

InterSedes: Revista de las Sedes Regionales
ISSN: 2215-2458
intersed@cariari.ucr.ac.cr
Universidad de Costa Rica
Costa Rica

Orozco Vargas, Rosibel; Molina Zúñiga, Rodrigo
Actividad física, recreación y salud en el adulto mayor
InterSedes: Revista de las Sedes Regionales, vol. III, núm. 4, 2002, pp. 63-71
Universidad de Costa Rica
Ciudad Universitaria Carlos Monge Alfaro, Costa Rica

Disponible en: http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=66630407

Cómo citar el artículo
Número completo
Más información del artículo
Página de la revista en redalyc.org

Sistema de Información Científica
Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal
Proyecto académico sin fines de lucro, desarrollado bajo la iniciativa de acceso abierto

Inter Sedes. Vol. III. (4-2002) 63-71.

ACTIVIDAD FÍSICA, RECREACIÓN Y SALUD EN EL ADULTO MAYOR

Rosibel Orozco Vargas
Rodrigo Molina Zúñiga

RESUMEN

En muchas partes del mundo, los asilos abren las puertas a los ancianos, pero estos lugares muchas veces son vistos como institutos depositarios de personas mayores y no les proporcionan una vida feliz. Las posibilidades de realización de los adultos mayores se han visto coartada por la misma sociedad.
En la última década, diferentes instituciones en el país han realizado esfuerzos por dar respuesta a muchas de las necesidades latentes en esta población, sin embargo, hasta el momento este esfuerzo pareciera ser paliativo.
Se debe aprovechar la experiencia y el esfuerzo de muchos investigadores de todo el mundo para encausar esfuerzos destinados al desarrollo de programas permanentes que fortalezcan el desarrollo, así como la formación integral, la salud y la recreación de la población adulta mayor.
La revisión literaria de este estudio muestra una clara concertación de los especialistas en temas como, importancia de la actividad física, alimentación, adecuado descanso y salud del adulto mayor entre otros.

ABSTRACT

In many parts of the world,homes for elder people are opened but generally these places are seen as simply housing units for bed and food ,not offering their residents a good quality of life.Society itself has shortened the possibilities of elder people to grow as integral persons.
During the last decade, many different institutions of the country have tried to solve many of the needs of these people, however their efforts seem to be not sufficient
The experience and knowledge of many investigators all over the world should be put into practice to develop permanent programs that include integral formation, health and recreation for the older population.
The literary review of this study shows common points of view among scholars about the importance of the physical activity, diet, health, recreational activities and hobbies among the elder population.

Introducción

En el sentido biológico, el envejecimiento puede definirse como la pérdida de adaptabilidad del organismo con el tiempo, manifestada por una disminución de los mecanismos homeostáticos que vuelven menos eficientes los diferentes sistemas del cuerpo, a medida que avanza la edad.

Tomando en cuenta que hasta hace muy poco tiempo existía una panorámica muy triste alrededor del adulto mayor (filas en los hospitales, enfermos en sus casas, muchos hospitalizados, mal vestidos, abandonados por parte de familiares entre otros) lo cual representa un problema social serio, y si se toman en consideración los estándares de vida en Costa Rica, ya que según las proyecciones del Centro Latinoamericano de Demografía (CELADE), la expectativa de vida para los costarricenses para los años 2000 al 2005 es de 79.26 años y de 80.58 años, entre el 2020 y el 2025.

Lo anterior muestra un fenómeno halagador sobre las expectativas de vida lo que nos compara en este aspecto con países desarrollados; pero la pregunta es ¿está preparada la sociedad costarricense para enfrentar esta creciente masa de adultos mayores?. Estudios y proyecciones realizadas en la Universidad de Costa Rica indican que el 15% de la población aproximadamente en el año 2025 tendrán más de 60 años, al leer esto no existe duda sobre el acelerado aumento de esta población, la cual genera grandes demandas de atención y capacitación de la ciudadanía en general.

En consideración, se debe prestar más atención a todo lo que actualmente está rodeando el envejecimiento, a pesar de la importancia que está adquiriendo la geriatría, ya que desde el nivel de prevención, busca la mayor longevidad de las personas ligada a una mejor calidad de vida y autonomía, disminuyendo así las necesidades de dependencia de otros.

