

## **La actividad física del adulto mayor.**

Lic. Gladys del C. Herrera Fernández

### **Resumen**

Las actividades físicas y deportivas son la más eficaz de las armas contra el envejecimiento, pues no solo retrasa los procesos biológicos de aquel, sino que determina una relajación psíquica, distensión, euforia y confianza en uno mismo, por lo que el proceso de incorporación del adulto mayor a los programas de la Cultura Física del territorio de Cárdenas para mantener la salud y calidad de vida juega un papel fundamental para el País partiendo de que nuestro municipio, consta de una población adulta muy alta sustentada con una fuerza técnica profesional para brindar los servicios de los programa de la Cultura Física es de vital importancia que se eleve la incorporación de los adultos mayores a los mismos, ya que por medio de estos programas se logra una disminución de los tratamientos farmacológicos, se aumenta la longevidad, contribuye además en la encomia del País en la compra de medicamentos. Por medio de los ejercicios se logra también el nivel social del adulto mayor siendo mas útil en la vida les permite aumentar la longevidad y la incorporación a la sociedad. La Estrategia para la incorporación de las personas adultas a la actividad física, garantiza además la higiene mental, posibilitando que estos realicen estudios en la cátedra del adulto mayor.

**Palabras claves:** Actividad física, Cultura Física, Adulto mayor, Calidad de vida y Estrategia.

## **Introducción**

El aumento de la esperanza de vida en las sociedades avanzadas como consecuencia de la estabilidad y el bienestar alcanzado, ha ocasionado un cambio radical en las pirámides demográficas, produciéndose una transformación, alcanzando lo que se conoce como efecto cono. En la actualidad son muchas las personas en el mundo que dedican su esfuerzo y estudio a lo que podría denominarse como la nueva cultura de la longevidad. En realidad, el intento de vivir más años o prolongar la esperanza de vida, no se trata de algo nuevo. El hombre, a lo largo de toda su historia ha estado obsesionado, a la

vez esfuerzo y estudio a lo que podría denominarse como la nueva cultura de la longevidad. En realidad, el intento de vivir más años o prolongar la esperanza de vida, no se trata de algo nuevo. El hombre, a lo largo de toda su historia ha estado obsesionado, a la que ha mantenido un pulso con la naturaleza, por encontrar la mágica pócima de la eternidad. Pero... la realidad no es otra que todo lo que empieza tiene un fin. La madre naturaleza ha creado los mecanismos necesarios para que la vida en la tierra vaya siempre renovándose y evolucionando. El envejecimiento, un proceso más dentro de la carrera de la vida de los seres vivos... Se están haciendo numerosos descubrimientos relacionados con las causas que lo provocan, son varias las teorías que se mueven en torno a tan misterioso proceso de deterioro de la vida. Todas en su mayor parte fundamentadas y aprobadas, pero ninguna llega al fondo de la cuestión, o quizá no hay fondo, simplemente hay que aceptarlo tal como es.

## **Desarrollo.**

### **Rasgos distintivos del Adulto mayor para la actividad física.**

Durante el envejecimiento se producen cambios en el organismo tales como:

- Disminución o pérdida de la visión y la audición.
- Disminuye la estatura, así como la masa muscular y ósea.
- Disminuyen la velocidad, la agilidad y la memoria.
- Comienzan a salir las arrugas.
- El cabello se pone blanco.

También existen consecuencias sociales del envejecimiento tales como:

- ✚ Aislamiento familiar
- ✚ Marginación en la comunidad
- ✚ Dependencia
- ✚ Carga social
- ✚ Melancolía
- ✚ Muerte.

El Médico de la Familia tiene como objetivo diagnosticar el nivel de salud de la población de su área y recomendar la práctica de actividades físicas. Además chequea la acción del ejercicio físico sobre la población. El Licenciado Cultura Física tiene como objetivo promover y desarrollar la práctica de la Cultura Física y la Recreación de la Población, sustentándose de los programas de orientaciones metodológicas con el objetivo de aplicar sus conocimientos, estimulando la incorporación del adulto mayor a estos programas.

