

LA ACTIVIDAD FÍSICO- TERAPÉUTICA PARA LA ATENCIÓN INDIVIDUALIZADA DEL ADULTO MAYOR

THE PHYSICAL THERAPEUTIC ACTIVITY FOR THE ATTENTION INDIVIDUALIZED OF THE OLDER ADULT

Autores: Lic. Yodalmis Núñez- Batista¹

Dr.C. Darvin Manuel Ramírez- Guerra²

MSc. Yusleidy Marlie Gordo- Gómez³

¹ Universidad de Ciencias Médicas “Mariana Grajales Coello”

^{2 y 3} Universidad de Holguín. Centro de Estudios de Actividad Física Terapéutica y Deportes de Combate

País. Cuba

RESUMEN

El trabajo aborda la problemática de la atención individualizada del adulto mayor en la clase de Cultura Física. A partir de un estudio bibliográfico realizado y un diagnóstico recurrente se identificaron carencias de alternativas físico-terapéuticas para la atención individualizada del adulto mayor que permitan la orientación a los profesores de la Cultura Física. Durante el curso de la investigación y para darle cumplimiento a las tareas científicas se seleccionaron y aplicaron un conjunto de métodos científicos entre los cuales se encuentran del nivel teórico: el histórico-lógico,

inductivo-deductivo y el análisis-síntesis, mientras que de los estadísticos matemáticos: la estadística descriptiva y por su parte del nivel empírico: la observación científica participante, la revisión de documentos, la entrevista en profundidad, la encuesta y la triangulación de técnicas. Este último permitió conocer la pertinencia de la propuesta, donde se valoraron las opiniones de especialistas y un grupo de profesores de experiencia. Se realizó un estudio piloto en el círculo de abuelos escogido como muestra donde funciona parcialmente en la práctica, y puede ser generalizada en todos los círculos de abuelos del municipio y la

provincia de Holguín. Al triangular los diferentes métodos y técnicas utilizadas se puede concluir que los ejercicios presentados son pertinentes y que funcionan en la práctica social.

Palabras clave. Adulto mayor, atención individualizada, alternativa.

ABSTRACT

The work addresses the problem of individualized attention of the elderly in the Physical Culture class. From a bibliographic study carried out and a recurrent diagnosis, shortcomings of physical-therapeutic alternatives for the individualized attention of the older adult were identified, which allow orientation to the teachers of Physical Culture. During the course of the investigation and in order to comply with the scientific tasks, a set of scientific methods were selected and applied, among which are the theoretical level: the historical-logical, inductive-deductive and the analysis-synthesis, while the Mathematical statistics: the descriptive statistics and, in turn, the empirical level: the participant scientific observation, the document review, the in-depth interview, the survey and the triangulation of techniques. The latter allowed to know the relevance of the proposal, where the

opinions of specialists and a group of experienced professors were valued. A pilot study was carried out in the circle of grandparents chosen as sample where it works partially in practice, giving rise to that it can be generalized in all circles of grandparents of the municipality and the province of Holguín. By triangulating the different methods and techniques used, it can be concluded that the exercises presented are relevant and work in social practice.

Key words. Elderly, individualized attention, alternative

INTRODUCCIÓN

En 2012, habían 810 millones de personas de 60 o más años de edad, que representaban un 11.5% de la población mundial, según las proyecciones, esa cantidad llegaría a 1.000 millones dentro de menos de diez años y se duplicaría con creces para 2050, en que llegaría a 2.000 millones de personas, las cuales constituirían un 22% de la población mundial.

Según el Ministerio de Salud Pública (Minsap, 2013) en su Anuario Estadístico de Salud, después del censo de población y viviendas del año 2012, la población cubana está compuesta por 11 millones

167 mil 325 habitantes, con un continuo proceso de envejecimiento de un 18.3% de personas de 60 años de edad, 2% superior que el año precedente. Además se prevé un incremento progresivo hasta un 30.8% en el 2030, esto significa que en la década de los treinta uno de cada tres cubanos serán mayores de 60 años. Hecho que puede aumentar debido al incremento de la esperanza de vida que será superior a los 81 años en 20 años, una insuficiente natalidad y un ascenso en las migraciones particularmente la población en edad fértil.

