

IMPORTANCIA DEL EJERCICIO FISICO EN EL ADULTO MAYOR

Lic. Ada Zenaida Vazquez Borges¹

*1. Sede Universitaria Municipal de Cultura Física Los Arabos,
Matanzas*

Resumen.

El presente trabajo titulado: **importancia del ejercicio físico en el adulto mayor**, parte de la idea original de analizar la importancia del ejercicio físico en el adulto mayor, sobre todo en las personas que presentan edades avanzadas. En el mismo se determinan los principales resultados de la aplicación y realización de ejercicios físicos de manera sistemática en las personas, el que contribuye al mejoramiento de los efectos del sistema nervioso, del funcionamiento del corazón, reduce las posibilidades de caídas. En el mismo se emplean Ens. Realización diversos métodos y técnicas de la metodología de la investigación social, entre los que se destacan una serie de entrevistas realizadas a los diversos integrantes de los círculos de abuelos en el territorio de Los Arabos, estableciéndose como conclusión general la contribución de la realización del ejercicio físico de manera sistemática, influye en la calidad de vida de la población.

Palabras claves: Actividad Física; Adulto Mayor; Beneficios.

Introducción

La Revolución ha concedido una especial importancia a la atención del anciano con el propósito de vincularlos a las actividades de la cultura física jugando un papel fundamental el apoyo de la familia para de esa forma tratar de rescatarlos y mantenerlos activos ante la sociedad. Un aspecto que debemos consolidar en nuestro país es la relación entre el proceso de envejecimiento y la salud, la misma en su concepto más amplio, no solo ausencia de enfermedad, sino asociada al bienestar y la calidad de vida.

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

Sabemos también que el envejecimiento esta acompañado por una serie de alteraciones en todos los sistemas del organismo que afectan de forma importante la actitud física y mental del anciano.

La actividad física dirigida y programada siempre se ha señalado como una fuente de juventud y una posibilidad vital de prevenir enfermedades propias del paso de los años, es verdad que a medidas que envejecemos perdemos nuestras capacidades físicas y lo podemos notar sin lugar a dudas, pero también es cierto que las personas que llevan una vida activa ligada al ejercicio regular pierden con menor rapidez cualidades físicas como fuerza, flexibilidad, rapidez de reacción, capacidad cardiovascular entre otras y por ende tienden a mantener una vida más sana.

El siglo XX a criterio de los demógrafos resulto ser el de los nacimientos en masas y la amenaza de la sobrepoblación para el actual siglo XXI, se vislumbra otro fenómeno al envejecimiento acelerado de la población.

El aumento de la esperanza de 50 a 75 años aproximadamente pudiera registrarse como uno de los mayores logros de la humanidad.

El envejecimiento humano es un proceso dinámico progresivo e irreversible en el que influyen factores biológicos, psíquicos y sociales, se producen cambios anatómicos en algunos sistemas y un menor rendimiento fisiológico del individuo lo cual determina una disminución de la reacción a las perturbaciones externas e internas por lo cual es ineludible la multiplicidad de problemas con los que se enfrenta el anciano.

Estar saludable es necesario para realizar una práctica física sistemática con el objetivo de prever la inactividad con la edad disminuye la fijación del calcio en los huesos, estas se ponen más frágiles y aumenta el riesgo de fracturas.

La primera cuestión que debemos tener en cuenta es que estamos ante un anciano un ser humano al que debemos un cuidado especial para mantenerlo activo, útil, incorporándolos a las actividades físicas y así evitarles los riesgos inherentes a su edad para asegurarle una vida feliz. Muestra de ello son los esfuerzos que hace el gobierno cubano para la seguridad de las personas de la 3era edad, tales como su vinculación a los círculos de abuelos entre otros recursos materiales y humanos que se emplean.

La actividad física dirigida y programada siempre se ha señalado como una fuente de juventud y una posibilidad vital de prevenir enfermedades propias del paso de los años es verdad que a medida que envejecemos perdemos nuestras capacidades físicas y lo podemos notar sin lugar a duda pero también es cierto que las personas que llevan una vida actividad ligada al ejercicio físico pierde con menos rapidez cualidades físicas como la fuerza flexibilidad, rapidez de reacción capacidad cardiovascular, entre otras y por ende a mantener una vida sana.

