



## TITULO: LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA, ENTE FUNDAMENTAL PARA LA SALUD DEL ADULTO MAYOR Y LA ATENCIÓN DE SU FAMILIA.

**Autor: Ms.C. Jorge Luís Disotuar Abad.**

Máster en Ciencias de la Actividad Física en la Comunidad. Profesor Auxiliar con treinta años de experiencia en la actividad deportiva y Universitaria, profesor de la Universidad de Granma, Campus Blas Roca Calderío  
[jdisotuara@udg.co.cu](mailto:jdisotuara@udg.co.cu)

**Autor: Ms.C Sandra Maria Rodes Reyes**

Máster en Ciencias en Química- Biológica. Profesor Auxiliar con treinta años de experiencia en la actividad Universitaria, profesora de la Universidad de Granma, Campus Blas Roca Calderío  
[srodesr@udg.co.cu](mailto:srodesr@udg.co.cu)

Para citar este artículo puede utilizar el siguiente formato:

Jorge Luís Disotuar Abad y Sandra Maria Rodes Reyes (2020): "La práctica de actividad física, ente fundamental para la salud del adulto mayor y la atención de su familia", Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo (mayo 2020). En línea:

<https://www.eumed.net/rev/atlante/2020/05/practica-actividad-fisica.html>

<http://hdl.handle.net/20.500.11763/atlante2005practica-actividad-fisica>

### RESUMEN

Uno de los problemas más importantes que tiene la sociedad en la actualidad, es elevar la calidad de vida y atenuar los efectos del envejecimiento en la población, fundamentalmente a través de medios naturales, como es el ejercicio físico, lo que contribuiría a la longevidad de los mismos y a atenuar los efectos negativos de las enfermedades asociadas al envejecimiento, proponer acciones socio-familiares para lograr que la familia asuma en el papel orientador del adulto mayor hacia la incorporación a la actividad física. En el presente trabajo se realiza un estudio psico - social a 10 familias que residen en la comunidad Barrio de Oro concerniente a la circunscripción 6 del Municipio Manzanillo, provincia Granma, pudiéndose así determinar el papel que viene jugando la misma a través de la aplicación de métodos de investigación científica, teóricos y empíricos, así como su situación en la esfera afectiva y su relación con la no incorporación a la actividad física. Es importante plantear que a partir de los estudios realizados y del levantamiento que desarrollan los trabajadores sociales se pudo constatar las causas que afectan la incorporación del adulto mayor a la actividad física, por lo que fue necesario investigar acerca de esta problemática que afecta la labor de los profesores que trabajan con este programa y que les permita una mayor incorporación de personas de la tercera edad a la práctica sistemática de la actividad física que redunde en beneficios para su salud física y mental

**Palabras clave:** atención familiar, funcionabilidad familiar, disfuncionabilidad familiar, práctica sistemática, adultos mayores, actividad física, salud física, salud mental, calidad de vida.

## **Abstract:**

One of the most important problems that society has today, is to raise the quality of life and mitigate the effects of aging on the population, mainly through natural means, such as physical exercise, which would contribute to the longevity of and to mitigate the negative effects of diseases associated with aging, propose socio-family actions to ensure that the family assumes the guiding role of the elderly towards the incorporation into physical activity. In this work a psycho study is carried out - social to 10 families residing in the Barrio de Oro community concerning the 6th constituency of the Manzanillo Municipality, Granma province, thus being able to determine the role that it is playing through the application of scientific, theoretical and empirical research methods, as well as its situation in the affective sphere and its relation with the non-incorporation into the activity physical. It is important to state that from the studies carried out and the survey carried out by social workers, it was possible to verify the causes that affect the incorporation of the elderly to physical activity, so it was necessary to investigate about this problem that affects the work of the teachers who work with this program and that allow them a greater incorporation of elderly people to the systematic practice of physical activity that results in benefits for their physical and mental health

**Keywords:** family care, family functionality, family dysfunctionality, systematic practice, older adults, physical activity, physical health, mental health, quality of life.

## **INTRODUCCIÓN**

Actualmente en la sociedad se invierten innumerables recursos destinados para la conservación de un adecuado estado de salud de la población en general, sin embargo, se piensa que el nivel de salud que alcance cualquier población no está determinado por el número de medios y centros asistenciales con que la misma pueda contar, sino por la cantidad de personas que necesitan regularmente de estos. De tal forma, el estado de salud poblacional constituye además un problema económico importante para el desarrollo de toda sociedad.