El envejecimiento poblacional en la provincia Holguín muestra valores similares a los del país, con 17.83%, el 18,57% en mujeres y el 17,11% en los hombres.

El municipio Holguín es el más numeroso de la provincia con una población de 346 mil 191 habitantes en las zonas rurales y urbanas. Según datos del Anuario Minsap (2013) existían 62 mil 196 adultos mayores que representa el 17.96% de envejecimiento, la población mayor de 60 años urbana es 0.84% más joven que la rural.

El envejecimiento poblacional pasa de ser un problema meramente demográfico para

convertirse en una dificultad multisectorial que afecta el desarrollo de numerosas áreas de un país. Por solo mencionar un ejemplo; según el documento “Las proyecciones de la población cubana 2010-2030”, editado por la Oficina Nacional de Estadística (ONE, 2010), para el 2025 la población que sale a edad de jubilación es superior a la que ingresa y para el 2030 casi será el doble, lo que implica un problema individual, familiar, comunitario, económico y sanitario que el país debe asumir con cambios en las concepciones actuales sobre el envejecimiento y el mayor esfuerzo debe estar dirigido hacia políticas preventivas multifactoriales.

En la declaración final de la Tercera Conferencia Regional Intergubernamental sobre envejecimiento en América Latina y el Caribe, celebrada en San José del 8 a 11 de mayo de 2012, en su séptimo acuerdo se busca mejorar los sistemas de protección social para que respondan efectivamente a las necesidades de las personas mayores, mediante el impulso de acciones en materia de seguridad social, salud y servicios sociales.

Si se tiene en cuenta que la Cultura Física Terapéutica asume tendencias generales y particulares del entrenamiento deportivo y de la Educación Física, es necesario

relacionar al trabajo con del Adulto Mayor como la Educación Física en la tercera edad, con particularidades establecidas por cambios determinados con el envejecimiento y las relaciones sociales en estas edades.

La autora asume como principio de referencia en esta investigación el principio de la asequibilidad e individualización Blázquez (1990), el cual exige que la enseñanza sea comprensible y posible de acuerdo con las características individuales de la personas (edad, sexo, estado de salud, nivel de preparación, así como su desarrollo físico y psíquico).

El estudio se sustenta, a su vez, en los requisitos para la aplicación de la Cultura Física Terapéutica descritos por Popov (1988) como la selección y ordenamiento adecuado de los ejercicios, aplicación sistemática, duración, dosificación e individualización, este último constituye un elemento integrador que permite adecuar los elementos didácticos de la clase al estado físico, nivel de preparación, la edad, el género y la relación que tienen todos estos con el proceso de envejecimiento.

El estudio realizado ha facilitado los argumentos para profundizar en la atención individualizada, la cual ha sido

aplicada a diferentes grupos etarios, donde en todos es importante, sin embargo en el adulto mayor adquiere relevancia debido a las características físicas y las enfermedades se hace necesario perfeccionar la labor didáctica del profesor.

Luego de una búsqueda bibliográfica inicial relacionada con esta problemática se evidencia que los aportes brindados por diferentes autores no han referido una alternativa físico- terapéutica basada en indicadores para evaluar la atención individualizada del adulto mayor.

En aras de profundizar en este estudio se realiza un diagnóstico recurrente a diferentes círculos de abuelos del municipio Holguín, donde se emplearon diversos métodos y técnicas investigativas que confirman limitaciones que lastran este proceso en la práctica social donde sobresalen:

- Inexistencia de una planificación individualizada de la clase de Cultura Física para el adulto mayor.
- Insuficientes acciones que permitan al profesor individualizar la clase.
- Carencias de investigaciones orientadas al desarrollo de alternativas físico-terapéuticas que describan una atención

individualizada del adulto mayor en la clase de Cultura Física.

