



## BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO EN EL ADULTO MAYOR

**MSc. Emiliana Pozo Martínez**

Institución a la que pertenece: Facultad de Cultura Física de la provincia Artemisa.

Título académico: Máster en Ciencias de la Educación, Profesor Asistente.

Correo Electrónico: emiliana@uart.edu.cu

**MSc. Marlene Colombé Echenique**

Institución a la que pertenece: Universidad de Artemisa

Título académico: Máster en Psicología Clínica, Profesor Auxiliar

Correo Electrónico: marlenece@uart.edu.cu

**MSc. Pablo Guido González Sandoval**

Institución a la que pertenece: Universidad de Artemisa

Título académico: Máster en Actividad física en la comunidad, Profesor Auxiliar

Correo Electrónico: guido@uart.edu.cu

**MSc. Yamilet Multan Alarcón**

Institución a la que pertenece: Universidad de Artemisa

Título académico: Máster en Actividad física en la comunidad, Profesor Asistente

Correo Electrónico: ymultan@uart.edu.cu

**Lic. Yuniel Salgado Alvares**

Institución a la que pertenece: Universidad de Artemisa

Correo Electrónico: yuniel@uart.edu.cu

Para citar este artículo puede utilizar el siguiente formato:

Emiliana Pozo Martínez, Marlene Colombé Echenique, Pablo Guido González Sandoval, Yamilet Multan Alarcón y Yuniel Salgado Alvares (2020): "Beneficios del ejercicio físico en el adulto mayor", Revista Caribeña de Ciencias Sociales, ISSN 2254-7630 (octubre 2020). En línea:

<https://www.eumed.net/rev/caribe/2020/10/ejercicio-beneficios.html>

### Resumen

La población de adulto mayor ha experimentado un crecimiento notorio y como respuesta se han conjugado diversos factores para sustentar una mayor esperanza de vida. En Cuba son muchas las enfermedades que afectan a las personas mayores de 60 años y algunas se convierten en las primeras causas de muerte. Con el objetivo de Determinar los beneficios del ejercicio físico en un grupo de adultos mayores a través de su incorporación en un programa regular de actividad y ejercicio físico, se realizó el presente estudio de tipo descriptivo con metodología cuantitativa en un grupo de adultos mayores pertenecientes a la provincia Artemisa. Los instrumentos utilizados fueron los cuestionarios y entrevistas a los adultos mayores y al médico de la familia respectivamente. Después de analizados los mismos se obtuvo que la participación en un programa regular de actividad y ejercicio físico

proporcionó a la población de adultos mayores beneficios saludables tales como reducir al mínimo los cambios fisiológicos y funcionales asociados con el envejecimiento, así como contribuir a la salud psíquica y el bienestar por lo que se concluyó que el ejercicio físico beneficia notablemente a los adultos mayores tanto en el aspecto físico, psicológico y social, así como en la prevención y tratamiento de diferentes enfermedades.

**Palabras clave:** ejercicio físico, salud psíquica, bienestar, longevidad

## **BENEFITS OF THE PHYSICAL EXERCISE IN THE BIGGEST ADULT**

### **Abstract**

Bigger adult's population has experienced a notorious growth and I eat answer diverse factors they have been conjugated to sustain a bigger hope of life. In Cuba they are many the illnesses that affect the 60-year-old grown-ups and some become the first causes of death. With the objective of Determining the benefits of the physical exercise in a bigger group of adults through their incorporation in a regular program of activity and physical exercise, he/she was carried out the present study of descriptive type with quantitative methodology in a bigger group of adults belonging to the county Artemisa. The used instruments were the questionnaires and interviews to the biggest adults and to the I prescribe respectively of the family. After having analyzed the same ones it was obtained that the participation in a regular program of activity and physical exercise provided to the population of adults bigger such healthy benefits as reducing to the minimum the physiologic and functional changes associated with the aging, as well as to contribute to the psychic health and the well-being for what you concluded that the physical exercise benefits the so much bigger adults notably in the physical, psychological and social aspect, as well as in the prevention and treatment of different illnesses.

