

BENEFICIOS PERCIBIDOS POR EL CÍCULO DE ABUELOS “ALEGRÍA

BENEFICIOS PERCIBIDOS POR EL CÍCULO DE ABUELOS “ALEGRÍA DE VIVIR” DEL MUNICIPIO CERRO.

Lic. Esther de la Caridad Rúa Hernández¹, Dra. Elena Silva Jiménez², Lic. Daisy Rosa Roberts Alfonso³

1 MSc. en Cultura Física Terapéutica, Profesora asistente, Departamento de Investigaciones, Facultad de Tecnología de la Salud, Cuba, estherdelac@infomed.sld.cu.

2 MSc. en Longevidad, Profesora auxiliar, Departamento de Rehabilitación en Salud, Facultad de Tecnología de la Salud, Cuba, eles@infomed.sld.cu

3 Profesora asistente, Departamento de Ciencias Básicas, Facultad de Tecnología de la Salud, Cuba, consoto@infomed.sld.cu

RESUMEN

En este trabajo se exponen las experiencias del trabajo realizado por la Cátedra del adulto Mayor de la Facultad de Tecnología de la Salud con la participación del Círculo de Abuelo “Alegría de vivir”, del Municipio Cerro, con el objetivo de conocer los beneficios percibidos por ellos a partir del ejercicio físico que realizan, combinándolo con actividades educativas que favorecen la cultura continua y permanente de las personas longevas, para colocar a esos hombres y la mujeres mayores, a la altura de los cambios y novedades tecnológicas, sociales y científicas de este tiempo. Se tomó una muestra de 19 personas, a los cuales se les aplicó un cuestionario. Los beneficios percibidos se agruparon en 2 categorías principales: beneficios del ejercicio físico y la importancia de actividades educativas. Se confirma que el ejercicio físico mejora la salud física y mental y los mantiene ágiles y activos entre otras; por su parte las actividades educativas les permite adquirir conocimientos para una mejor calidad de vida y salud y les enseña a saber cuidarse para tener una vejez feliz.

Palabras Clave: adulto mayor, ejercicio físico, actividad educativa, promoción de salud, calidad de vida.

ABSTRACT

In this work the experiences of work accomplished by the Cathedra of the adult Principal of Tecnología's Faculty of Health with the participation of Abuelo's Circle expose Eternal Young People themselves, of the Municipality Cerro, for the sake of knowing the benefits perceived by them as from the physical exercise that they accomplish, combining it with educational activities that the continuous culture and permanent of long-lived people to place in a job elders to those men and the womanly, at the height of changes, and technological, social new things and scientists of this time favor. He took 19 people's sign, the ones that they devoted themselves to to them a questionnaire. They grouped the perceived benefits in 2 principal categories: Benefits of physical exercise and the importance of educational activities. It is confirmed that physical exercise improves the physical and mental health and he maintains them agile and active enter others; For his part it allows them to the educational activities to acquire knowledge for a better quality of life and health and he teaches to know them to take care have an old happy age.

Key words: Adult principal, physical exercise, educational activity, promotion of health, quality of life.

1. INTRODUCCIÓN

El aumento del envejecimiento poblacional, es una tendencia contemporánea, emanada de los procesos de transición demográfica y epidemiológica iniciados en Europa hace varios siglos en países con transición temprana y extendida a los países en desarrollo más recientemente.

Se evidencia probadamente que el incremento de la longevidad ha sido un anhelo de la humanidad, por lo que el proceso de referencia debe considerarse un logro de las ciencias médicas y de la salud de nuestros días. Sin embargo, el incremento de la expectativa de vida trae aparejado un aumento de la morbilidad, entre los que se aprecian la discapacidad física de naturaleza creciente que se incluye entre los problemas de salud más importantes a atender por los diferentes países en el siglo recién iniciado. [1]

Este proceso demográfico y social ya en marcha, se acompaña de una franca reducción de la natalidad, la mortalidad, aumento de la esperanza de vida y un incremento de la emigración de jóvenes; constituyendo uno de los retos más importantes para las sociedades modernas, si no se es capaz de brindar soluciones adecuadas a las consecuencias que del mismo se derivan paralelo a ello se han producido cambios en los patrones de morbilidad y mortalidad, que han modificado la demanda de los servicios sociales y de salud. El comportamiento del envejecimiento en Cuba está a nivel de los países más desarrollados y constituye un logro de las políticas de salud implementadas desde el inicio de nuestra Revolución. En América Latina y el Caribe la transición demográfica reciente y rápida se caracterizó porque en 1950 solo el 5,4 por ciento de la población tenía 60 años y más, en el 2002 se estimó un 8 por ciento, mientras que para el 2025 se estima un 12,8 por ciento de la población de este grupo y para el 2050 el 22 por ciento. [3,4,5,6]