Derivado de lo anterior se declara el problema científico: ¿cómo favorecer la atención individualizada del adulto mayor en la clase de Cultura Física?

En correspondencia con la problemática se propone una alternativa físico-terapéutica para la atención individualizada del adulto mayor en las clases de Cultura Física.

METODOLOGÍA

En la investigación se desarrolla un estudio de caso único, con el círculo de Abuelos “Manuel Fajardo”, de la Comunidad “La Quinta”, con un total de 20 adultos mayores, debido a las potencialidades investigativas que posee por su cercanía con el Centro de Estudio de Actividad Física Terapéutica y Deportes de Combate y el nivel de compromiso asumido por ellos para realizar el presente estudio.

Los métodos utilizados en la investigación fueron del nivel teórico: el histórico- lógico, analítico- sintético, inductivo- deductivo; en el nivel empírico: la observación científica no estructurada y participante que permitió valorar la evolución de los diferentes ejercicios físicos que

determinan la atención individualizada dentro de la clase del adulto mayor en la Cultura Física. La encuesta y la entrevista se emplearon para diagnosticar y evaluar los estados de opinión de la muestra y personal participante en la investigación.

El análisis de documentos se utilizó para examinar los planes de clases de los profesores de Cultura Física que trabajan con el adulto mayor, además se revisaron las orientaciones metodológicas y las propuestas de programas, con el fin de valorar los objetivos, contenidos, los métodos y la instrumentación de la atención individualizada dentro de estos.

La triangulación de técnicas se utilizó para valorar los datos obtenidos en las diferentes fuentes y métodos de investigación. Mientras que dentro de los matemático- estadísticos se utilizó la estadística descriptiva.

La investigación se llevó a cabo siguiendo los estándares del Comité de Ética, donde todos los participantes dieron su consentimiento informado, según los principios de la Declaración de Helsinki. (World medical association, 2008)

RESULTADOS

La alternativa es un resultado científico que permite dar solución a los problemas que

se plantean en el desempeño laboral como expresión de una necesidad social, sus posibilidades de transformación, por cuanto es flexible, dinámica e incentivadora a partir de una teoría existente y teniendo en cuenta la experiencia práctica directa, produce nuevos conocimientos y por ende se debe transformar la realidad educativa.

A manera de ejemplificación se grafica la alternativa físico- terapéutica para la atención individualizada del adulto mayor y se describen dos de las etapas que esta contiene.

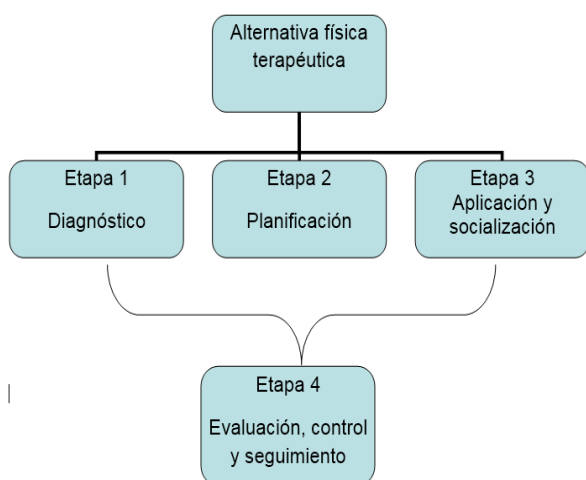


Figura 1. Representación gráfica de la alternativa

Etapa 1. Diagnóstico

Indicador salud

Objetivo: controlar la atención a diferencias individuales de acuerdo con los niveles de salud y patologías presentadas.

Acciones a desarrollar por el profesor:

- Diagnosticar al grupo por los niveles del estado de salud y aplicar la actividad física dentro de las clases sobre esta base.
- Dividir el grupo de acuerdo con las patologías presentadas.
- Individualizar el tipo de ejercicios y modificaciones de estos dentro de la clase a través de control de indicadores fisiológicos como la tensión arterial, el pulso y la frecuencia respiratoria.
- Adecuar las principales características de los ejercicios a las diferencias que se establecen entre el sexo, la edad, las condiciones físicas y salud de los adultos mayores.
- Obtener una recuperación uniforme de los beneficiarios en lo relacionado con los parámetros fisiológicos en función de las

diferencia en el trabajo con la diversidad.