Recreación y salud

La recreación y salud, se enmarcan en el contexto de la Seguridad Social como uno de los pilares importantes de las acciones relacionadas con la promoción colectiva de la salud y el bienestar general. Se orienta a estimular el interés por la adopción de un Estilo de Vida activa y a desarrollar la participación de la comunidad, mediante el desarrollo de cursos específicos de acondicionamiento físico. Rodríguez G. (1998).

Ibarra, G.(1998) define el término salud como el equilibrio entre el estado físico, mental, social, emocional y espiritual donde el individuo es capaz de interaccionar, recrearse y funcionar satisfactoriamente.

Con el paso del tiempo en Costa Rica las personas inmersas en las actividades de la Educación Física y el Deporte para la Salud, han observado con mucha satisfacción la aceptación de las personas mayores por el ejercicio y la recreación, como parte importante para el adecuado mantenimiento de la salud en la sociedad moderna. Ya que la actividad física contribuye a mejorar la calidad de vida, alterando de forma beneficiosa la cadencia de la declinación natural. Rodríguez G. (1998)

Cuanto más conciencia se tenga de las cuestiones relacionadas con la vejez en sus distintas variantes, tanto sociales como humanas, mejor podrá ser el desempeño en el trabajo a realizar.

En los últimos años, la sociedad ha tomado con mucha aceptación los consejos

y recomendaciones para la ejercitación, hechas por grupos profesionales interdisciplinarios ocupados por el bienestar del adulto mayor, situación que ha provocado toda una revolución tecnológica, industrial, cultural y educativa entre otras.

Según Jimenez A. (1998), los objetivos generales que debe seguir un Programa de Actividad Física en el Adulto Mayor, deben ir orientados a:

1. Incorporar normas y hábitos de vida que contribuyan al bienestar general del Adulto Mayor;

2. Conocimiento y manejo de técnicas, que permitan enfrentar adecuadamente el deterioro orgánico y motor, derivado del proceso natural de envejecimiento;

3. Motivar la práctica de actividad física sistemática y regular con elementos significativo en la prevención, fomento, desarrollo y rehabilitación de la salud.

Una experiencia en programas de actividad física con adultos mayores, en la Sede del Atlántico.

Hace aproximadamente 10 años, la Universidad de Costa Rica inició un programa para la tercera edad el cual permitía a los adultos mayores asistir a cursos de interés, que se impartieran en el momento, donde se aceptaba la matrícula a adultos mayores, para ocupar cupos disponibles en los diferentes cursos, ofreciendo así, una respuesta y una oportunidad a esta población. Lo anterior facilitó un primer acercamiento con esta población.

En la parte de Actividad Física y Recreación los primeros grupos de adultos mayores en que tuvimos participación como docentes universitarios, se atendieron en natación, donde se compartía una piscina con estudiantes universitarios, un grupo lleno de interés y expectativas, situación que llamó la atención y a la vez causó gran preocupación, ya que no se conocía cuál iba a ser la reacción de estos nuevos discípulos, dentro de un grupo de estudiantes que recién venía terminando la secundaria, la preocupación consistía en no poder llenar las expectativas de todos los interesados.

Sin embargo, se comprendió que además de un reto profesional, ésta era una gran experiencia, así como un enriquecimiento en la formación docente, dado que por primera vez se asumía la responsabilidad de estar al frente de una población tan especial, la cual se encontraba carente de atención hasta ese momento.

No pasó mucho tiempo para reconocer en los nuevos alumnos (adultos mayores), sus cualidades como un grupo sumamente expresivo, mostrando cambios positivos en un tiempo muy reducido, además su alto grado de sociabilidad permitió una integración casi que inmediata, favoreciendo que los jóvenes disfrutaran de su compañía y amistad. Este grupo centraba sus intereses en esforzarse permanentemente para aprovechar lo que se ganaba y minimizar lo que se pierde, con una filosofía diferente a la de los jóvenes.

Muchos de aquellos primeros alumnos (de la tercera edad) todavía hoy se mantienen activos, y han enrolado a otros compañeros en grupos de adultos mayores en diferentes barrios de la comunidad Turrialbeña, practicando sus rutinas diarias en marcha y natación. Son

personas que no terminan de agradecer por el cambio que se dio en sus vidas a raíz del ejercicio y la recreación.