Cuba, al finalizar el 2005, junto a Uruguay y Argentina, tiene la población más envejecida de América, aproximadamente el 15,8% de sus ciudadanos superan ya los 60 años de edad. Para el 2025 se espera que el 25% de la población sean ancianos, y será el país más envejecido de América Latina.

La expectativa de vida en nuestro país actualmente alcanza para ambos sexos los 78 años, el envejecimiento poblacional de Cuba, que se encuentra en una avanzada, el cual alcanza en este año 2012 el 18 %; en el municipio Cerro alcanza un 20.94 % y el policlínico Cerro posee un 17.2 %, explica por sí solo, la necesidad de buscar herramientas en aras de mantener la calidad de vida en estos grupos de edades.

La Cátedra del adulto mayor constituye una experiencia validada en la mayor parte de los municipios del país, y tiene como propósito esencial la reinserción de las personas de la denominada tercera edad y otras interesadas en el contexto de la reflexión y el análisis, como parte de su superación e instrucción constantes.

El desarrollo de las ciencias en general y de las ciencias médicas y de la Salud en particular ha demostrado que lo más importante no es que haya un aumento de la expectativa de vida, sino que sea posible envejecer manteniendo una calidad de vida adecuada, [3] sin embargo la longevidad esta produciendo retos sin precedentes a los responsables de la elaboración de políticas en general y a los ciudadanos en particular, pues se deben mantener los niveles de seguridad social y económica y la oferta de servicios de salud de calidad a este segmento de la población, y su avanzada edad se encuentra en desventaja para afrontar las exigencias sociales de la contemporaneidad. [3,5]

Desde esta perspectiva, algunas investigaciones gerontológicas centran su atención en la evaluación de la calidad de vida a través de la evaluación funcional y el criterio subjetivo de su estado de salud, como un indicador de envejecimiento satisfactorio.

En la Facultad de Tecnología de la Salud, esta cátedra se crea en el mes de Mayo del 2010, en ese momento el objetivo se concentró en promover estilos de vida saludables con vistas a lograr un envejecimiento satisfactorio. Posteriormente se realizaron estudios en diferentes Círculos de abuelos del municipio Cerro para demostrar la influencia del ejercicio físico en el buen funcionamiento de determinados sistemas de órganos. Con el tiempo pensamos que la cátedra podría trabajar con la comunidad y es entonces que involucramos al Círculo de Abuelos “*Alegría de vivir*” que es el más cercano a la Facultad para que participaran en conferencias especializadas que les permitían comprender como ese ejercicio físico que ellos realizaban influía en el mejor funcionamiento de su organismo; por tanto de alguna manera relacionábamos esa práctica con conocimientos que ampliaban su cultura.

Ya en Septiembre del 2012 además de recibir esas conferencias se efectuaban actividades educativas y culturales con la participación de profesores, estudiantes y los propios integrantes del círculo. En Abril del 2013 se realiza en la Facultad de Tecnología de la Salud el II Encuentro “*Esperanza de vida en la Tercera Edad*”, evento a nivel nacional que tuvo el privilegio de tenerlos a ellos como protagonistas, mostrando mucho

interés y motivación en las diferentes temáticas trabajadas y promoviendo el debate en las mismas. Este evento fue una señal para comprender que estábamos trabajando a favor de la calidad de vida del adulto mayor, transmitiendo, educando y orientando estrategias que estén encaminadas a la promoción y la prevención. Es por ello que el objetivo de este estudio es demostrar los beneficios percibidos en el adulto mayor a partir de la combinación de los ejercicios físicos y las actividades educativas realizadas en la Facultad de Tecnología de la Salud con el Círculo de Abuelos “*Alegría de vivir*”.

2. METODOLOGÍA

Se realizó un estudio descriptivo de corte transversal en el Círculo de Abuelos “*Alegría de vivir*”, del Municipio Cerro, durante el período comprendido entre Septiembre del 2012 a Octubre del 2013. Se seleccionaron métodos del nivel teórico como el análisis histórico-lógico y del nivel empírico la encuesta.

