

LA ACTIVIDAD FÍSICA DEL ADULTO MAYOR EN EL VALLE DEL MOCOTÍES

PROF. RENÉ VILORIA J.

DOCENTE DEL NÚCLEO UNIVERSITARIO VALLE DEL MOCOTÍES

RECIBIDO: 10/04/15 REVISADO:01/05/15 ACEPTADO:20/05/2015

Resumen

La presente investigación está enmarcada en un estudio de campo, de tipo exploratorio. El propósito fundamental que la orientó fue incorporar la actividad física en el adulto mayor del Valle del Mocotíes del estado Mérida Venezuela, lo que proporciona información y ayuda para sensibilizar a los ancianos. Asimismo, se pretendió fortalecer la actividad física para mejorar la calidad de vida y el bienestar los adultos mayores. En tal sentido, se realizó un diagnóstico acerca de la situación demográfica del adulto mayor en el mundo, Sur América y Venezuela, donde se determinó que a nivel mundial en el año 2050 la población con más de 60 años se duplicará con relación a los del 2012, poniendo en evidencia que el mundo está envejeciendo, asimismo, según el INE afirma que para el año 2030 los venezolanos con esas edades serán 5.558.973. En razón a esto, se realizó una encuesta en una población venezolana, específicamente en la Ciudad de Tovar, estado Mérida, para obtener información acerca de la actividad física y su relación con el adulto mayor. Asimismo, se aplicó un cuestionario de cinco ítems a un total de 40 personas con edades comprendidas entre 50 y 60 años. Entre los resultados obtenidos se pudo demostrar que los adultos mayores no realizan actividad física, desconocen qué tipo de actividad física deben realizar y que la actividad física ayuda a mantener y mejorar la salud mediante hábitos activos y saludables. En conclusión, es necesario elaborar planes para atender a esta población desde el punto de vista sanitario, social y físico.

Sugiriendo, programas sanitarios que sirvan de instrumentos para controlar las políticas de salud a través de la planeación, ejecución y evaluación de acciones de promoción, prevención, tratamiento y recuperación de la salud. En donde el objetivo fundamental está orientado al lanzamiento de programas de salud que permita prevenir de todo tipo de enfermedades producida por la involución natural de la edad.

Palabras clave: actividad física, adulto mayor.

Abstract

This research is framed in a field study, exploratory. The main purpose of the target was to incorporate the Physical Activity on the elderly adult of Valle del Mocotíes, Mérida State, Venezuela, Providing information and help raise awareness among seniors. It is also intended to strengthen the physical activity to improve the quality of life and welfare seniors. In this sense, a diagnosis was made on the demographic situation of the elderly in the world, South America and Venezuela, where it was determined that globally in 2050 the population over 60 will double compared to 2012, highlighting that the world is aging, Also, according to the INE it said that in 2030 Venezuelans with those ages will be 5,558,973. In this reason, a survey was conducted in a Venezuelan population, specifically in the city of Tovar, Mérida State, for information about physical activity and it's relationship with the elderly. Also, a five item questionnaire was applied to a total of 40 people aged between 50 and 60 years. Among the results it could be shown that older adults do not exercise, unknown what type of physical activity should be carried out and that physical activity helps maintain and improve health through healthy habits and active. In conclusion, it is necessary to develop plans to serve this population from the point of view of health, social and physical. Suggesting health programs that serve as instruments to control health policies through the planning, implementation and evaluation of promotion, prevention, treatment and health recovery. Where the main objective is oriented to Launch Health programs that would prevent all kinds of diseases caused by natural involution of age.

Key words: physical activity, major adult.

“Mente sana en cuerpo sano”. Lema filosófico creado por griegos que puede ser interpretado de diversas maneras. Entre estas se encuentra una perspectiva de sencillo entendimiento, en donde se podría considerar al cuerpo humano como una caja de diamantes. Esta se caracteriza por ser hermosa y fuerte, que contiene un material mucho más precioso y valioso, “el diamante”. Entendiendo entonces que la caja es el cuerpo humano y el diamante es la mente.