Definiendo el término salud

Durante mucho tiempo el término salud fue referido a la presentación y tratamiento de síntomas, una concepción moderna del mismo término, como lo señala Ibarra G. (1998) es el que contempla un estado emocional, sin duda, como componente importante en la salud, comprendiendo por supuesto que el ejercicio físico juega un papel sumamente importante en la calidad del individuo que lo practica. El ejercicio físico ayuda a detener el deterioro prematuro del cuerpo, los aspectos mental, emocional y social se integran al funcionar en el recorrido jerárquico de Abraham Maslow, cuya teoría propone la satisfacción de cada una de las necesidades del hombre: fisiológicas, de seguridad, de amor, autoestima, y autorrealización como vehículos para lograr el bienestar total de la persona.

La sociedad occidental, de marcadas raíces religiosas, demanda en la integración final del concepto, la inclusión de una dimensión espiritual como parte del equilibrio individual.

Se puede definir, entonces, el concepto de salud como el equilibrio entre el estado físico, mental, social, emocional y espiritual donde el individuo es capaz de interaccionar, recrearse y funcionar satisfactoriamente. A pesar de la complejidad de la composición del concepto, éste puede satisfacer las variadas demandas del individuo de todos los niveles en la búsqueda de la salud.

Los especialistas reconocen que después de los 60 años aparece un sinnúmero de enfermedades, males cardíacos, vasculares, cáncer, diabetes, osteoporosis, problemas reumáticos, hipertensión, entre otros.

Si embargo, en forma adecuada, la actividad física regular ayuda a mantenerse funcionalmente independiente, situación indispensable en el autoestima de los mismos, en adición a esto, contribuye a mejorar su salud física y psicológica, controlando además el estrés y favoreciendo la pérdida de pesos grasos, disminuyendo el riesgo de incidencia en enfermedades cardiovasculares, diabetes, hipercolesterolemia, enfermedades que favorecen el padecimiento de discapacidades en personas de edades avanzadas.

Las enfermedades que se manifiestan o se traen en la ancianidad, suelen ser consecuencia de una combinación de factores genéticos, ambientales y de estilos de vida poco saludables que se han arrastrado a lo largo de los años.

Programa de recreación, deporte y salud para el ciudadano de oro

Instituciones como la Caja Costarricense de Seguro Social (C.C.S.S.), en coordinación con otras instituciones, tales como, la Universidad de Costa Rica (U.C.R.), la Universidad Nacional (U.N.A.) y el Instituto Costarricense del Deporte y Recreacón (I.CO.DE.R.), entre otros, atendiendo este problema, han iniciado programas de atención a adultos mayores: tratando de cambiar la visión de poco encanto en la vejez, asociada con incapacidades físicas, mentales y de conflictos permanentes por mantener la independencia y la confianza en sí mismos hasta el final, dado que esa independencia está en gran medida ligada a las destrezas de movimiento y

agilidad para la realización de las actividades cotidianas.

En julio de 1997 la C.C.S.S. inicia el programa del Ciudadano de Oro, ofreciéndole a las personas mayores de 65 años una serie de ventajas, en función de mejorar su calidad de vida.

Entre las ventajas de este programa se pueden citar, el trato preferencial dado al adulto mayor para realizar trámites en instituciones públicas, atención preferencial en los centros de salud y hospitales de la C.C.S.S., una tarjeta de identificación como Ciudadano de Oro que le permite recibir algunos beneficios adicionales en establecimientos comerciales y buses entre otros, gracias al apoyo y la creación de legislatura al respecto.

Además, los profesionales al servicio de la C.C.S.S. con mucho atino concedieron al ejercicio físico el espacio y la importancia que este tiene, como componente clave para conseguir y mantener las capacidades físicas necesarias para mantener en el anciano la capacidad funcional.

Es en 1999 que la C.C.S.S. mediante un convenio con la U.C.R. aprovechando la experiencia de esta institución, inicia el programa de actividad física y salud, el cual está dirigido a personas mayores de 55 años, se les hace la valoración médica, se asigna un trabajador social y los programas de ejercitación son dirigidos por profesionales en el campo de la Educación Física el Deporte y la Recreación.