En el mundo, y en especial en nuestro país, se le presta gran atención a la tercera edad como parte fundamental de la **(4)** sociedad y en especial de la comunidad. Por eso, la prolongación de vida y el mantenimiento de la capacidad de trabajo de estas personas es valorado como uno de los problemas sociales más importantes que atienden los trabajadores de la cultura física en la lucha por la salud y la longevidad. Mejorar los índices de incorporación del adulto mayor a los círculos de abuelos parte de la comprensión y acción familiar, ya que esta es un componente estructural de la sociedad, que, como elemento activo, posee acción continuada y activa. La **(2)** familia es un producto del sistema social y refleja su cultura, la que se encuentra condicionada por el sistema económico y el período histórico social y cultural en el cual se desarrolle. Ella se inserta en la estructura de clase de la sociedad y refleja el grado de desarrollo socio económico y cultural, funciona en forma sistémica como sub -sistema abierto, en interconexión con la sociedad y los otros sub.-sistemas que la componen.

Hoy la sociedad cubana tiene el inconveniente de la baja incorporación de las personas de la tercera edad a la práctica del ejercicio físico, por lo que es importante conocer el papel que juega la familia en este sentido. El **(5)** envejecimiento del organismo humano además de constituir una etapa normal e irreversible de la vida, es una forma muy especial del movimiento de la materia. Es un complejo y variado proceso que depende no solamente de causas biológicas, sino también de condiciones socioeconómicas en las cuales se desarrolla el individuo como ser social.

## **1. DESARROLLO**

### **2.1 Familia**

Muchos autores coinciden en plantear que la **(2)** familia es un grupo de 2 o más personas que están unidos por lazos consanguíneos, parentescos, convivencia y afecto donde están íntimamente relacionados los intereses sociales y personales, que a la vez es la célula fundamental de la

sociedad y como vía de conocer como se encontraban los 19 adultos mayores que conforman las diez familias objeto de estudio aplicamos una encuesta a los mismos(Anexo 1), arrojando la misma los siguientes resultados: en primer lugar los adultos mayores generalmente viven con sus hijos, yernos, nueras así como los nietos que indistintamente son de uno o dos, generalmente las familias están estructuradas entre cuatro y cinco personas, solo en dos casos están estructuradas por siete y la otra por ocho personas.

Como se aprecia en la pregunta 1 del anexo 2 entre los convivientes no hay dominio ni conocimiento a cerca de la importancia que reviste la practica sistemática de actividad física para los adultos mayores reflejado en que el 63 % no conoce esta información, solo el 16% conoce y a asistido a las charlas del médico de la familia sobre el tema en cuestión.

La interrogante 2 nos muestra como el mayor número de adultos mayores encuestados siente la necesidad de participar en las actividades del círculo de abuelos (15 de 19. el 79%), lo que evidencia la motivación en cuestión que tienen estos por incorporarse a los mismo.

Al ver los resultados de la pregunta 3 nos refleja como casi todos los adultos mayores coinciden en plantear que las tareas hogareñas no le permiten o los limita en la participación de la práctica de actividad física en los círculos de abuelos de la demarcación o comunidad de Barrio de Oro. En el inciso 3c El 84% de los encuestados coinciden en plantear que las tareas hogareñas y la realización de de los mandados a la bodega, carnicería y mercados agropecuarios no les permite realizar las actividades físicas, primeramente, porque esta actividad la familia la ha recargado a los adultos que viven y permanecen en el hogar permanentemente, los han hecho los máximos responsables de esta tarea lo cual los consume en las primeras horas de la mañana y hasta casi el medio día. Es importante destacar que en el 100% de las personas con edad laboral trabajan en instituciones del estado y el mayor tiempo lo desarrollan en sus centros de trabajo por lo que generalmente los adultos mayores se ocupan de llevar y en ocasiones recoger a los nietos en las escuelas y círculos infantiles, evidenciando que el tiempo libre se emplea generalmente en las cuestiones hogareñas y ver la televisión.

La pregunta cuatro nos demuestra a un 100% que todos ven como positivo poder realizar las actividades físicas en los círculos de abuelos preferiblemente en el horario de la mañana por es más fresco y además les da la posibilidad de continuar con sus actividades cotidianas, si esto fuera posible para ellos y su familia.