Parámetros de evaluación:

- Ejecución de los ejercicios de forma correcta en cada grupo atendiendo a las diferencias individuales.
- Formación de diferentes grupos en dependencia de las patologías presentadas.
- Nivel de asimilación de las actividades.
- Grado de independencia mostrada en la ejecución de los ejercicios.

Criterio evaluativo

Se evalúa de:

Bien: si cumple de forma satisfactoria con los cuatro parámetros seleccionados.

Regular: si realiza de forma satisfactoria entre dos y tres parámetros seleccionados.

Mal: si cumple con uno o menos de los parámetros seleccionados.

Como solución al problema científico identificado se propone una alternativa físico- terapéutica para la atención individualizada del adulto mayor en la clase de Cultura Física, debido a que los autores consultados por la autora de esta

investigación no refieren la forma de realizar este proceso.

En esta investigación se comparte lo abordado por Addine (2002), quien plantea como elementos esenciales, el carácter descriptivo de cada aspecto del fenómeno estudiado y la rápida lectura que permite darle a la problemática existente, lo anteriormente planteado cumple con los requisitos y propósitos del presente trabajo.

La estructura de los ejercicios propuestos se asume de González (2016) porque el mismo contiene elementos que permiten orientar a los profesores a cómo realizar el proceso, por tal sentido se hizo necesario partir de elementos generales del fenómeno estudiado que influyen en el proceso como las características sociales, físicas, psicológicas, patológicas hasta llegar a la clase como elemento fundamental.

Etapas 2. Planificación

Ejercicios para hipertensos

Objetivos:

- Ejercitar y fortalecer los principales grupos musculares.
- Lograr mayor consumo de energía con una menor producción de sustancias

nocivas al organismo, como el ácido láctico, al utilizar como fuente de energía los carbohidratos y lípidos.

Contenido: la marcha

En combinación con ejercicios similares en cuanto a la ejecución del movimiento y respecto a la intensidad, le permite al practicante mantener un volumen de trabajo elevado con una intensidad variada.

Dosificación

Marcha tiempo total

1ra y 2da 3 min. 3 min. 4 min. 10

Hasta 5 min, moderada hasta 10 min.

Trote

Intensidad del trote, según el Dr. Raúl Mazorra Zamora (1988)

Trote pulso / min.

Pasos 60 s. 30 s. 15 s.

Lento 60 30 15

Nota: el conteo de los pasos se realizará con la pierna izquierda

Forma organizativa: hileras

Método continuo: consiste en entrenamiento aeróbico prolongado, puede ser en marcha o trote. Tiene la

ventaja de que es fácil de prescribir y controlar.

Ejercicios para diabéticos:

Objetivos:

- Lograr a mantener el control metabólico de estos pacientes y reducir las dosis de medicamentos utilizados.
- Reducir a niveles normales cifras de glucemia y glucosurias.
- Contrarrestar la evolución progresiva de la enfermedad.

Contenido: el ejercicio fundamental para el acondicionamiento del sistema cardiorrespiratorio está dado en la caminata, la cual se realiza de forma vigilada.

Dosificación: el volumen de las cargas se dosifica por el tiempo de trabajo, comenzar en las primeras semanas por cinco min. de trabajo continuo e incrementándose cada cuatro semanas, hasta llegar a los 15 min. de trabajo continuo, siempre observar que el adulto mayor logre una adecuada adaptación cardiorrespiratoria.

Forma organizativa: dispersos

Método: continuo

Ejercicios para obesos

Objetivos:

- Desarrollar la resistencia aerobia.
- Lograr la participación de grandes grupos musculares con esfuerzos dinámicos.
- Aumentar el bienestar, combatir la depresión y reducir el consumo de medicamentos.

Contenido: pasos básicos de bajo y mediano impacto.