El Primer grupo del programa inicia en la ciudad Turrialba, auspiciado por la Sede del Atlántico, donde actualmente funciona, quien ofrece sus instalaciones y donde participan dos profesionales en Educación física de la institución, quienes mantenían una estrecha relación con la Escuela de Educación Física y Deportes de la misma universidad, así como con los profesionales en salud de la C.C.S.S. en la zona. Gracias a esta iniciativa actualmente en la comunidad de Turrialba existen varios grupos de adultos mayores organizados con prácticas físicas matutinas, y los cuales muestran un claro crecimiento en su población.

El programa, auspiciado por la C.C.S.S. contempla la programación de actividades aeróbicas, tales como: caminata, marcha, natación, danza aeróbica de bajo impacto y juegos, así como otras actividades recreativas. Con una duración de un año, grupos no mayores de 30 personas, 2 sesiones semanales de una hora cada una, y está dividido en tres ejes.

a) Movimiento articular
b) Trabajo de fuerza
c) Resistencia aeróbica

Dentro de los objetivos del programa se pueden señalar:

1 Lograr mantener las cualidades y las capacidades físicas en óptimas condiciones

2- Mantener la autonomía física y psíquica, así como la capacidad de auto funcionamiento del aparato motor.

3- Mantener en lo posible la memoria, capacidad de atención y retención

4- Mantener el funcionamiento orgánico

5- Evitar la ingesta de medicamentos, mediante la prevención de enfermedades

6- Educar acerca de los beneficios generados por la práctica de la actividad física

7- Ofrecerles un grupo en el cual ellos puedan compartir con personas de su edad y el cual pueden continuar luego de concluir el programa de un año.

En el año 2000, el programa estuvo a cargo de la U.N.A. y en los años 2001 y 2002 ha estado a cargo del I.CO.DE.R., pero estos le están dando un enfoque más recreativo

Luego de una participación directa en el programa inicial que iniciara la U.C.R. y el programa llamado "Mejor Calidad de Vida para el Adulto Mayor" auspiciado por la C.C.S.S y las otras instituciones, y luego de convivir y participar activamente con esta población, es criterio personal que la sociedad costarricense a dado un gran paso en la prevención y salud de las personas mayores, ya que por medio del ejercicio esta población no solo aumenta su rendimiento físico sino que también su salud mental y autoestima, además fortalecen los vínculos sociales con otras personas que comparten los mismos intereses, invitándolos a ser más felices y a disfrutar mas la vida, sacando el máximo provecho a las cosas.

Practicar actividad física entre los mayores, que tienen los mismos intereses es la posibilidad, de salirse de la soledad, rencontrar en la comunidad antiguos valores de la vida y hacer nuevos contactos en el movimiento, el juego, la danza, la sociabilidad y la conversación. El temor o miedo de muchos ancianos, es comprensible, el iniciar una actividad completamente nueva causa inseguridad, situación que obliga a una adecuada estimulación y motivación para ingresar en los programas que siguen este noble fin. Ramírez B. (1997)

El deporte, como receta para alentar a los enfermos y como tipo de regeneración en la vejez puede ser tanto benéfico como peligroso, si falta la dosificación correcta. Hacer caminatas, paseos, carreras de resistencia aeróbica, nadar, gimnasia, u otros. Parecen al comienzo, predestinadas para alcanzar una mejor calidad de vida, Pérez (1998) recomienda que mediante el esfuerzo de tan solo cinco minutos diarios, y el empleo de un sexto de toda la musculatura del cuerpo, con una frecuencia cardíaca de 130 pulsaciones por minuto, el adulto mayor puede rencontrarse con la actividad. La resistencia, tiene que ser el punto central, de ninguna forma se debe recurrir a los ejercicios de fuerza con velocidad, los cuales quedan de lado de las metas deportivas de personas poco ejercitadas de edades avanzadas.

Al respecto Wescott, W. (2001) en concordancia con lo anteriormente señalado, menciona, que un programa de actividad física para Adultos Mayores, debe contemplar básicamente el acondicionamiento físico, en donde prevalecerán trabajos de desarrollo de la resistencia orgánica, mantención y/o aumento de la fuerza, mejorar la velocidad, para incrementar la movilidad y el equilibrio; trabajo eficiente de la coordinación dinámica específica, y de las tareas de manipulación. Logrando lo anterior, mediante acciones que incluyen ejercicios sistemáticos.