Sin embargo existen excepciones, tal es el caso de Stephen Hawking miembro de la Academia Nacional de Ciencias de Estados Unidos, quien ha sido honrado con doce doctorados honoris causa y ha sido galardonado con la Orden del Imperio Británico en 1982. Éste padece una enfermedad motoneuronal relacionada con la esclerosis lateral amiotrófica que ha ido agravando su estado con el paso de los años, hasta dejarlo casi completamente paralizado, y forzado a comunicarse a través de un aparato generador de voz (Mullor, 2013). No obstante, aunque éste sujeto cuenta con una de las mentes más brillantes de la historia humana, sin un cuerpo sano que la acompañe no puede desarrollar su máximo potencial. Lo que hace suponer que este lema Griego de casi 1800 años enseña que una mente sana sin un cuerpo sano es una desventaja considerable.

62

Se comprende entonces, que el pensamiento filosófico nació en la civilización de la Grecia clásica, y que ninguna otra civilización de la época se aplicó con tanta devoción a la práctica del deporte y lo interiorizó de una manera tan profunda en su cultura, se experimenta el acercamiento al absoluto pensamiento griego; donde la belleza física es equivalente a placer, felicidad, amor, virtud y justicia, conceptos que se funden en el alma humana. Significando tal afirmación que la belleza es la revelación del alma, es una necesidad epistemológica, porque se necesita conocerse, sentirse, vivir, y es una necesidad ontológica, porque es necesidad del alma, del hombre contemplar, ver, sentir lo que es bello, lo que es bueno, lo que es justo, lo que es virtuoso, lo que es trascendente. El ser humano en la belleza logra personificar, animar e infundir vida al mundo (Arellano, 2008).

Según lo expuesto, no es difícil imaginar porque en Grecia se iniciaron los Juegos Olímpicos hace ya casi 3000 años, en el 776 a.C para ser más exactos, y eran muy distintos a los que se conocen en la actualidad. En esa época no había deportes por equipos ni premios para los segundos puestos, las mujeres no estaban autorizadas para presenciar las competencias o participar de ellas, los hombres competían desnudos y las infracciones se castigaban con azotes. Los primeros juegos consistían solamente en una carrera a pie de 185 ó 190 metros. Posteriormente, se fueron añadiendo carreras más largas, luchas y el pentatlón, que comprendía lanzamientos de disco y jabalina, carreras de campo traviesa, salto de longitud, lucha libre y boxeo.

No obstante, debido a que cada cuatro años las personas asistían a Olimpia para celebrar su pasión por las competencias, los deportistas ya eran cuatro años mayores, comprendiendo que la actividad física se reduce con la edad, y una posterior disminución del repertorio motor, junto a la lentitud de los reflejos y descenso del tono muscular, entre otros factores, provocan descoordinación motriz. Posteriormente la inmovilidad e inactividad es el agravante. Es a partir de esto que las personas presentan varios problemas a resolver: como el



biológico, el sexual y las relaciones sociales. Esta nueva etapa, conocida como la del adulto mayor, es un punto importante, ya que los individuos no saben cómo ocupar el tiempo libre que antes ocupaban con el trabajo; no saben cómo recrearse, ni que actividades físicas realizar (Moreno, 2005).

Al tener en cuenta lo mencionado en el apartado anterior, la organización británica que ayuda a la vejez HelpAge International en su informe elaborado en el 2013 sobre el adulto mayor, determinó que dentro de de 10 años habrá mil millones de personas mayores en todo el mundo, concluyendo que las personas mayores de 60 años superaran a los niños menores de cinco, y en 2050 superará en número a los niños con menos de 15 años. A continuación se muestran algunos gráficos que explican más detalladamente lo expuesto:

Gráfico N° 1. El envejecimiento en el siglo XXI.



Tomado de: HelpAge International.