**Key Words:** physical exercise, psychic health, well-being, longevity

### **1. INTRODUCCIÓN**

Nuestros cuerpos fueron hechos para el movimiento ,y éste, define la vida misma, ellos están especialmente dotados en cuanto fuerza, destreza, flexibilidad y precisión .Sin embargo , debemos reconocer que la inactividad aumenta con la edad por lo que el reto para los terapeutas físicos hoy en día al reconocer el valor preventivo del ejercicio físico en el adulto mayor, es lograr la promoción del ejercicio cotidiano previo a que una deficiencia por una lesión o la incapacidad ha ocurrido; para evitar así la minusvalidez ,con la consecuente limitación de las funciones normales (Fatarone Singh, M.A. 2002).

Nunca es demasiado tarde para comenzar , si se tienen 40 o 50 años, e incluso la actividad física ha ayudado a personas con 80 y 90 años a ser más fuertes , saludables e independientes. El ejercicio es uno de los pilares de salud y ninguna edad ni condición física impide que se realice algún tipo de ejercicio.

El aumento de la longevidad determina que la mayor parte de los países desarrollados y algunos como el nuestro, en vías de desarrollo, exhiban una expectativa de vida al nacer

superior a los 70 años de edad, mientras se incrementa una tendencia decreciente de la fecundidad, lo cual ha variado de forma notable la pirámide poblacional en el planeta.

Cuba, archipiélago latinoamericano del Caribe, alcanza ya una cifra de expectativa de vida al nacer de 75 años. El 21% de la población rebasa la sexta década lo cual, además de colocarnos en una posición destacada en relación a otros países del área, puede tonarse peligroso para el adulto mayor si no logra encontrar un equilibrio que favorezca su armonía psíquica, conllevando a una alteración afectiva.

El envejecimiento corresponde a una etapa de la vida del individuo en la cual se pierde progresivamente la capacidad de adaptación y la aptitud de reaccionar adecuadamente a los cambios, este deterioro se debe a la disminución del potencial de reserva que se produce naturalmente en todos los órganos y sistemas del cuerpo con el transcurso de los años, con el envejecimiento la capacidad de reserva y adaptación. El adulto mayor puede respirar normalmente y caminar sin problemas, es capaz de estudiar con calma, pero al aumentar las exigencias no le es posible rendir como él quisiera. (Castillo Garzón, M. J., et al, 2005)

En nuestros días es imposible negarse a reconocer la imperiosa necesidad de desarrollar la atención al adulto mayor en sus múltiples y complejas facetas, para lo cual es imprescindible por razones sociales, biológicas y psicológicas así como teórico-prácticas, aceptar que la gerontogeriatría comunitaria es una oportunidad que vinculada a las diferentes especialidades de salud, como la Psicología, la Neurología y la Medicina interna, resulta indispensable, ya que en la atención integral del adulto mayor, el desarrollo de los programas y servicios médicos sociales reviste una mayor importancia pues constituye el fundamento lógico para lograr que los individuos de la tercera edad obtengan el mayor bienestar posible.

Para ello se han creado en nuestra provincia algunos programas dirigidos específicamente a la atención del adulto mayor como son: los programas para la promoción de salud que se desarrollan en las comunidades, programas para la prevención de las incapacidades que pudieran surgir a consecuencia de la edad, el trabajo sistemático con la familia para garantizar la nutrición adecuada, también se encuentran los servicios destinados a la ayuda domiciliaria, los comedores comunitarios o la vinculación de los mismos a un comedor de un centro laboral, además de los hogares de ancianos, los centros de atención diurna, así como las casas de abuelos y círculos de abuelos todos ellos en función de apoyar económicamente para lograr un equilibrio y estabilidad emocional en el anciano. Es por esto por lo que nos planteamos la siguiente pregunta: ¿Qué beneficios aportará la participación en un programa regular de actividad y ejercicio físico a un grupo de adultos mayores pertenecientes a la provincia Artemisa?