El objetivo general de los programas dirigidos a personas mayores, es de brindar un servicio al adulto mayor (de 55 años y más), orientado al mejoramiento de la salud por medio de la actividad física, de tal manera que facilite la adquisición de las destrezas necesarias para mantener un buen estado psicológico y funcional. Su importancia radica también, en la necesidad de brindar un servicio recreativo profesional con características pedagógicas y preventivas de la enfermedad en el adulto mayor, con lo que se contribuye a mejorar la calidad de su vida. Rodríguez G. (1998)

La práctica de actividad física ayuda al anciano a superar sus propias limitaciones, como es la disminución en la capacidad respiratoria, expansión torácica, debilidad diafragmática, disminución de la fuerza para expectorar, ahogo del esfuerzo, voz débil, fragilidad ante las infecciones respiratorias y la disminución del gasto físico.

Alimentación

En adición al ejercicio, debe tomarse en cuenta una adecuada alimentación. Ingerir alimentos y bebidas es básico para la vida. El anciano sano no tiene necesidad de regímenes especiales, tan solo debe mantener la energía suficiente que le permita un buen funcionamiento orgánico, aunque es importante señalar que debe tener en cuenta la calidad de los alimentos que debe ingerir, que sean ricos en fibras (frutas y vegetales), gran cantidad de líquido, por lo menos ocho vasos de líquido al día, disminuir la cantidad de azúcar y grasa, una adecuada distribución de las comidas (tres al día y una o dos meriendas). Ibarra G. (1998)

Además recordar que el anciano no precisa el mismo gasto calórico que el adulto. Conforme la persona avanza en edad, el metabolismo se vuelve más lento, con una digestión más lenta, ya que existe una demanda menor de energía en el organismo para realizar las funciones vitales, esto es debido a que en las personas mayores ocurren cambios en la composición corporal, se tiende a una disminución del tejido magro (músculos) y a un aumento de tejidos grasos, de ahí la pérdida de fuerza y velocidad, la aparición de la pereza por la práctica de ejercicios, acompañado de un declive en el funcionamiento orgánico general, lo que hace recomendable variar la calidad de los alimentos a ingerir.

La mayoría de las personas reconoce un problema en la obesidad para la salud, y trata de combatirlas con dietas pobres en calorías, pero el problema es más serio, según Baecle y Earle (2001), el problema radica en que en cada década los adultos pierden un 5% de metabolismo por pérdida de su masa muscular, ya que cada gramo de esta utiliza decenas de calorías para trabajar.

El ejercicio y el patrón metabólico

Como se mencionó anteriormente, el gasto calórico tiene que ver con el porcentaje de masa muscular, a mayor porcentaje músculo, mayor porcentaje de calorías se queman. En una investigación realizada con 1132 adultos, Westcott (2001) demostró que con dos meses de entrenamiento con ejercicios para aumentar la fuerza, fue suficiente para que los hombres 1.7 Kg. y las mujeres 0.8 Kg. en promedio, trabajando 3 sesiones por semana, 30 minutos por día.

Otro estudio que contrasta con el gasto calórico y el ejercicio es una investigación realizada por la Tufts University, citado por Westcott, en la cual los individuos aumentaron su ingesta calórica en 350 calorías diarias, y se sometieron a un programa de entrenamiento aeróbico, trabajaban 3 veces por semana, 30 minutos por sesión, durante doce semanas, en una rutina de caminata, trote y bicicleta, perdiendo en promedio 1.8 kg. de tejido graso, ganando en consecuencia músculo.

La osteoporosis

Una de las enfermedades que más aqueja al adulto mayor, en especial a las mujeres, es la osteoporosis, la cual consiste

en un debilitamiento o pérdida del tejido óseo, razón por la que los huesos se fracturan constantemente, en especial en el área de la cadera, muñecas y espalda.

Esta enfermedad, generalmente aparece a principios de la cuarta década de la vida de la mujer, principalmente luego de entrar en la menopausia, a causa de la pérdida de estrógeno.

