento de la información se utilizó el método porcentual aritmético, y los resultados se presentaron en forma de tablas para su mejor comprensión.

## **RESULTADOS**

En la tabla 1 se observa que de los 56 ancianos encuestados, 40 pertenecen al sexo femenino (71.42 %), con predominio del grupo etáreo de 60 a 64 años (32 ancianos, 51.14 %).

**Tabla 1.** Distribución según edad y sexo. Policlínico "Hermanos Cruz". Pinar del Río, 2003.

Sexo	Grupo de edades					
	< 60	%	60 - 64	%	65 - 69	%
Femenino	3	5.36	19	33.93	6	10.71
Masculino	-	-	13	23.21	1	1.79
Total	3	5.36	32	57.14	7	12.50

Sexo	Grupo de edades						Total	
	70 - 74	%	75 - 79	%	80 - 84	%	No.	%
Femenino	4	7.14	5	8.93	3	5.36	40	71.43
Masculino	1	1.79	-	-	1	1.79	16	28.57
Total	5	8.93	5	8.93	4	7.14	56	10.00

**Fuente:** Encuestas.

La tabla 2 muestra que 31 de estos ancianos llevan de 3 a 5 años practicando ejercicios físicos (57.35 %).

**Tabla 2.** Período de práctica de ejercicios físicos. Policlínico "Hermanos Cruz". Pinar del Río, 2003.

%	1 - 2 años	%	3 - 4 años	%	5 - 6 años	%	Total	%
17.86	12	21.43	31	55.36	3	5.36	56	100

**Fuentes:** Encuestas.

En la tabla 3 aparece una relación de las enfermedades más frecuentes en estos ancianos y su evolución con la práctica de estos ejercicios. Se puede observar que 10 de ellos (17.85 %) padecen de artrosis y 23 (41.07 %) padecen de hipertensión, mientras que la totalidad de ellos han mejorado su condición de salud con el desarrollo de la actividad física.

**Tabla 3.** Patologías más comunes y evolución con la práctica de ejercicios físicos. Policlínico "Hermanos Cruz", Pinar del Río, 2003.

Patologías	Cantidad	% (del total)	Evolución (contra afectados)			
			Positiva	%	Negativa	%
Hipertensión arterial	23	41.07	23	100	0	0
Cardiopatías	8	14.29	8	100	0	0
Artrosis	10	17.86	10	100	0	0
Diabetes Mellitus	2	3.57	2	100	0	0
Asma	3	5.36	3	100	0	0
Osteoporosis	2	3.57	2	100	0	0
Alergia	2	3.57	2	100	0	0
Hernia discal	1	1.79	1	100	0	0
Migraña	3	3.56	3	100	0	0
Gastritis	4	7.14	4	100	0	0
Polineuropatías	3	5.36	3	100	0	0
Trastornos digestivos	3	3.56	3	100	0	0

**Fuente:** Encuestas.

También la totalidad de los encuestados opinan de forma favorable respecto a estas actividades, al considerarlas alegres y bonitas, que mejoran su salud y estados de ánimo, fortalece sus relaciones amistosas en esta generación, y que por su importancia es orientada por el médico y la enfermera de la familia, según se muestra en la tabla 4.

**Tabla 4.** Utilidad y satisfacción de los ancianos con el ejercicio físico. Policlínico "Hermanos Cruz", Pinar del Río, 2003.

Utilidad	Cantidad	%
Alegre y bonita	56	1000
Mejora la salud	56	100
Fortalece la amistad	56	100
Hace sentirse útil	53	94.64
Da vida a los años	50	89.29
Sugerida por el médico y/o la enfermera de la familia		

**Fuentes:** Encuestas.

Por último, la tabla 5 presenta las consideraciones que poseen los ancianos acerca de la atención de Enfermería en la práctica de los ejercicios. El 100 % de los encuestados comparte en criterio de que la enfermera mantiene una atención

esmerada y que su ayuda y apoyo es de gran importancia para el desarrollo exitosos de la actividad.

**Tabla 5.** Consideraciones de los ancianos sobre la atención de la enfermera de la familia en la práctica del ejercicio físico. Policlínico "Hermanos Cruz", Pinar del Río, 2003.