Objetivo general:

Determinar los beneficios del ejercicio físico en un grupo de adultos mayores a través de su incorporación en un programa regular de actividad y ejercicio físico.

Si observamos a los animales en el mundo salvaje y reflexionamos sobre la importancia de la movilidad y la capacidad de reacción para su supervivencia, podemos observar que son pocos los seres vivos que mueren por viejos. Por ejemplo, si un animal pierde su capacidad de movimiento y reacción, será devorado por un depredador, por otro lado, si es el depredador el que pierde esas capacidades, lo más probable es que muera por motivos nutricionales. Los animales en cautiverio al estar más protegidos de las influencias externas son más propensos a las alteraciones producidas por el tiempo, así como al sedentarismo con sus consecuencias para la salud.

De las variables que determinan el proceso de envejecimiento, debemos centrar nuestra atención en las variables biológicas para que la población logre alcanzar la tercera edad con una mayor capacidad funcional, independiente, y de esta forma una mejor calidad de vida.

Los objetivos del ejercicio varían según las necesidades y deseos del individuo, algunos pueden reducir la pérdida ósea, otros pueden reducir el riesgo de caídas y otros pueden mejorar la flexibilidad y la coordinación. Entre los objetivos generales del ejercicio físico en el adulto mayor que se deben tomar siempre en cuenta se destacan:

- 1) Mejorar el rendimiento cardiopulmonar y muscular.
- 2) Preservar el máximo de habilidad funcional.
- 3) Facilitar la incorporación del paciente al programa de ejercicios para lograr los resultados esperados.

El primero de estos objetivos es fisiológico y el segundo se refiere a factores tanto fisiológicos como psicológicos, ambos son centro de atención de investigaciones de lo que se puede lograr en condiciones ideales. El tercer objetivo refleja el determinante más importante de la efectividad, que se refiere a que la actividad física sea accesible y adaptable a la mayoría de las personas adultas.

El ejercicio físico es la actividad física recreativa, que se realiza en momentos de ocio o de tiempo libre, es decir fuera del trabajo o actividad laboral. Es una afición que obtiene una vivencia placentera, comunicativa, creativa y social de nuestras prácticas corporales. (Sánchez Bañuelos, F. 1996)

Un nivel adecuado de actividad física regular en los adultos reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, depresión y caídas; mejora la salud ósea y funcional.

¿Qué es lo que motiva a una persona adulta a hacer ejercicios físicos? Las principales motivaciones para sentirse a gusto en un programa de ejercicio son mantener su salud, desarrollar su condición física y ayudar a relajarse. Además, las personas de la tercera edad se motivan más y sienten más deseos de participar en la actividad física por el bienestar sociopsicológico que esta les provee.

En el presente trabajo analizamos de manera más concreta los efectos beneficiosos que aporta el ejercicio físico en personas mayores, tanto en el aspecto físico, psicológico y social, así como en la prevención y tratamiento de diferentes enfermedades o patologías.

**Beneficios del ejercicio para el adulto mayor.** (Heredia Guerra, L.F. 2006):

1. Los ejercicios cardiovasculares pueden incrementar la esperanza de vida, la independencia funcional, y ayudar a prevenir enfermedades.
2. La práctica física regular incrementa la habilidad de un adulto mayor en sus quehaceres diarios, reduce los riesgos de enfermedades crónicas específicas, incluyendo las enfermedades coronarias y baja la tasa de mortalidad.
3. El ejercicio logra ayudar en el tratamiento y la prevención de la osteoporosis.
4. El ejercicio es muy beneficioso para la salud mental en la tercera edad, además que mejora la autoestima, las funciones intelectuales, las relaciones sociales y los hábitos de sueño.
5. Sabemos que el ejercicio es un antidepresivo, un antiestrés y mejora el estado de ánimo de las personas que participan en un programa de entrenamiento.
6. El ejercicio ayuda a reducir la hipertensión, bajando la presión arterial sistólica
7. El ejercicio ayuda mantener o mejorar la musculatura y densidad ósea.
8. La actividad física realizada con la pareja, amigos o amigas es un motivador y razón de porque levantarse ese día.