Marcha: realizarla subiendo las rodillas semiflexionadas, brazos balanceados y alternados a los lados del cuerpo.

Paso de toque: desde la posición de parados un paso con la pierna derecha lateral y la izquierda vendrá unirse a ella. Alternar el movimiento.

El *paso V:* desde la posición de parados; los dos pies, los primeros dos tiempos van delante y separados; y los dos últimos tiempos van detrás y cerrados.

Forma organizativa: dispersos

Método: continuo

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

Para verificar la pertinencia de la alternativa físico- terapéutica para la atención individualizada del adulto mayor

en la clase de Cultura Física se crea un grupo nominal integrado por 20 especialistas, de ellos, 9 jefes de cátedra, 2 metodólogos y 9 subdirectores de Cultura Física de todos los combinados deportivos del municipio de Holguín.

Con estos implicados se realiza una reunión donde la autora de la investigación les presenta las etapas contentivas de la alternativa, las explica y describe cómo funciona cada una de ellas. Luego se realiza un debate donde los especialistas dan su opinión al respecto y se efectúa entonces las modificaciones que se entiendan pertinentes.

En el aspecto de *cientificidad y actualidad* 18 (90%) de los especialistas encontraron la propuesta como pertinente; 2 (10%) como poco pertinentes, y ninguno como no pertinente. En el aspecto de la *estructura de la alternativa*, 19 (95%) de los especialistas encontraron la propuesta como pertinente y 1 (5%) como poco pertinente.

En el indicador referido a la *selección y contextualización de los ejercicios*, 17 (85%) de los consultados encontraron la propuesta como pertinente y 3 (15%) como poco pertinente. En el aspecto

dirigido a la posibilidad de aplicación, los 20 (100%) expertos encontraron la propuesta como pertinente. Y en lo referido a los *parámetros evaluativos*, 19 (95%) de los especialistas encontraron la propuesta como pertinente y 1 (5%) como poco pertinente.

Posteriormente se sometió a votación tanto la propuesta de ejercicios presentada por la autora como las modificaciones realizadas a partir de las recomendaciones de los especialistas. A partir del consenso entre ellos el grupo nominal concedió la pertinencia a la alternativa físico- terapéutica.

Resultados de la entrevista grupal

Para valorar el nivel de pertinencia de la alternativa se realiza una entrevista a 25 profesores de Cultura Física. Para su selección se tomaron en cuenta los siguientes criterios:

- Que fueran licenciados en Cultura Física.
- Que tuvieran más de 8 años vinculados con el programa de adulto mayor.
- Que su evaluación siempre fuese de bien o muy bien.

A partir de la valoración de la alternativa por este grupo de profesores se puede

plantear que coincide con lo abordado por los especialistas, referido al nivel de pertinencia y posible aplicabilidad que presenta la alternativa elaborada.

Resultados de la observación participante:

Para corroborar cómo se manifiesta lo abordado por los especialistas y profesores en la práctica se realiza un estudio piloto en un círculo de abuelos escogido como muestra para la investigación. Se inició facilitándole al profesor los ejercicios propuestos y luego se impartió una clase demostrativa. Se observó por 30 días cómo el profesor realizaba la clase, si utilizaba correctamente los ejercicios, si le permitía al profesor una mejor organización y economía de la clase.

Principales consideraciones:

- El profesor en todos los momentos de la clase utilizó los ejercicios propuestos lo cual le permitió una atención individualizada de cada uno de los integrantes del círculo de abuelos.
- Como resultado de su aplicación se observó una correcta organización de la clase.
- Se desarrolló correctamente la atención a las diferencias individuales en

dependencia de las características de salud de cada adulto mayor.

A manera de resumen, se puede concluir que la alternativa físico- terapéutica para la atención individualizada del adulto mayor funciona parcialmente en un círculo de estudio donde se realizó el pilotaje, lo que corrobora lo planteado por especialistas y profesores de que es pertinente para ser generalizada en todos los círculos de abuelos del municipio y la provincia de Holguín.