Con el objetivo de continuar profundizando en la promoción de Salud, así como seguir incrementando la expectativa de vida de nuestra población, se hace necesario trabajar en aras de conseguir una dinámica que vaya en ascenso, acorde a las posibilidades adquirida por el organismo de los abuelos, de ahí que se establece un cuerpo de Indicaciones Metodológicas de cada especialista de la Cultura Física en plena concordancia con el personal médico, que podrán utilizar en función de planificar y elaborar planes de actividades físicas con mayores requerimientos.

La llamada tercera edad es un hecho inevitable pues se lucha de forma continua para aumentar el nivel de vida y como consecuencia la esperanza de esta. Todos tenemos la preocupación de cómo seremos cuando llegue la vejez o si llegaremos a ella y más que esta preocupación deberíamos preguntarnos ¿Que hacer para llegar a una vejez sana y mucho más placentera? ¿o ¿Cómo podemos evitar ésta llena de dolores e infelicidades por algunas limitaciones? Si pensáramos así podríamos encontrar las respuestas adecuadas en la práctica sistemática de actividades físicas realizadas las áreas físicas o círculos de abuelos, la eliminación del hábito de fumar y la regulación de nuestra costumbre alimentaria, todo ello contribuiría a que las personas de esa edad consideren que esta es una etapa normal de la vida sin los contratiempos actuales; con el objetivo de continuar profundizando en la promoción de salud, así como seguir incrementando la expectativa de vida de nuestra

población , se hace necesario trabajar en aras de conseguir una dinámica que valla en ascenso acorde a las posibilidades adquiridas por el organismo de los abuelos .

La cultura física a través de sus esferas de actuación tiene como principal propósito la promoción de la salud en la población, lo que se manifiesta en la manutención de la calidad de vida y la ampliación de los límites de posibilidades y habilidades para un desarrollo armónico de la personalidad de los individuos en correspondencia con las características de las comunidades en que se desarrollan.

La promoción de la actividad física para adultos mayores es indispensable ya que disminuye los efectos del envejecimiento y preserva la capacidad funcional del anciano. Dicha actividad como proceso dirigido es capaz de lograr cambios orgánicos fundamentales y psicológicos que justifican el valor que tienen, así como su correcta aplicación en el proceso de envejecimiento en el adulto mayor convencional

Este periodo de la vida del ser humano no tiene que ser necesariamente signo de acumulación de enfermedades y desgracias, como dije anteriormente todo está en nuestras manos, poco a poco se tienen que ir reforzando las políticas que protejan a nuestros adultos mayores, debemos brindarles un trato digno en salud, y motivar su participación en actividades recreativas y deportivas, sobre todo debemos poner énfasis en la prevención, y en esto, el campo de la Actividad Física tiene mucho que decir.

Se hace necesario trabajar en aras de conseguir una dinámica que vaya en ascenso acorde a las posibilidades adquiridas por el organismo de los abuelos.

Las personas cuando llegan a la 3era edad le hace falta una serie de actividades para sustentarlo. No desvincularse de la vida social, mejorar las relaciones humanas, le da motivo de vivir y no sentirse viejos y olvidados en la sociedad al contrario se sienten participes de la misma, también la actividad física va a continuar a la prolongación de la vida así como a la prevención de enfermedades, la importancia radica en agregar actividades a la cultura física y las recreativas a las actividades planificadas en el programa de la 3era edad.

Las actividades físicas reducen el riesgo de enfermedades cardíacas y su secuela reduce la resistencia vascular periférica incrementa la distensibilidad aórtica, disminuyendo así la presión arterial y mejorando el retorno venoso debido a que incrementa la fuerza, la resistencia y eficiencia del corazón. El músculo cardíaco de una persona preparada físicamente es más eficaz y por tanto menos propenso a la fatiga y a la tensión.

Con la práctica de ejercicios, el sistema cardiovascular aumenta su capacidad de transporte, la actividad física quema el exceso de grasa en las arterias reduciendo así el riesgo de trombosis. También aumenta la capacidad vital de los pulmones y la ventilación. El sistema nervioso se beneficia ya que aumenta su coordinación y responde mejor a los estímulos.