Consideraciones	Total	%
Mantiene atención esmerada	56	100
No es importante en la atención	0	0

**Fuentes:** Encuestas.

## DISCUSIÓN

En el estudio realizado, el grupo etéreo donde predomina la práctica del ejercicio físico es de 60 a 64 años. Es necesario practicar el mismo de forma regular y controlada durante la infancia, la juventud, la madurez y la vejez, ya que este contribuye, junto a otros factores, al mantenimiento óptimo de las funciones corporales, promocionando un envejecimiento cualitativamente superior, y la posibilidad de vivir más años. Si la práctica se continúa durante el período involutivo, se contribuye al concepto de envejecimiento cualitativo, es decir, mayor calidad de vida en esos años.<sup>6</sup>

La proporción de la población femenina se ha incrementado, hecho demográfico que incide en la formación por sexo de la población actual de más de 65 años.<sup>7</sup> Una de las enfermedades de mayor incidencia según nuestro estudio es la hipertensión arterial. El control de esta patología sigue siendo esmerado por constituir un factor predisponente y principal de la morbimortalidad en los ancianos, tanto para las enfermedades del corazón, las cerebro-vasculares o de daños en otros órganos.<sup>8</sup>

Todas las fuentes coinciden en que la longevidad es una etapa de la vida marcada por las enfermedades, ya que el 85 % de las personas mayores padecen de algún tipo de patología. Dentro de las más frecuentes, según expertos en Geriatria, está los reumatismos, las patologías cardiovasculares, la hipertensión arterial y la diabetes mellitus.<sup>9</sup>

Se conoce que con el aumento de la esperanza de vida aumenta la morbilidad. A medida que se eleva la edad, el número de enfermedades asciende, sobre todo las crónicas no transmisibles en países desarrollados. Tal comportamiento se observa igualmente en Cuba.<sup>10</sup> Pero cabe afirmar que la mayoría de los afectados por alguna enfermedad siguen siendo funcionalmente activos.<sup>11</sup>

El ejercicio físico en la longevidad aporta gran utilidad y satisfacción según la muestra estudiada, por lo que la mayoría de los ancianos encuestados está incorporada al mismo desde hace 3 o 4 años, ya que la satisfacción de la necesidad de estar ocupados y de realizar alguna actividad útil puede resultar importante para aquellas personas cuyas condiciones se lo permitan. Estamos asistiendo a una nueva edad, la que sigue al final de las constricciones productivas y que anteceden a la decadencia física y psíquica, según Gaullier.<sup>12</sup>

La práctica sistemática y bien estructurada del ejercicio físico incide sobre las tres áreas de nuestro organismo: el aparato locomotor, el sistema cardiovascular y el área psico-intelectual.

Aparato locomotor: Impide la atrofia muscular, favoreciendo la movilidad articular.  
Sistema cardiovascular: Aumenta la capacidad cardio-circulatoria y respiratoria, con

lo que incrementa el riesgo sanguíneo y el metabolismo.  
Área psico-intelectual: Favorece la actividad intelectual y el equilibrio afectivo.

Resumiendo cuál puede ser la filosofía en torno a la vejez, se puede decir que se trata de conseguir que se produzca el envejecimiento facilitando que se pueda disfrutar de la vida a través de:

Añadir años a la vida. Esto se manifiesta en la disminución de mortalidad prematura y aumentando la esperanza de vida.  
Añadir salud a la vida. Esto se logra consiguiendo que la población disponga de años saludables, activos, con menos accidentes y enfermedades.  
Añadir vida a los años. Lograr que la población se sienta saludable a lo largo de toda su vida, y se desenvuelva correctamente en actividades como el ejercicio físico, que le permita una vida rica y variada en experiencias.

Los ancianos consideran que las enfermeras mantienen una esmerada atención en la práctica sistemática de ejercicios. Esto está dado por el grado de desarrollo experimentado en esta profesión en las últimas décadas, paralelo a la evolución de la Enfermería en su conjunto, lo cual ha convertido esta disciplina en una fuerza clave del sistema de salud, por su actividad dedicada a promover y preservar la salud de la población mediante cuidados al individuo, la familia y la comunidad.<sup>13</sup> La enfermera comunitaria integra los conocimientos teóricos y las habilidades prácticas de la Enfermería y de la salud pública en la actividad diaria. Sus servicios están a disposición de todos los miembros de la sociedad, con independencia de su origen, raza, condición social o recursos económicos. Además la enfermera juega un papel fundamental en la promoción y estímulo de estilos de vida saludables. Ese es el objetivo de la creación de los Círculos de Abuelos en nuestro país y la incorporación de los longevos a la práctica de actividad física, contando con la acción del médico y la enfermera de la familia, evitando la adquisición y desarrollo en ellos de hábitos patógenos y transformado sus costumbres hacia la formación de otras más sanas.<sup>14</sup> Por todo ello concluimos que el mayor porcentaje de los ancianos se encuentran en el grupo de 60 a 64 años, la mayoría de ellos practican ejercicios físicos desde hace 3-4 años, y la patología predominante es la hipertensión arterial. Todos consideran que la práctica de esta actividad física es alegre, bonita y mejora su salud, por lo que el médico y la enfermera realizan una buena labor al sugerirla y controlarla. Consideran también que la atención de la enfermera a esta actividad es continua, atenta y esmerada.