**Beneficios del ejercicio físico a nivel fisiológico**

- Mejora en la capacidad funcional de aquellas personas que presentan un déficit en la realización de las AVD.
- Favorece la funcionalidad del Sistema Nervioso.
- Favorece la integración del esquema corporal.
- Mejora la actividad del sistema inmunitario.
- Aumenta el metabolismo.
- Aumenta la capacidad de contracción del músculo cardíaco.
- Mayor vascularización del corazón.
- Disminución de la presión arterial.
- Descenso de la F.C en reposo y a niveles sub-máximos de intensidad.
- Incremento del consumo máximo de oxígeno (VO<sub>2</sub>Max).
- Aumento del volumen sistólico y de la capacidad diastólica máxima.
- Mejora la tolerancia a la glucosa.
- Mayor fortalecimiento muscular, óseo y articular.
- Retarda el declive y aumenta la densidad mineral ósea.
- Favorece la funcionalidad del Sistema Nervioso.
- Favorece la integración del esquema corporal.
- Mejora la actividad del sistema inmunitario.
- Aumenta el metabolismo.
- Aumenta la capacidad de contracción del músculo cardíaco.
- Mayor vascularización del corazón.
- Disminución de la presión arterial.

**Beneficios a nivel psicológico o cognitivo**

- Mejora la independencia y la calidad de vida.

- Conserva más ágiles y atentas nuestras capacidades sensoriales.
- Mejora del tiempo de reacción.
- Se fortalece la actividad intelectual y la viveza mental.
- Refuerza el equilibrio psicoafectivo.
- Incrementa la calidad del sueño.
- Mejora del estado de ánimo y la autoestima.
- Mejora de la autonomía y el control personal.
- Mayor dominio de habilidades ante hábitos cotidianos.
- Adquisición de nuevas destrezas.
- Desarrollo de una actitud positiva.
- Mejora de la imagen personal.
- Generación de sensación de placer y diversión, y evasión de pensamientos, emociones y conductas desagradables.
- Mejora el estado de humor.
- Aumenta el sentimiento de bienestar e integración social.
- Mayor capacidad para relacionarse con otras personas de esta o de diferentes edades, así como para integrarse en otros grupos.
- Mantenimiento y desarrollo de habilidades de interacción y comunicación que permiten un buen nivel en las relaciones sociales.

#### **Beneficios a nivel social**

- Facilita la integración social y familiar.
- Aumenta los contactos y la participación sociales.
- Vehículo de socialización para aquellas personas que tengan dificultad en hacer amistades.
- Mejora de las interacciones sociales e interculturales.
- Se vuelven mucho más productivos para la sociedad.
- Disminuye el aislamiento social.
- Disminuye los estereotipos sociales ante el envejecimiento y ante el contacto intergeneracional.
- Capacita al individuo para desempeñar un papel más activo y participativo en la sociedad.

#### **Beneficios en la prevención y tratamiento de enfermedades o patologías**

- Disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- Frena la atrofia muscular.
- Aumenta la eliminación del colesterol, disminuyendo el riesgo de arteriosclerosis e hipertensión.
- Retrasa y evita la descalcificación ósea previniendo la osteoporosis y el riesgo de fracturas.
- Evita y sirve como tratamiento contra la obesidad.