Finalizando la pregunta 5 expone como sus mayores limitaciones para poder incorporarse a la práctica de actividad física en los círculos de abuelos primeramente:

- \_ La sobreprotección familiar ----- 90%
- \_ Atender a los nietos. ----- 100%
- \_ Esto no es para los hombres. ----- 75%
- \_ Realizar las tareas hogareñas y los mandados. ----- 100%

## **2.2 Funcionamiento Familiar**

Teniendo en cuenta esos parámetros se realizó una PRUEBA DE PERCEPCION DEL FUNCIONAMIENTO FAMILIAR (Anexo 3) a través de un cuestionario aplicado y se obtuvo los siguientes resultados:

Como se puede apreciar el 40% resultan ser familias severamente disfuncionales, el 30% de las familias representa ser disfuncional, el 10% moderadamente funcional y solo el 20% es funcional, este es el resultado de la interrelación dinámica del funcionamiento de la familia, sus condiciones materiales de vida y la salud de sus integrantes, lo que nos demuestra que la función afectiva no se cumple debido a que existen signos o evidencias que demuestran carencia afectiva o abandono interno familiar.

También es perceptible que no existe cohesión familiar en el 70% de las familias ya que se enfrentan diferentes situaciones familiares en la toma de decisiones, en la realización de las tareas domésticas, lo que afecta la armonía entre los intereses y necesidades individuales de la familia, en un equilibrio emocional positivo, demostrado por la incapacidad de transmitir experiencias y conocimientos de manera clara y directa, al casi nunca tenerse en cuenta los razonamientos de los adultos mayores.

Otros de los roles o parámetros que demuestran la disfuncionalidad familiar y uno de los problemas principales de la no incorporación de las personas de la tercera edad o adultos mayores es el incumplimiento de los roles de cada uno de los integrantes del seno familiar, demostrados en que casi nunca le permiten a estas personas desarrollar su rol, lo que limita su desempeño social y su función dentro del núcleo familiar.

También se demuestra que la adaptabilidad o habilidad de la familia para cambiar su estructura, roles y reglas ante cualquier situación es pésima, pues no se percibe la posibilidad de que los adultos mayores puedan cambiar o establecer cambio las reglas y adentrarse a la sociedad por el rol que le fue asignado en la protección y cuidado de los nietos y la sobreprotección que se tiene para con ellos. Partiendo de las respuestas dadas en casi todos los casos coinciden en la sobreprotección al adulto mayor al no dejarlo salir casi nunca o muy pocas veces (1), encomendarle el cuidado de los nietos pequeños y recién nacidos (2), no les permiten realizar las faenas de la casa (3), así como buscar los mandados a veces muy pocas veces (4).

### **2.3 Satisfacción Familiar**

Como lo expresa la tabla 2 se pudo determinar que de las diez familias existen:

- \_ 2 familias muy satisfechas que coinciden con ser las funcionales.
- \_ 1 familia ni satisfecha ni insatisfecha que se corresponden con la moderadamente funcional.
- \_ 6 muy insatisfecha estas se corresponden con las familias severamente disfuncionales o disfuncionales.
- \_ 1 familia un poco satisfecha correspondiente también a las disfuncionales o severamente disfuncionales.

Estos resultados corroboran que la disfuncionalidad de las familias viene aparejada con el grado de insatisfacción de las mismas lo que demuestra que no existe cohesión, armonía, comunicación y afectividad en el mundo interno familiar, evidenciando ser estas las principales causas de la baja incorporación de los adultos mayores de la comunidad a la práctica de actividad física en los círculos de abuelos.

Estos resultados reflejan la existencia de un mayor grupo de familias insatisfechas en la comunidad objeto de estudio.

Para la evaluación de estos resultados agrupamos los resultados según la clasificación de (6) Olson de la siguiente manera:

- 1.- Equilibrada: aquí se agrupan las familias funcionales.
  - 2.- Rango medio: se agrupan las familias moderadamente funcionales.
  - 3.- Extremas: en esta se agrupan las familias disfuncionales y severamente disfuncionales.
- Por ciento de satisfacción.

Como se evidencia las familias equilibradas tienen un grado de satisfacción mayor y a su vez de funcionalidad que las familias extremas, evidenciando que la falta de cohesión no hace sentir satisfechas a las familias, es por esto que mientras más equilibrada sean las familias más fácil será lograr que cada miembro pueda sentirse útil, verse representado y realizado en la comunidad.

En las familias extremas en su interior no se producen sentimientos de satisfacción, por lo que constituye una de las causas fundamentales en la baja incorporación de los adultos mayores a las actividades físicas; por lo antes expuesto se evidencia que mientras más funcionales sean las familias, más se reconocerá el rol de cada integrante y se evaluarán las necesidades de cada miembro, lo que incentivará a las personas de la tercera edad a vincularse a las actividades

físicas con intereses, motivaciones iguales o parecidas desde el punto de vista social y de acción comunitaria.