Las actividades, que potencien la participación de todo el grupo. Tal como se ha comentado anteriormente, hay que tener en cuenta que el objetivo de las personas mayores que realizan actividades físicas recreativas, no es solamente prevenir o mantener la capacidad física en óptimas condiciones físicas o psíquicas, sino pasarlo bien, comunicarse, no sentirse solo,

integrarse y ser aceptado dentro de un grupo de características similares. Por ello, el programa de actividades que se propone contiene actividades físicas, recreativas, útiles, motivantes, socializadoras y lúdicas; para conseguirlo se utilizarán los recursos necesarios.

El ejercicio físico no siempre presupone una actividad física fuerte que no pueda ser realizada por el adulto, o que en lugar de mejorar su salud, la ponga en peligro, el ejercicio físico responde a diferentes definiciones y clasificaciones entre las que pueden citarse las que aparecen en el texto de Teoría y Metodología del Entrenamiento deportivo y que es recomendable tener en cuenta para el trabajo con el adulto, por lo que se comparte con este criterio teniendo en cuenta que expresa: **Ejercicios físicos:** son aquellos tipos de actividades motoras del hombre que se utilizan para darle solución a las tareas de Cultura Física, de acuerdo con sus leyes objetivas. Es el medio fundamental de la Cultura Física.

La Actividad Física y el ejercicio físico. Importancia en el adulto mayor.

El cuerpo humano posee una gran capacidad de adaptación funcional y estructural a la actividad física sistemática. Los hombres fueron nómadas y cazadores durante miles de años de evolución. En los últimos tiempos se ha producido una reducción drástica de la cantidad de actividad física diaria, debido a la mecanización, la automatización y el transporte motorizado. Una consecuencia de esta disminución de la actividad física, sobretodo en las zonas urbanas, ha provocado un descenso en la forma física, en la capacidad funcional de los habitantes del mundo industrializado, acompañado de un aumento simultáneo del predominio de las enfermedades crónicas no transmisibles, sobretodo las cardiovasculares y cerebrovasculares como causa principal de muerte e incapacidad. Esto nos indica que el cambio a un estilo de vida sedentario puede ser perjudicial para el individuo en particular y muy costoso para la sociedad en general.

El sedentario mata, de la forma más cómoda y descansada al ser humano, 2 millones de personas mueren anualmente y sus causas son atribuidas a consecuencias del sedentario, se poseen evidencias que mata más que otros factores de riesgo.

Estudios realizados demostraron en el año 1998 al estudiar a 25 341 hombres que el riesgo de muerte cardiovascular es menor en hombres obesos y activos que en flacos sedentarios y de manera similar el riesgo fue menos en activos diabéticos que entre hombres no diabéticos (Kartashov, 1990) y también fue menor el riesgo en hombres activos hipertensos que en normo tensos sedentarios.

Otro estudio epidemiológico realizado también a hombres demostró que el riesgo fue también menor en hombres con dos o tres factores de riesgos pero con alta condición física a inactivos sin ningún factor de riesgo. Por lo que se puede afirmar que el sedentarismo es el enemigo No1 de la Salud pública en el mundo.

Otras evidencias epidemiológicas muestran como individuos que dejan de ser sedentarios y pasan a ser moderadamente activos en tiempos de descanso, disminuyen su riesgo de muerte en un 28% en el sexo masculino y un 35 % en el sexo femenino. Relacionando directamente la actividad física recreativa con el cáncer de Pulmón se encuentra una disminución de un 25 % de riesgo a morir por esta causa. Cuando se comparan sedentarios

con individuos que caminan se encuentra un 46 % de disminución en la incidencia de los accidentes cerebrales vasculares en individuos con un gasto energético de 2000 a 2999 kcal/semana, Cuando eran comparados a aquellos que gastan menos de 1000 Kcal/semana.

La Actividad Física y el ejercicio físico están considerados hoy en día como la mejor inversión o el mejor negocio para el logro de la salud pública a escala mundial, por los beneficios que estos les proporcionan a las personas que la realizan de forma sistemática y dosificada.