- Reduce el riesgo de cáncer de colon y de mama.
- Reduce el riesgo de caídas y golpes.
- Disminuye los niveles de tensión, ansiedad, depresión y estrés.
- Retrasa el deterioro cognitivo y reduce el riesgo de demencia.
- Proporciona un efecto rehabilitado y reduce el riesgo de diabetes tipo 2.
- Ayuda en el tratamiento de la osteoartritis y dolores de espalda.
- Proporciona un papel terapéutico o rehabilitado en la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC).

Como podemos ver son muchos los beneficios que aporta a salud de las personas de la tercera edad la práctica de ejercicio físico. Todos los beneficios arriba analizados están basados en las evidencias científicas.

El adulto mayor tiene mayores limitaciones físicas que una persona de mediana edad, por esto, la intensidad del programa de ejercicio debe de ser de frecuencia y duración más baja. El tipo de entrenamiento debe evitar las actividades de alto impacto, además debe permitir progresiones graduales y mantener una intensidad media, nunca pasarse del 85% de la frecuencia cardíaca máxima. Es también importante incluir en el programa un entrenamiento de resistencia con pesos livianos para fortalecer los grupos de musculares mayores, como piernas, glúteos, espalda y brazos.

## **2. MÉTODOS**

### **2.1 Selección de la muestra**

Universo

Los 20 adultos mayores pertenecientes a la Casa de Abuelos del municipio Mariel, provincia Artemisa.

Muestra

No probabilística de sujetos tipo (Adultos mayores entre la edad de 60 y 70 años pertenecientes a la Casa de Abuelos del municipio Mariel, provincia Artemisa llegando a un total de 20 adultos mayores.

En nuestro caso el tamaño de muestra coincide con la población.

### **2.2 Instrumentos para la recogida de los datos**

➤ Encuesta

*Procedimientos de aplicación:*

En un primer momento se solicita la colaboración de los adultos mayores para realizar la investigación sobre el tema dándoles argumentos sobre la misma y brindándoles la posibilidad de elegir su voluntaria colaboración.

Inicialmente se aplicó la encuesta diseñada. Para la aplicación se le posibilita la mayor privacidad posible a cada uno de estos adultos mayores para que la evaluación sea lo más confiable posible y válida a la vez.

## **3. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS**

La edad de los adultos mayores oscila entre los 60 y 70 años, con un nivel de escolaridad que varía entre el nivel medio y el universitario .

Como se observa en la Tabla No.1 en cuanto al sexo el 65 % pertenecen al sexo femenino con un total 13 adultos mayores y el 35 % pertenecen al sexo masculino(7 abuelos).

**Tabla 1. Descripción de la muestra de adultos mayores según el sexo.**

Sexo	No.	%
Masculino	7	35%
Femenino	13	65%
Total	20	100%

En la siguiente tabla se muestran los resultados según las patologías cardiovasculares que padecen dichos adultos mayores. ( tabla no. 2)

De este modo encontramos que de la totalidad de adultos mayores estudiados solo 2 no presentaron ningún tipo de enfermedad cardiovascular para un 10%, el 90 % presentan Hipertensión arterial descompensados en el momento de la intervención. Después de aplicados los ejercicios diseñados, el 83,3 % se encontraba compensado y solo el 27,7% continuó sin controlar dicha enfermedad.

**Tabla 2. Distribución de la muestra según presencia de enfermedades cardiovasculares.**

Enfermedad cardiovascular( HTA)	Cantidad	%
Presentan	18	90%
No presentan	2	10%
Total	20	100%

**Tabla 3. Distribución según nivel de compensación de la HTA después de la intervención.**

Hipertensión arterial	Cantidad	%
Compensada	15	83,3%
Descompensada	3	16,6%
Total	18	100%

Estos resultados coinciden con lo planteado en la literatura donde se plantea que Un nivel adecuado de actividad física regular en los adultos reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, depresión y caídas; mejora la salud ósea y funcional. (Sánchez Bañuelos, F. 1996)

Respecto a la presencia de osteoporosis debemos decir que, de la totalidad de adultos mayores en estudio, el 50% presenta esta patología para un total de 10 abuelos y el resto no la presenta. De estos, el 70% se encontraba descompensado y el 30% tenían la enfermedad controlada. Después de la intervención el 60% de los abuelos (6) logró compensar esta enfermedad. (Tabla 4), resultados que también coinciden con estudios anteriores donde se

encontró que la osteoporosis es una enfermedad que puede ser tratada y prevenida con la realización de ejercicios físicos evitando así las fracturas de huesos con las consiguientes caídas. (Heredia Guerra, L.F. 2006).