En el gráfico N° 1 se evidencia que para el año 2050 el 22% de la población mundial (2 mil millones de personas) tendrán 60 años o más, lo que pone de manifiesto que el mundo está envejeciendo rápidamente.

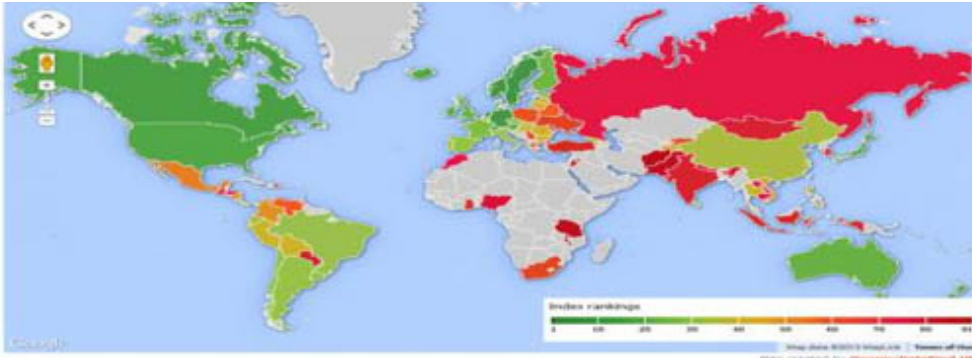
Gráfico N° 2. El envejecimiento no es solo un fenómeno de los países desarrollados.



Tomado de: HelpAge International.

El gráfico N° 2 muestra que el envejecimiento no es sólo un fenómeno de los países desarrollados ya que dos personas celebran cada segundo su 60 cumpleaños con un total anual de 58 millones de cumpleaños. Asimismo, entre 2010 y 2015 la esperanza de vida en los países desarrollados es de 78 años y en los subdesarrollados es de 68 años y entre el 2045 - 2050 los recién nacidos de los países desarrollados tendrán una esperanza de vida de 83 años y en los países subdesarrollados tendrán una esperanza de vida de 74 años.

Gráfico N° 3. Índice global de envejecimiento.



64

Tomado de: HelpAge International.

Según el gráfico N° 3, los resultados obtenidos del informe realizado por HelpAge International, Venezuela aparece en el lugar 76°, el peor de los países latinoamericanos evaluados. España está en el lugar 21°, seguido de Chile (22), Uruguay (23), Panamá (24), Costa Rica (26), México (30), Argentina (31), Ecuador (33), Perú (42), Bolivia (51), Colombia (52), Nicaragua (54), El Salvador (57), Brasil (58), República Dominicana (62), Guatemala (63), Paraguay (66) y Honduras (75). Aunado a esto, la Organización de las Naciones Unidas (ONU), explica que las variables a considerar son; seguridad de los ingresos, esperanza de vida, bienestar psicológico, posibilidad de trabajar y relaciones sociales. En tal sentido, Venezuela ocupa la posición 76 debido a la inseguridad de los ingresos y porque tiene la tasa más alta de pobreza en la tercera edad de los países latinoamericanos evaluados.

Se debe destacar además, que el Instituto Nacional de Estadística Venezolano (INE) afirma que la población de adulto mayor se duplicará para el 2030. En tal sentido, esta población (de 60 o más años) para 2010 era de 2.519.751 personas y para 2030 los venezolanos con esas edades serán 5.558.973, es decir, aumentarán 120,62% (INE, 2014).