El universo de la investigación estuvo conformado por 31 adultos mayores que integran el círculo de abuelos y la población estudiada quedó constituida por 19. Los criterios de inclusión fueron: concurrir al círculo de abuelos sistemáticamente y asistir a las actividades educativas planificadas por la Facultad de Tecnología de la Salud. A todos los sujetos que desearon participar en el estudio se les dio a conocer el interés en realizar este tipo de investigación con ellos.

Los datos fueron procesados de forma manual y se reflejaron en tablas expresados en por ciento.

3. RESULTADOS:

Llegar a la tercera edad no significa llevar una vida de pasividad y resignación. Es muy difícil determinar cuando comienza el periodo del desarrollo humano conocido habitualmente como tercera edad. Los expertos en la evolución del hombre no se ponen de acuerdo respecto al momento en que se inicia la vejez, ya que va a depender de numerosos factores que inciden en la vida que se ha llevado: alimentación, actividad, profesión, acontecimientos vividos, forma de afrontarlos, etc. De ahí que podamos afirmar que la edad cronológica no define el envejecimiento, lo cual se demuestra en los resultados obtenidos en la investigación.

Del total de sujetos estudiados, 18 (94,7%) son del sexo femenino y 1 (5,2%) del masculino, lo que demuestra que el sexo masculino no está bien representado en este tipo de actividad.

Tabla 1. Distribución de la población estudiada teniendo en cuenta el significado que tiene para ellos ser adulto mayor.

Ser adulto mayor significa	Número de personas	%
Cambio de actividad en su vida	17	89,4
Un descanso	3	15,7
Sinónimo de enfermedades	2	10,5
Cansancio	1	5,2

De los 19 ancianos, 14 (73,6%) si habían practicado ejercicios físicos en algunas etapas de su vida, mientras que 5 (26,3%) no lo habían realizado hasta llegar a este círculo de abuelos.

Tabla 2. Distribución de la población estudiada según etapas en las que realizaron ejercicios físicos.

Etapas	Número de personas	%
Infancia	4	21
Adolescencia	5	26,3
Juventud	8	42,1
Ancianidad	19	100
Solo a veces	-	-

Lo ideal sería practicarlo durante toda la vida, pero ninguna edad será tarde para comenzar ya que se ha demostrado que con el ejercicio físico se obtiene mejor control de las enfermedades crónicas como lo es la hipertensión arterial y la diabetes, además de disminuir de manera considerable las necesidades de consumir medicamentos y mejorar otras condiciones como el dolor y la rigidez articular.

Tabla 3. Distribución de la población estudiada teniendo en cuenta el significado de ejercicios físicos para ellos.

Significado del ejercicio físico	Número de personas	%
Proporciona beneficios	18	94,7
Mejoran su salud	18	94,7
Entretenimiento	4	21
Pérdida de tiempo	-	-

Al indagar en las razones por las cuales acuden sistemáticamente a realizar este tipo de actividad: 18 (94,7%) plantean que para mejorar su salud física, 6 (31,6%) para su salud mental; en ese mismo % lo realiza para mantenerse ágiles y activos, además para fortalecer las relaciones humanas. Hay sujetos que asimismo agregan que este tipo de actividad les ayuda a evitar el estrés, los estados depresivos y mejoran el funcionamiento de los sistemas respiratorios, circulatorio y el osteomioarticular.

La Facultad de Tecnología de la Salud ha realizado con estas personas diferentes actividades educativas y culturales en las cuales han mostrado mucho interés. De ellas le han proporcionado mayor placer:

Tabla 4. Distribución de la muestra según su interés por las actividades realizadas.

Actividades realizadas	Número de personas	%
Conferencias especializadas	18	94,7
Actividades culturales	10	52,7
Participación en eventos científicos	9	47,3
Intercambio con estudiantes y profesores	7	36,8

Las respuestas con respecto a las razones por las cuales ellos participan en estas actividades son las siguientes:

- ✓ 16 (84,2%) lo conciben para adquirir conocimientos para una mejor calidad de vida y salud.
- ✓ 10 (52,6%) para poder ampliar sus conocimientos.
- ✓ 6 (31,6%) para saber cuidarse llevando una vejez feliz y ayudar a otras personas que no asisten a actividades como estas.
- ✓ 5 (26,3%) para su satisfacción personal.