Un factor que ha influido de forma relevante en el aumento de la expectativa de vida y su calidad en la población es la actividad física sistemática y bien dirigida, educando y desarrollando así la voluntad y las capacidades físicas; donde ejercen un importante papel en la personalidad y el mejoramiento de su organismo. Es notable destacar el avance de la **Cultura Física** con el fin de desarrollar la salud de los ciudadanos.

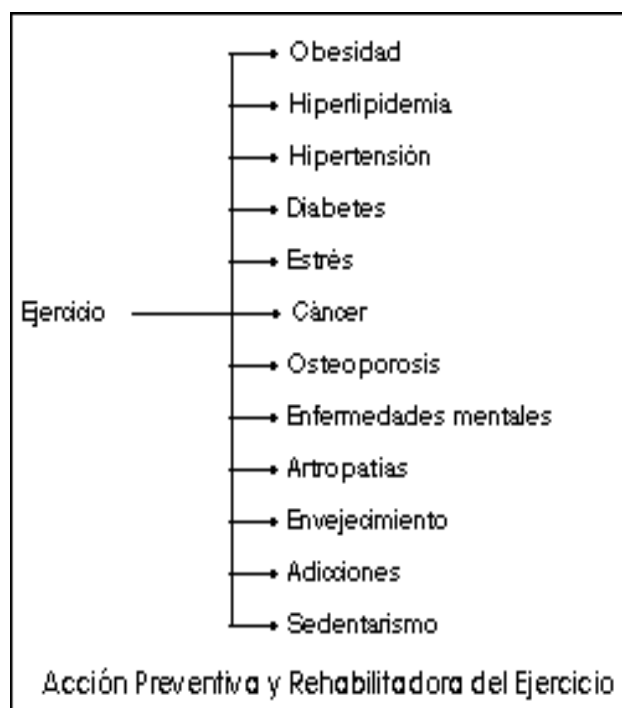
Son muchos los autores como Foster W., (1995); Fujita F., (1995), los que estudian el problema de la involución por la edad que han observado los cambios relacionados con el envejecimiento que se produce en los órganos y tejidos más disímiles del organismo humano. Sin embargo, el envejecimiento no es solamente la pérdida de las funciones, ya que al mismo tiempo en el organismo se desarrollan mecanismos compensatorios que se oponen a este fenómeno.

El 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. Actualmente en la sociedad se invierten innumerables recursos financieros destinados para la conservación de un adecuado estado de salud de la población en general, sin embargo, pensamos que el nivel de salud que alcance cualquier población