Al triangular los diferentes métodos y técnicas utilizadas se puede concluir que la alternativa es pertinente y que funciona en la práctica social, en tal sentido se puede aseverar que los mismos contribuyen a solucionar el problema que dio lugar a la presente investigación.

CONCLUSIONES

La alternativa físico- terapéutica para la atención individualizada del adulto mayor tiene como cualidades principales la orientación del profesor en los parámetros fundamentales a tener en cuenta en este proceso.

Al consultar el grupo de especialistas, entrevistar a profesores y realizar un estudio piloto, fue valorada la propuesta como pertinente, lo cual permite la

posibilidad de aplicarla en diferentes círculos de abuelos de la provincia de Holguín.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Blázquez Sánchez, D. (1990) *Evaluar en Educación Física*. Barcelona: INDE.

Ceballos (2001) (2001) *El Adulto mayor y la actividad física*. La Habana, Instituto Superior de Cultura Física. [En CD-ROM]

Ceballos (2001) *Características sociales y físicas del Adulto Mayor*. Ciudad de La Habana, Instituto Superior de Cultura Física. [En CD-ROM]

CEPDE-ONE (2004) *Cuba Proyección de la Población Cubana. Nivel Nacional. Período 2006-2030*. La Habana: Editorial Estadística.

Declaración final de la Tercera Conferencia regional intergubernamental sobre envejecimiento en América Latina y el Caribe (2012) San José, Costa Rica.

Fondo de Población de Naciones Unidas UNFPA (2012) *Envejecimiento en el Siglo XXI: una celebración y un desafío*. Estados Unidos. Nueva York.

Grosser, y Zimmeran, F. (1990). *Principios del entrenamiento deportivo. Teoría y práctica para todas las especialidades*. México: Editorial Martínez Roca.

Lineamientos económicos del VI Congreso del PCC. P 32

Ministerio de Salud Pública Minsap (2013) *Anuario Estadístico de Salud 2012*. ISSN: 1561-4425. La Habana, Cuba. Recuperado de <http://www.sld.cu/sitios/dne/>

Neuner, et al. (1981) *Pedagogía*. La Habana: Editorial Libros para la Educación.

Oficina Nacional de Estadística (ONE) (2010) *Proyecciones de la población cubana 2010- 2030*. La Habana.

Oficina Nacional de Estadística e Información ONEI (2011) *Resultados de la encuesta nacional de envejecimiento poblacional. Primer informe*. La Habana, Cuba

Organización Mundial de la Salud (2012) *Estadísticas sanitarias mundiales*. Ginebra. Suiza. ISBN 978-92-4 356-444-9. Recuperado de <http://www.who.int>

Pérez Rodríguez, G. (2002) *Metodología de la Investigación Educacional*. Ciudad de la Habana: Editorial Pueblo y Educación.

Programa de Adulto Mayor (2008- 2010) Educación Física para Adultos Mayores. Orientaciones Metodológicas.

Ramírez Guerra, D. M. (2014). *La masificación del Ajedrez en las comunidades urbanas*. (Tesis de doctorado. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte, La Habana, Cuba.

World medical association (2008) Declaration of Helsinki. Ethical Principles for Medical Research Involving Human Subjects. *59th WMA General Assembly*, Seoul, South Korea.

Recibido: 23032018

Aprobado: 05072018

Datos de los autores:

Yodalmis Nuñez Batista

Licenciada en Cultura Física

Profesora Asistente

Universidad de Ciencias Médicas “Mariana
Grajales Coello”

Darvin Manuel Ramírez Guerra

Doctor en Ciencias de la Cultura Física

Licenciado en Cultura Física

Profesor Titular

Universidad de Holguín. Centro de
Estudios de Actividad Física Terapéutica y
Deportes de Combate

dramirezg@uho.edu.cu

Yusleidy Marlie Gordo Gómez

Máster en Actividad Física en la
Comunidad

Licenciada en Biología

Profesora Auxiliar

Universidad de Holguín. Centro de
Estudios Centro de Estudios de Actividad
Física Terapéutica y Deportes de Combate

ygordo@uho.edu.cu