**Propuesta de acciones socio-familiares para lograr que la familia asuma en el papel orientador del adulto mayor hacia la incorporación a la actividad física.**

No	Actividades	Acciones	Tareas	Responsable	Ejecuta	Fecha	Lugar
1.	Divulgación de la importancia de la practica Actividad Física	Impartir charlas y conferencias	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Realizar charlas a las familias sobre la realización de ejercicios físicos.</li> <li>▪ Impartir conferencias de la importancia y el beneficio que estos aportan en los adultos mayores.</li> <li>▪ Dar a conocer el lugar donde funcionan los círculos de abuelos.</li> </ul>	Personal de salud y el INDER	Médico de Familia, profesor Cultura Física:	1/09/09	Consultorio y Comunidad
2.	Visita a los círculos de abuelos.	Conocer las actividades que realizan los círculos de abuelos	<p>Trasladar los adultos mayores hacia las áreas donde funcionan estos grupos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Establecer intercambio de opiniones entre los adultos mayores activos y no activos.</li> <li>▪ Dar a conocer como funcionan y en que días de la semana.</li> </ul>	Representantes de salud y el inder	Profesor del inder medico familia	Sep 2009	Parque Vallespín
3.	Intercambio de experiencia entre las familias y los integrantes de los	Trasmitir experiencias	Conocer como mejora con los ejercicios la salud de los adultos mayo.	Monitor y abuelos	Profesor del inder, enfermera	Mensual	Parque Vallespín

	círculos de abuelos						
4.	Intercambio entre las familias.	Trasmitir las vivencias de cada familia	Intercambiar como es sistema de vida de cada familia	Grupo básico de Salud y el inder	Psicólogo, medico de familia y profesor de Cultura Física	Mensual	Parque Vallespín
5	Divulgación del papel sico-social de la familia respecto al adulto mayor.	Trasmitir conocimientos básicos sobre el papel sico social de la familia con los adultos mayores	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Conferencia acerca del funcionamiento sico-social de la familia respecto al adulto mayor</li> <li>▪ Intercambio de los trabajadores sociales con las familias para conocer el papel de estas respecto al adulto mayor.</li> </ul>	Trabajadores sociales y personal de salud	Psicólogo, trabajador social	Mensual	ETP José Machado R. y Comb. Dpto.
6.	Encuentro: Cátedra del adulto mayor.	Compartir experiencias entre los diferentes adultos mayores que están incorporados y los no incorporados	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Conferencia sobre las actividades que deben realizar los adultos mayores.</li> <li>▪ Dar a conocer las experiencias vividas por miembros activos de este grupo.</li> </ul>	Personal especializado del INDER y Salud	Psicólogo, trabajador social, profesores	Mensual	Pre-Univers. Fermín Valdés D.
7	Encuentros Culturales	Evidenciar las actitudes naturales de cada uno	<p>.Visita a los museos, casa de la trova</p> <p>.intercambio con los promotores culturales del consejo</p>	Personal especializado de Cultura y el INDER	Promotores culturales y profesores del INDER	Mensual	<p>Casa de la trova.</p> <p>Casa de los Abuelos</p> <p>Sede de la circunscripción</p>

## 2. CONCLUSIONES.

- Al realizar la investigación se evalúa que las causas están dadas fundamentalmente por la funcionabilidad familiar, predominando la disfuncionabilidad de estas que viene aparejada con el grado de insatisfacción de las mismas, influyendo negativamente en la incorporación de los adultos mayores a la práctica de la actividad física y por tanto el mejoramiento de su salud.
- Que la relación de las familias en interacción con la sociedad facilita el papel orientador de estas para ayudar a la incorporación de los adultos mayores a los círculos de abuelos y al aplicar acciones de intervención se podrá revertir la situación negativa de la baja incorporación de los adultos mayores a la práctica sistemática de la actividad física.
- La actividad física mejora la calidad de vida de los Adultos Mayores

## 3. BIBLIOGRAFÍA

1. Alonso Álvarez, Armando, Eduardo Cairo Valcárcel y Reynaldo Rojas Manresa (2007) Psicodiagnóstico. Selección de lecturas. La Habana, Editorial Félix Varela.
2. Álvarez, M y otros (1990). Acerca de la familia cubana actual. La Habana, Editorial Academia.
3. Arias, G. (1990) Psicología General. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
4. Bello Dávila, Zoe (2003) Psicología Social. La Habana, Editorial Félix Varela.
5. Casals David L, Wibnare H. Jack (2007) *En: Fisiología del Esfuerzo y del Deporte*. CD Maestría Intervención Comunitaria.
- 6.