## **RECOMENDACIONES**

Continuar promocionando en la comunidad la práctica de ejercicio físico en todas las edades, pero especialmente en la longevidad, por su importancia para una mayor calidad de vida en esta etapa del desarrollo humano.

## **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

1. Espejo Arias, MD. Cuidados paliativos. Madrid: Difusión Avances de Enfermería; 2000. p. 72-77.

2. García López MV, Rodríguez Ponce C, Toronjo Gómez AM. Enfermería del anciano. Madrid: Difusión Avances de Enfermería; 2000. p. 58 - 59.
3. Kran RJ, Baldick J, Danies, B, Evers A, Johanson L, Knapez; Montreal, La atención a las personas mayores; Innovaciones importantes en tres países europeos. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales, 1993. p. 7-31.
4. Ramos Vázquez J. Actividad física combinada. Su influencia sobre algunos factores del estilo de vida de ancianos frágiles. [Tesis]. Pinar del Río; 2001. p - 156-158.
5. Pereda C, Prada MG, Altis W. Cuidados en la vejez: El apoyo informal. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales; 1995. p. 75.
6. Cuba. Centro Iberoamericano de la Tercera Edad. Atención del anciano en Cuba. Desarrollo y perspectiva. La Habana: Palacio de Convenciones; 1996. p. 19-25.
7. Actividad física y salud en la tercera edad: Tercera Conferencia Internacional EGRESA. 6 al 10 de septiembre de 1995. Madrid: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales; 1996. p.32-35.
8. Las personas mayores en España: Perfiles Reciprocidad Familiar; Encuesta a la población de 65 y más años. Centro de Investigaciones Sociológicas. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales. p. 7-31.
9. Juan Subrals. La vejez como oportunidad. Barcelona: Universidad Autónoma de, 1990. p. 35-39.
10. Vázquez Júnis R. Actividad física combinada. Su influencia sobre algunos factores del estilo de vida de ancianos frágiles. Tesis de Grado. 2001. p. 21.
11. Frank E, Breyan J, Etn L. Physician disclosure of healthy personal behavior improves ability to motivate. Arch Fammed. 2000; g (3): p. 287-290.
12. Gaullier X: La deuxième carrière, Du seni Paris. Se ha utilizado la versión italiana de Ediciones Olivares, 1989. p. 194.
13. Ramón Calero E. Enfermería comunitaria. Métodos y técnicas. Madrid: Difusión Avances de Enfermería, 2002. p. 27-29.
14. Álvarez Cintes R. Temas de Medicina General Integral. Cuba. Editorial Ciencias Médicas, 2001. p. 39-40.

## **ENCUESTA**

Consultorio: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_

1. Participa en los ejercicios físicos hace:

- a. \_\_\_ Meses.
- b. \_\_\_ 1 - 2 años.
- c. \_\_\_ 3 - 4 años.
- d. \_\_\_ 5 - 6 años.
- e. \_\_\_ Más de 6 años.



2. ¿Padece de alguna enfermedad? ¿Cuál(es)?

a. ¿Ha mejorado con los ejercicios físicos?

Si: \_\_\_\_ No: \_\_\_\_

3. ¿Por qué practica ejercicios físicos?

a. \_\_\_\_ Es una actividad alegre y bonita.

b. \_\_\_\_ Mejora la salud.

c. \_\_\_\_ Fortalece la amistad.

d. \_\_\_\_ Me da seguridad y me siento útil.

e. \_\_\_\_ Le da vida a los años.

f. \_\_\_\_ El médico y la enfermera me lo sugirieron.

3. Exprese sus consideraciones acerca de la atención de la enfermera de la familia en la práctica del ejercicio físico.

Recibido: 16 de febrero de 2005

Aprobado: 1 de marzo de 2005

Licenciada. Mercedes López Álvarez. Asistente. Miembro Titular de la SOCUENF.  
Dpto. de Enfermería. Facultad de Ciencias Médicas "Dr. Ernesto Che Guevara de la Serna", Pinar del Río.