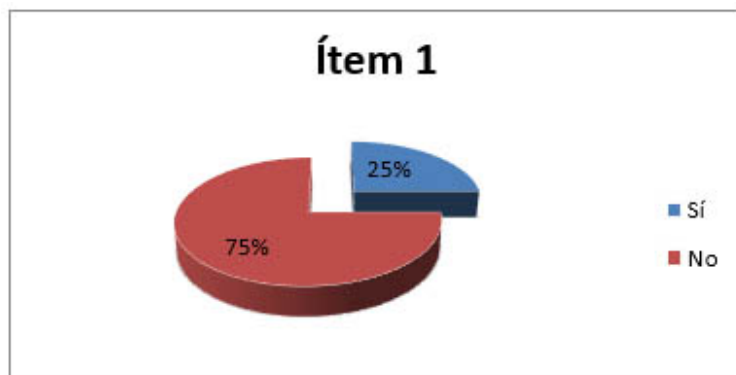
Sin embargo, los programas de la Organización Mundial de la Salud (OMS) en pro de un envejecimiento activo y sano han creado un marco mundial para la actuación en los países cuya meta es apoyar a los gobiernos a fortalecer y mejorar la salud de los adultos mayores con estrategias eficaces.



Por lo tanto, la OMS proporciona información y ayuda para sensibilizar a las personas. Asimismo, pretenden fortalecer las actividades públicas y privadas para mejorar la asistencia y el apoyo a los adultos mayores y a sus cuidadores. En razón a lo expuesto, se realizó una encuesta en una población venezolana, específicamente en la Ciudad de Tovar, estado Mérida, para obtener información acerca de la actividad física y su relación con el adulto mayor. Asimismo, se aplicó un cuestionario de cinco ítems a un total de 40 personas con edades comprendidas entre 50 y 60 años.

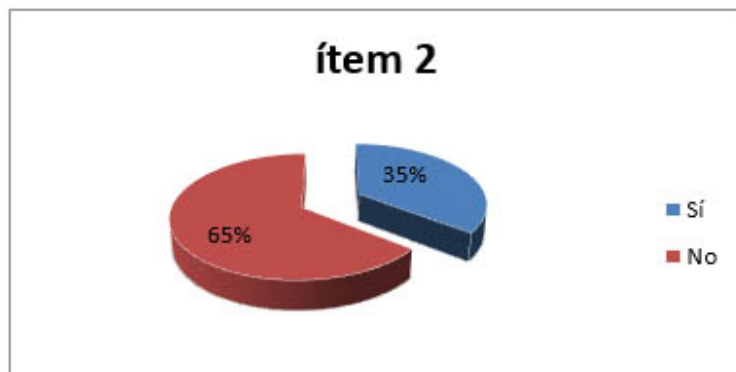
Los resultados fueron los siguientes;

1) ¿Posee conocimientos sobre la importancia de que los adultos mayores realicen actividades físicas?



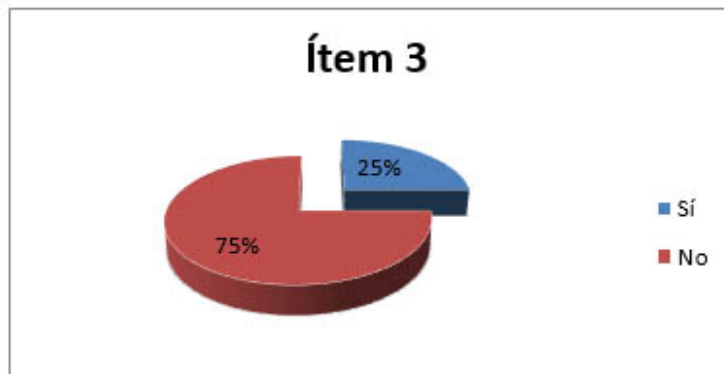
Este gráfico permite visualizar los resultados obtenidos, en relación a los conocimientos que poseen los encuestados sobre la importancia de que los adultos mayores realicen actividades físicas, como se puede observar de los cuarenta (40) encuestados únicamente diez (10), es decir el veinticinco por ciento (25%), saben de la importancia de que los adultos mayores realicen algún tipo de actividad física y los beneficios que esto conlleva. Los demás encuestados, el setenta y cinco por ciento (75%), desconocen la importancia de que los adultos mayores realicen actividad física.

2) ¿Conoce los beneficios que la actividad física puede proporcionar al adulto mayor?