## 4. ANEXOS

### Anexo 2. Resultados de la encuesta.

No	Datos Generales		Pregunta 1			Pregunta 2		Pregunta 3		Pregunta 4		
	Edad	Sexo	Sí	No	Poco	Sí	No	Sí	No	M	T	N
1	61	M	X				X	X		X		
2	59	F			X	X			X	X		
3	61	M	X			X			X	X		
4	60	F	X			X			X	X		
5	60	F		X		X			X	X		
6	61	M		X			X		X	X		
7	74	M			X	X			X	X		



<b>8</b>	68	F		X		X			X	X		
<b>9</b>	70	F			X		X		X	X		
<b>10</b>	69	M		X		X			X	X		
<b>11</b>	68	F		X		X		X		X		
<b>12</b>	78	M		X			X		X	X		
<b>13</b>	80	M			X	X			X	X		
<b>14</b>	79	M		X		X		X		X		
<b>15</b>	80	M		X		X			X	X		
<b>16</b>	56	M		X		X			X	X		
<b>17</b>	76	M		X		X			X	X		
<b>18</b>	71	M		X		X			X	X		
<b>19</b>	66	M		X		X			X	X		
<b>Total</b>	<b>68</b>	<b>F</b>	<b>M</b>	<b>3</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>15</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>16</b>	<b>19</b>	
<b>%</b>		<b>32</b>	<b>68</b>	<b>16</b>	<b>63</b>	<b>21</b>	<b>79</b>	<b>21</b>	<b>16</b>	<b>84</b>	<b>100</b>	

Anexo 3 Tabla 1 Funcionamiento familiar:

Preguntas	Familias									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1ptos	1ptos	2ptos	2ptos	3ptos	2ptos	5ptos	1ptos	4ptos	3ptos
2	1ptos	2ptos	2ptos	3ptos	1ptos	2ptos	3ptos	2ptos	5ptos	4ptos
3	2ptos	2ptos	3ptos	1ptos	1ptos	1ptos	4ptos	2ptos	5ptos	3ptos
4	2ptos	3ptos	4ptos	1ptos	2ptos	1ptos	3ptos	1ptos	4ptos	5ptos
5	2ptos	3ptos	1ptos	1ptos	3ptos	3ptos	2ptos	3ptos	4ptos	5ptos
6	3ptos	1ptos	2ptos	3ptos	1ptos	2ptos	3ptos	2ptos	4ptos	4ptos
7	1ptos	1ptos	3ptos	2ptos	3ptos	4ptos	5ptos	1ptos	5ptos	4ptos

8	3ptos	2ptos	3ptos	2ptos	1ptos	3ptos	2ptos	3ptos	4ptos	5ptos
9	1ptos	3ptos	3ptos	1ptos	2ptos	2ptos	3ptos	2ptos	4ptos	4ptos
10	1ptos	3ptos	1ptos	2ptos	3ptos	1ptos	2ptos	5ptos	4ptos	5ptos
11	3ptos	2ptos	2ptos	1ptos	1ptos	2ptos	1ptos	1ptos	5ptos	4ptos
12	1ptos	2ptos	3ptos	3ptos	1ptos	2ptos	3ptos	2ptos	5ptos	5ptos
13	1ptos	3ptos	2ptos	3ptos	2ptos	2ptos	4ptos	1ptos	3ptos	4ptos
14	2ptos	1ptos	1ptos	3ptos	2ptos	1ptos	3ptos	2ptos	5ptos	4ptos
Total	24	29	32	28	26	23	43	26	61	59
Clasificación	S/D	D	D	D	S/D	S/D	M/F	S/D	F	F

Simbología de la clasificación:

Severamente Disfuncional \_\_\_\_\_ S/D

Moderadamente funcional \_\_\_\_\_ M/F

Disfuncional \_\_\_\_\_ D

Funcional \_\_\_\_\_ F

Tabla 2 Satisfacción familiar

FAMILIAS	Muy Insatisfecha	Un poco insatisfecha	ni satisfecha ni insatisfecha	un poco satisfecha	muy satisfechas
1	8	6			
2	6	8			
3	8	6			
4	9	5			
5	9	5			
6	9	5			
7		1	10	2	1
8	8	6			

9			1	3	9
10			1	5	8