Si bien es cierto que la prevención de la osteoporosis debe iniciarse en la infancia, proveyendo a los niños suficiente calcio en la dieta diaria (800 a 1200 mg) y participando del ejercicio constante, en la menopausia es conveniente continuar con una dieta adecuada y un programa regular de ejercicio, de preferencia a diario, situación que traerá muchos beneficios en la vejez. Ibarra (1998).

Westcott. (2001) señala que la osteoporosis es una enfermedad degenerativa causada por la perdida de proteínas y minerales óseos, y que como existe una alta correlación entre condición muscular y condición ósea, se puede concluir que a músculos débiles le corresponden huesos débiles, y que a sujetos con musculaturas más fuertes se le asocian con huesos más fuertes. Además, que el entrenamiento de fuerza colabora en la mejora de la densidad ósea mineral ayudando a prevenir la osteoporosis.

Consideraciones generales de la práctica de actividad física en el adulto mayor

El tiempo del adulto mayor debe ser bien ocupado, de manera que permita su autorrealización, conjugada con sus necesidades de recreación y diversión. El hecho de poder practicar diferentes actividades proporciona sentido al individuo, manteniendo interés y gozo por su existencia

- La integración de ancianos a diferentes clubes, o grupos de amigos permiten discutir las posibilidades sobre el "dónde y el cuándo" de las reuniones para realizar ejercicio. Como ejemplo, se tiene que en la actualidad en Costa Rica personas de más de 60 años de edad con mucha frecuencia realizan caminatas y trotes aeróbicos.

- Las condiciones fisiológicas, psicológicas, biológicas y físicas de cada ser humano son totalmente individuales. Por ello, siempre se debe consultar con un médico y un especialista en el campo de la Educación Física y la recreación antes de iniciar un programa de actividad física.

- El propósito de la actividad física en adultos mayores, nunca debe estar orientado hacia la competencia, sino, al bienestar físico, la autoconfianza, y un poco más de independencia de sus actividades motoras.

- La variabilidad debe ser parte de las rutinas de manera que no caigan en monotonía y por lo tanto se pierda el interés por el mismo.

- Lo ideal es practicarlo de 3 a 5 veces por semana, en sesiones de 25 a 45 minutos.

- Se debe ir siempre de menos a más, de lo más simple a lo más complejo, de lo fácil a lo difícil, pero siempre gradualmente. (tiempo, distancia, frecuencia, ritmo)

- Se debe tener el adecuado descanso, la recuperación del cuerpo después de un ejercicio es muy importante.

- El programa debe estar orientado al aerobismo, (caminata, trote, natación, danza aeróbica de bajo impacto, bailes) entre otros, y con mucho cuidado el entrenamiento de fuerza, (fortalecimiento)

- Tomando en cuenta la experiencia de muchos investigadores y de sus estudios, sobre adultos mayores y la problemática que afrontan, es que se deben unir esfuerzos para que esta creciente población en nuestro país pueda contar con instituciones y programas que satisfagan sus necesidades y expectativas.

Bibliografía

Baecle, T.R y Earle, R.W. 2001 *Fitness Weigth Training.*

Jimenez Alvarado Gladys. 1998 *La Educación Física en el Adulto Mayor.* Edit. DIGEDER, Santiago. Chile

Hollmann W./ Hettinger. 1976. *Sport Medizin - Arbeits - und Trainingsgrundlagen.*

Ibarra G. 1998 *El Individuo y su Salud* Universidad Interamericana de Puerto Rico.

I.CO.DE.R. *Recreación 2000.* Area de Recreación, Casa del Parque la Sabana, San José, Costa Rica.

I.CO.DE.R 1999 *Actividad física y Recreación para adultos mayores,* San José Costa Rica

Pérez Gildardo M. 1998. *Educación Física y Deportes* V5 N° 1 Medellín Colombia.

Ramírez Bautista Miguel. 1997 *El Deporte en la Tercera Edad.* Edit México.

Rodríguez García, María Eugenia. *Recreación en el Adulto Mayor.* Edit. DIGIDER, Santiago de Chile.

Santana, S 1995. *El Anciano y el Ejercicio Físico.*

Wescott, Wayne, Beache, Tomas. 2001 *Treinamiento de Forca para a Terceira Idade.* Edit. Manole Ltda. Sao Paulo, Brasil.