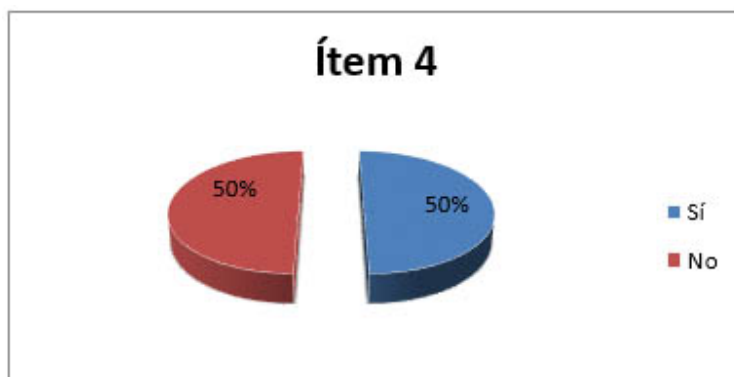
El siguiente gráfico representa los resultados obtenidos acerca si los encuestados conocen los beneficios que la actividad física puede proporcionar al adulto mayor. La mayor frecuencia registrada se ubica en que el sesenta y cinco por ciento (65%) de los participantes no conocen de estos beneficios, y el treinta y cinco por ciento (35) si conocen algunos beneficios que se pueden lograr si el adulto mayor realiza actividad física.

3) ¿Posee el tiempo para realizar actividad física?



En cuanto a la interrogante, poseen tiempo para realizar actividad física, de acuerdo con lo que manifestaron, el setenta y cinco por ciento (75%) de los encuestados no cuentan con el tiempo para realizar actividad física. Por otra parte, el veinticinco por ciento (25%) manifiestan tener tiempo para realizar actividades físicas las cuales podrían permitir mejorar su calidad de vida.

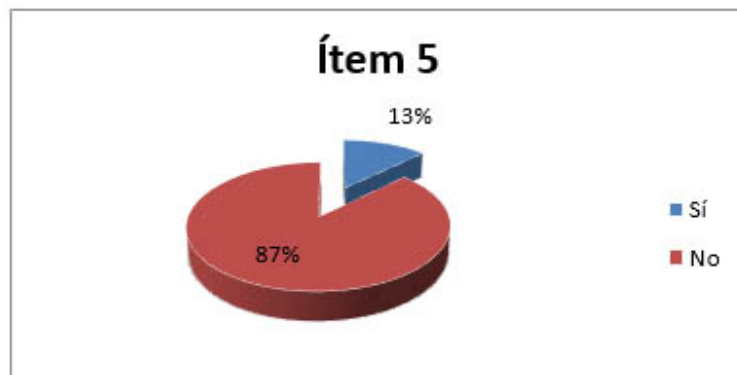
4) ¿En algún momento ha realizado actividades físicas que le permitirían optimizar su calidad de vida?



Este gráfico representa los resultados obtenidos, en relación en que si en algún momento ha realizado actividades físicas que le permitirían optimizar su calidad de vida, como se puede observar de los cuarenta (40) encuestados veinte (20), es decir el cincuenta por ciento (50%), en cierto momento de su vida han realizado actividad física. La otra parte de los encuestados, el cincuenta por ciento (50%), nunca han realizado actividad física.



5) ¿Promueve actividades que permitan obtener una mejor calidad de vida en el adulto mayor?



Por último, se les preguntó a los cuarenta (40) participantes si promueve actividades que permitan obtener una mejor calidad de vida en el adulto mayor, y lamentablemente solo cinco personas (5), lo que se traduce en el trece por ciento de los encuestados (13), promueven actividades físicas en el adulto mayor. El otro ochenta y siete por ciento (87%), no promueve ni motiva al adulto mayor para que realicen actividades físicas.