Finalmente al investigar ¿qué sería lo primero que cambiarían? si pudieran cambiar algo en su vida, ellos responden:

- ✓ El estilo de vida (incluyendo alimentación, evitar la pérdida de tiempo, estudiar, cambiar su carácter entre otras) 16 (84,2%)
- ✓ No cambiarían nada, 5 (26,3%)

- ✓ La casa, 1 (5,3%)
- ✓ La vejez, 1 (5,3%)

4. DISCUSIÓN:

El envejecimiento poblacional es un fenómeno que nos afecta a nivel mundial. Cuba se considera el segundo país más envejecido de América Latina y ocupará el primer lugar en esa región para el 2025, siendo uno de los más envejecidos del mundo. El año 2012 cerró con 2 183 223 adultos mayores (60 años), hubo un incremento del 2% con respecto al año anterior, lo que representa una cifra de 42 808 personas con, los grupos de edades con mayores cantidades fueron de 60 a 69 seguidos de 70 a 79 lo cual coincide con los datos ofrecidos en el periódico Juventud Rebelde de Abril del 2013, el Centro de Estudios Demográficos refiere que para el año 2020 el 5% de los hombres y mujeres de este archipiélago tendremos esa edad y una elevada cantidad de personas tendrá 80 años.

Una clara visión sobre la necesidad de establecer sólidas relaciones con la comunidad llevó a preguntarnos: ¿qué hacer para relacionarnos con la comunidad?, ¿cómo ayudarnos de modo mutuo?, ¿cómo enseñarles a estas personas la función de nuestro centro?, ¿cómo hacer que compartan con nosotros nuestras posibilidades tecnológicas?, ¿cómo insertarnos en la vida cultural de nuestro entorno? Conociendo que Cuba además de sufrir un envejecimiento progresivo de sus habitantes, presenta una elevada incidencia de hipertensión arterial, diabetes mellitus y obesidad como resultado de estilos de vida no saludables; decidimos responder a las interrogantes anteriores con proyecto en el que logramos incorporar a más de la mitad de los integrantes del Círculo de abuelos “*Alegría de vivir*” a nuestro estudio y mantenerlos con una mejor asistencia al ejercicio físico y a las actividades que se comenzaban a realizar en la Facultad, de manera que permitiera ampliar sus conocimientos y su cultura general para enfrentar este fenómeno para el cual deben estar preparados. No obstante es considerable como el sexo masculino no es representativo en la muestra, lo cual coincide con todos los círculos de abuelos que funciona en la actualidad en las diferentes provincias, por tanto debemos trabajar por lograr su inserción de la misma forma que lo hace el sexo femenino.

Muchos han sido los autores que han estudiado sobre el proceso de envejecimiento en el adulto mayor, pero indudablemente al Dr. C. Jorge Luis Ceballos Díaz del Instituto Superior de Cultura Física le corresponde un gran mérito, pues en su investigación sobre las características sociales y físicas del adulto mayor recoge aspectos relacionados con las condiciones sociopsicológicas del adulto mayor cubano como la repercusión social de sus limitaciones físicas, la soledad y el aislamiento, sus limitaciones funcionales y la jubilación como pérdida de la imagen social. También hace un muestreo aleatorio sobre actividad física y salud en 3.307 personas, donde la motivación para lograr la incorporación a la actividad física es parte fundamental, así como el estado anímico que mejoró después de estar realizando ejercicios físicos, elevando a planos cualitativamente superiores la salud y las relaciones personales. Esto coincide con la investigación realizada donde el mayor porcentaje se lo atribuyen al proporcionar beneficios, salud y, calidad de vida. Además concuerda con querer adquirir conocimientos y ampliarlos para llevar una vejez feliz, teniendo una satisfacción personal. [8,9]

El poder implementar acciones en aras de modificar de forma positiva algunos estilos de vida en las personas de la tercera edad, incluyendo la promoción de una vejez activa y libre de enfermedades pudiera significar una vía excelente para perfeccionar los procesos fisiológicos, asumir la vejez como una etapa auténtica del desarrollo humano, elevar su autoestima y facilitarles mayor participación social. En este sentido el gobierno cubano en coordinación con el MINED, INDER y MINSAP, han llevado a cabo planes y estrategias que ejercen una gran influencia sobre el mejoramiento humano en el individuo de la tercera edad, obteniendo resultados muy positivos:

Con la creación de los **Círculos de Abuelos**, iniciados en el año 1984, a petición del Comandante Fidel Castro, ocupando un lugar privilegiado por las actividades que desarrollan estos abuelitos, contribuyendo a elevar su condición física, creando una atmósfera razonablemente esperanzadora y optimista. [5]

Con la incorporación a la **Universidad del adulto mayor**, como una vía para ampliar y desarrollar su capacidad intelectual, donde se les imparten conferencias, cursos de diferentes perfiles como educación y promoción de salud, temas relacionados con el medio ambiente, la bioética, entre otros. Estas actividades son impartidas por médicos y profesionales capaces de lograr un ambiente propicio para desarrollar la comunicación, la seguridad y la confianza, aspectos tan necesarios en la autoestima del ser humano, especialmente en la tercera edad. [5]

En estos momentos nuestra Facultad tiene creada un aula con el programa de la universidad del adulto mayor para los integrantes de dicho círculo de abuelos, siendo un gran logro ya que les permite crecer como personas, considerarse capaces de efectuar actividades que otros más jóvenes pueden realizar, los ayuda a superar con mayor facilidad la relación con su entorno, les permite recuperar capacidades físicas y motoras que con el envejecimiento se van perdiendo y que afectan su autoestima, y lo más importante favorecer el bienestar consigo mismo.

Los ancianos del mañana son los adultos de hoy y los niños de ayer, por tanto esto es un problema de todos. “Un día que se pierda sin lograr beneficios para los ancianos puede ser el último día de vida para muchos de ellos”.

5. CONCLUSIONES:

1. Las actividades físicas, mediante un trabajo corporal adecuado, pueden servir de gran ayuda para aquellas personas que participen, abriendo nuevas perspectivas, potenciando una relación y comunicación que no se da en otro tipo de actividades..

2. La educación continua y permanente los coloca a la altura de los cambios y novedades tecnológicas, sociales y científicas de este tiempo, permitiéndoles una digna tercera edad y una adecuada reinserción familiar y comunitaria.

6. BIBLIOGRAFÍA:

1. Prieto Ramos, O y Vaga García, E. Temas de Gerontología. Ciudad de La Habana: Editorial Científico Técnica. 1996; p. 28-31,118-24.
2. Cruz, Malagón Y. Guevara González, O. Enfoques de la situación de salud del adulto mayor.[Monografía en Red cubana de Gerontología y Geriatria]. [Fecha de acceso 2-2-2007]; disponible en: <http://www.sld.cu/sitios/gericuba/>; 2004.
3. Bayarre Veá, HD. Prevalencia y factores de riesgo de discapacidad en ancianos, Ciudad de la Habana y las Tunas, 2000. [Tesis doctoral]. La Habana: Facultad de la Salud Pública; 2003.
4. Hernández Castellón, R. El envejecimiento de la población en Cuba. Centro de Estudios Demográficos. La Habana: editorial Ciencias Médicas; 1997. p. 1-40.
5. Hernández Castellón, R. Envejecimiento de la población. En: Perspectivas y escenarios de la población y los recursos humanos de Cuba y sus implicaciones económicas y sociales entre el año 2000 y 2050. . La Habana: CEDEM: 2000. 374-418.
6. Populations ageing 2000. Nueva York. United Nations; 2002.Ceballos, J. Arrieta I. A y Morales, E. *Influencia del Programa especial de Ejercicio Físico en Enfermos con Osteoporosis*. Tesis. ISCAH. La Habana. (1998).
7. Unidad de Análisis y Epidemiología del CITED. Adulto mayor en Cuba: datos y cifras. [Fecha de acceso 2-2-2007]; (6): disponible en: <http://www.sld.cu/sitios/gericuba>.
8. Ceballos Díaz, Jorge. L. “*El Adulto Mayor y la Actividad Física*” Profesor Auxiliar del Departamento de Medicina Deportiva. (2001)

9. Ceballos Díaz, Jorge “*Características sociales y físicas de adulto mayor*” Profesor Auxiliar del Departamento de Medicina Deportiva. (2003)
10. Geis, P. Tercera edad. Actividad física y salud.
11. Gómez Nario, Ondina y Col. Factores de riesgo aterogénico en una población de adultos mayores. Policlínico Universitario "Héroes del Moncada" Centro de Investigación y Referencias de Aterosclerosis de La Habana. *Rev. Cubana Enfermería*. (2005)