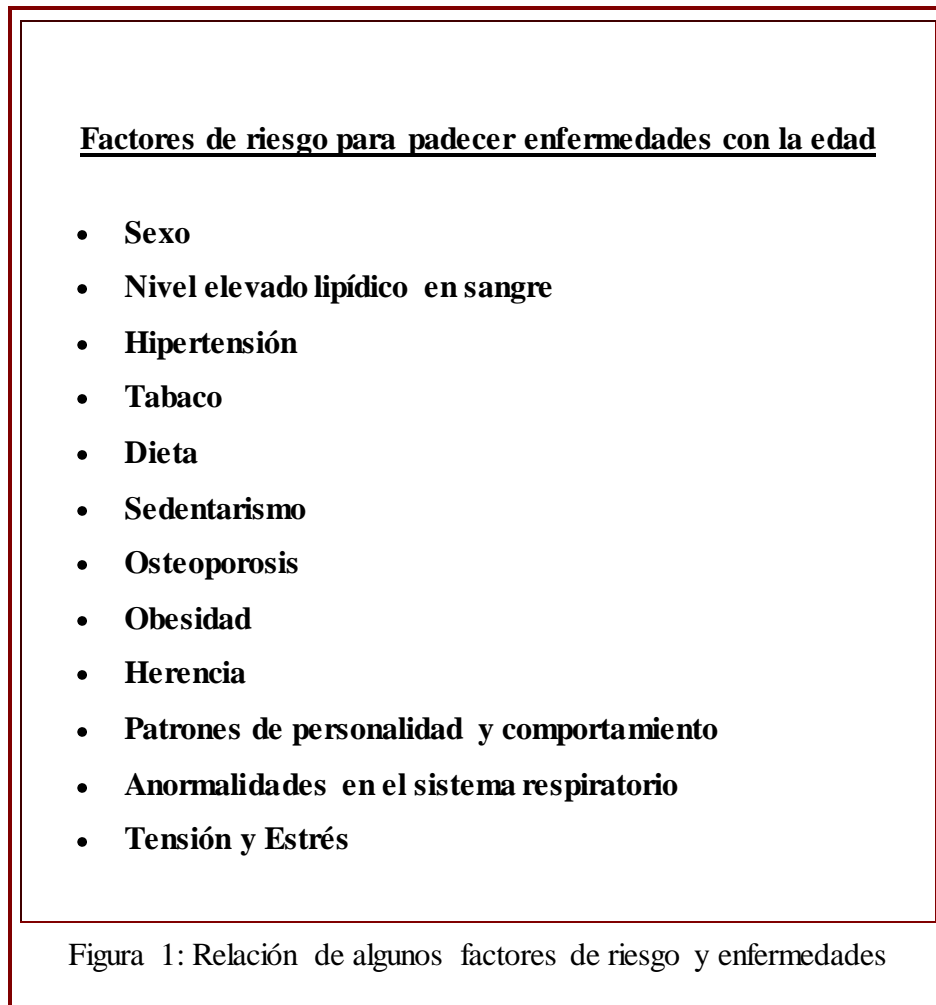
no está determinado por el número de medios y centros asistenciales con que la misma pueda contar, sino por la cantidad de personas que necesitan regularmente de estos. De tal forma, el estado de salud poblacional constituye además un problema económico importante para el desarrollo de toda sociedad.

Por otra parte, independientemente de los adelantos y descubrimientos científicos, la medicina moderna no cuenta con todos los recursos necesarios para el rejuvenecimiento o la prolongación de la vida del hombre. Es por esta razón, que junto a la correcta relación de trabajo y descanso, los hábitos de alimentación, régimen de vida y la eliminación de todo tipo de exceso y costumbres en el consumo de tabaco, alcohol y otros, en la lucha por la salud, desempeñan una importante función los ejercicios físicos correctamente dosificados.

Con la llegada de la edad madura en el organismo humano diferentes cambios y fenómenos de carácter biológico que pueden conducir incluso a variaciones patológicas en los diferentes aparatos y sistemas que ya se manifiestan a partir del período de edades comprendidas entre 35 y 40 años; en un inicio hacen su aparición de forma poco significativa. Las transformaciones socioeconómicas en nuestro país dirigidas al fortalecimiento de la salud y al incremento de la duración de vida del hombre cubano, brinda actualmente nuevos frutos positivos alcanzado un promedio de vida de 74 años. Concretando, se sabe que las enfermedades de las crónicas no transmisibles opera de la misma manera que la inactividad. Los efectos que produce el paso del tiempo son similares a los que el sedentarismo ocasiona.



La edad trae consigo un aumento en la potencialidad de sufrir ciertas enfermedades. Si a esto se le suma el hecho de no realizar ninguna actividad física el riesgo será mayor. En la figura 1 se han seleccionado una serie de factores de riesgo a padecer enfermedades que conlleva tanto la inactividad como la edad, en algunos casos son motivo de la unión de los dos factores.



Conclusiones.

La atención para potenciar la incorporación del adulto mayor a nuestros programas trae consigo que estos se sientan más atendidos y útiles en esta etapa de la vida. Frente a esto, la sociedad ha conferido hoy, al ejercicio y al deporte, en sus manifestaciones recreativas, educativas o competitivas, una función trascendente para la preservación y desarrollo de la salud del ser humano, por esta razón el movimiento debe manifestarse como una forma de cultura, de educación y de promoción de salud.