67

En síntesis, la salud de los adultos mayores se puede mejorar mediante la promoción de hábitos activos y saludables. Ello supone crear condiciones de vida y entornos que acrecienten el bienestar y propicien que los adultos mayores adopten modos de vida sanos e integrados. La promoción de la salud depende en gran medida de estrategias conducentes a que los ancianos cuenten con los recursos necesarios para satisfacer sus necesidades básicas, tales como:

- Protección y libertad;
- Viviendas suficientes mediante políticas apropiadas;
- Apoyo social a las personas mayores y a quienes cuidan de ellas;
- Programas sanitarios y sociales dirigidos específicamente a grupos vulnerables como las personas que viven solas, las que habitan en el medio rural o las aquejadas de enfermedades mentales o somáticas;
- Programas de prevención de la violencia o maltrato en contra de los adultos mayores;
- Programas de desarrollo comunitario
- Programas de actividades físicas y desarrollo de capacidades.

Es necesario entonces, elaborar planes para atender a esta población desde el punto de vista sanitario, social y físico. Sugiriendo entonces, programas sanitarios que sirvan de instrumentos para controlar las políticas de salud a través de la planeación, ejecución y evaluación de acciones de promoción, prevención, tratamiento y recuperación

de la salud. Entre los objetivos fundamentales del lanzamiento de un programa de salud se encuentran la prevención de todo tipo de enfermedades y el eficaz desempeño de los profesionales en las respectivas áreas de salud.

Programas sociales cuyo destino sea mejorar las condiciones de vida del adulto mayor. Entendiendo entonces que un programa de este tipo está orientado a un sector importante que tiene ciertas necesidades aún no satisfechas. Los programas sociales deben cumplir condiciones tales como; definir los problemas sociales que se buscan resolver, tener objetivos claramente definidos, identificar la población a quien va dirigido el programa (en este caso el adulto mayor) y establecer una fecha de comienzo y otra de culminación.

Programas de ejercicios aeróbicos ya que estos podrían reducir la resistencia vascular disminuyendo de esta manera la presión arterial, tan común en el adulto mayor; además de programas dirigidos al desarrollo de la resistencia muscular, que ayudaría el retorno venoso y por lo tanto se podría optimizar la circulación vascular periférica.

En síntesis, los adultos mayores presentan varios problemas a resolver; enfermedades crónicas agregadas, el proceso normal de involución, el problema financiero, el problema de cómo administrar el tiempo que queda de vida, el problema sexual, la angustia de muerte y el que pasara después de la muerte, la disminución del círculo social y sobre todo los individuos no saben cómo ocupar el tiempo libre que antes ocupaban con el trabajo; no saben cómo recrearse, ni que actividades físicas realizar.

Al reflexionar sobre lo expuesto, es necesario poseer un cuerpo sano a través de modelos de ejercicios sistemáticos, los cuales ayudarían a retardar los procesos naturales de envejecimiento y que a su vez estimularían los niveles cognoscitivos, evitando enfermedades tales como el alzhéimer y evitando además el retiro laboral de personas que pueden contribuir activamente en la sociedad donde se desenvuelven.



Referencias

Arellano, N. (2008). Visión de los Griegos sobre el cuerpo humano. <http://nancyarellano.com/2008/06/10/belleza-bien-y-felicidad-en-grecia>

HelpAge International (2014). Informe: envejecimiento en el siglo XXI. helpage.es/sobre-envejecimiento/el-envejecimiento-en-el-siglo-xxi/

Instituto Nacional de Estadística. <http://venezuela/sociedad/venezuela-va-pa-vieja/38909>

Moreno, A. (2005). Incidencia de la Actividad Física en el adulto mayor. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista20/artvejez16.htm>

Mullor, F. (2013). Alguien podría dudar de Stephen Hawking. <http://fernandomullor.wordpress.com/2013/03/>.

Sin Autor. (2014). Venezuela uno de los peores países para envejecer. <http://www.venezuelaaldia.com/2014/10/situan-venezuela-como-uno-de-los-peores-paises-para-envejecer/>)