**Tabla 4. Distribución de la muestra según presencia de osteoporosis.**

Osteoporosis	Cantidad	%
Presentan	10	50%
No presentan	10	50%
Total	20	100%

**Tabla 5. Distribución según nivel de compensación de la osteoporosis después de la intervención.**

Osteoporosis	Cantidad	%
Compensada	6	60%
Descompensada	4	40%
Total	10	100%

En la Tabla No. 6 podemos observar la distribución de la muestra según la presencia de trastornos del sueño, donde se aprecia que de los 20 adultos mayores en estudio 15 presentan trastornos del sueño para un 75% y el 25% restante no presenta este tipo de trastorno. Vemos además como que después de aplicado el programa de ejercicios el 80% evidenció una mejoría en este tipo de trastorno y solo el 20% necesita ingerir algún fármaco para controlar dicho trastorno.

**Tabla 6. Distribución de la muestra según la presencia de trastornos del sueño.**

Trastornos del sueño	Cantidad	%
Presentan	15	75%
No presentan	5	25%
Total	20	100%

**Tabla 7. Distribución según nivel de compensación de los trastornos del sueño después de la intervención.**

Trastornos del sueño	Cantidad	%
Compensada	12	80%
Descompensada	3	20%
Total	15	100%

Por todo esto recomendamos una actividad física regular de 3 a 4 veces por semana, con una duración moderada de 20 hasta 30 minutos y de una intensidad que va desde el 70%

hasta 85% de su capacidad para obtener efectos de acondicionamiento y minimizar los riesgos del entrenamiento.

De modo general, la participación de los adultos mayores en los programas regulares de actividad y ejercicio físico proporciona diferentes beneficios saludables que redundan en la reducción al mínimo de los cambios fisiológicos y funcionales asociados con el envejecimiento, así como contribuir a la salud y bienestar psíquico. Además, conseguirá aumentar la longevidad, reducir el riesgo de que se produzcan diferentes enfermedades crónicas comunes y pueden ser utilizados como un tratamiento primario o auxiliar para las mismas.

#### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Castillo Garzón, M. J., Ortega Porcel, F. B. & Ruiz Ruiz, J. (2005). Mejora de la forma física como terapia antienvjecimiento, *Medicina Clínica*. 124(4): 146-155.
- Fiatarone Singh, M.A. (2002): Exercise comes of age: rationale recommendations for a geriatric exercise prescription. *The Journal of Gerontology: Medical Sciences*. 57(5): 262-282.
- González Gallego, J. (2006): Desarrollo de una batería de test para la valoración de la capacidad funcional en las personas mayores (VACAFUN-ancianos) y su relación con los estilos de vida, el bienestar subjetivo y la salud. *León: Universidad de León*.
- Heredia Guerra, L.F. (2006): Ejercicio Físico y Deporte en los Adultos Mayores. *GEROINFO RNPS: 1(4)*.
- Meléndez Ortega, A. (2000): *Actividades físicas para mayores: Las razones para hacer ejercicio*. Madrid: Gymnos.
- Sánchez Bañuelos, F. (1996): *La actividad física orientada hacia la salud*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Sayce, V. & Fraser, I. (2002): *Como mejorar la artritis*. Barcelona: INDE.
- Willmore, J.H. & Costill, D.L. (1999): *Physiology of sport and exercise*. Champaign, IL: *Human Kinetics*.