Además se realizan investigaciones en el país sobre esta importante temática y se proponen programas de actividades relacionadas con la Cultura Física en la tercera edad. Según el programa del adulto mayor se pueden utilizar diversos ejercicios siempre y cuando estos sean sencillos en su ejecución y estén seleccionados de acuerdo a las características fundamentales de los adultos mayores y sus posibilidades físicas.

Incluyen:

1. Gimnasia de mantenimiento.
 - ❖ Resistencia Aeróbica.
 - ❖ Equilibrios.
 - ❖ Coordinación.
 - ❖ Movilidad Articular o Flexibilidad.
 - ❖ Ejercicios de velocidad.
 - ❖ Tonificación Muscular o fuerza.
2. Juegos y formas jugadas.
3. Gimnasia suave.
4. Relajación.
5. Actividades rítmicas.
 - ❖ Actividades complementarias.
 - ❖ Paseos de orientación.
 - ❖ Actividades acuáticas.
 - ❖ Festivales recreativos.
 - ❖ Festivales de composición gimnásticas.

❖ Encuentros deportivos culturales.

❖ Reuniones sociales.

Dentro de las actividades físicas con personas adultas es necesario diversificar los métodos y mecanismos para el desarrollo de las mismas con el objetivo de hacerlas dinámicas y atractivas y de ahí la importancia que tiene el uso correcto de los diferentes materiales y de la música por parte de los profesores. En este grupo queda todo aquel material de soporte del que es conveniente disponer las sesiones de trabajo con personas mayores, tales como sillas, taburetes, bancos, espalderas, barras, pelotas y bastones.(Maidel Pons. 1993).

La actividad física de forma sistemática propicia el desarrollo multilateral de quienes lo practican incidiendo de forma positiva logrando un adecuado nivel de salud físico y mental.

El ejercicio es una necesidad corporal básica el cuerpo humano necesita ser usado si se renuncia al ejercicio físico el organismo funciona por debajo de sus posibilidades físicas por tanto la importancia del mismo.

El ejercicio físico actúa positivamente en todos los órganos y sistemas del organismo y en el caso de personas con alguna discapacidad, juega un papel imprescindible, es una necesidad corporal básica, el cuerpo necesita ser usado, si se renuncia al ejercicio físico el organismo funciona por debajo de sus posibilidades físicas, por lo tanto la mejora en el rendimiento del organismos depende en gran medida de los ejercicios, al ejercer los mismos se estará menos propenso a sufrir enfermedades.

Este criterio es muy importante ya que ahí apreciamos lo beneficioso que es el ejercicio físico para las personas y principalmente las de esta etapa.

Los objetivos que persigue el ejercicio físico en el adulto mayor están encaminados a:

- Elevar las posibilidades funcionales de los sistemas cardiovasculares y respiratorios.
- Mejora los procesos metabólicos.
- Incrementan la movilidad articular
- Mantener el nivel de los hábitos y destrezas.

En el simposio internacional (Ceballo, 1999) realizamos en el año 1962 se aprobó la siguiente dosificación por edades

1. 45 a 59 años (edad media)
2. 60 a 74 años (edad madura)
3. 75 o más años (ancianidad)

Tenemos que tener en cuenta que en las edades medias y maduras se producen cambios funcionales en el organismo humano que precisan de una diferenciación en cuanto a la selección de los ejercicios físicos así como la metodología de su ejecución por lo tanto el conocimiento de las características y particularidades anatómico fisiológica de las personas comprendidas, estas edades resultan importantes para el profesor de cultura física.

Todo investigador fisiológico, médico en general y educador físico se ve directamente involucrado con la actividad física por el hecho de ser una condición humana y sin importar quien lo desempeña.

Como vemos la actividad física posee cualidades necesarias para funcionar como agente rehabilitador no solo social, sino también físico al contribuir con sus conocimientos a la mejoría orgánica funcional y psicológicas del hombre.

Además de los ejercicios fisiológicos de la actividad física en el organismo las evidencias científicas muestran alteraciones en las funciones cognitivas de los individuos que realizan actividad física regular.

En este criterio vemos como debe estar bien preparado todo el personal que va a trabajar en esta actividad y todo el beneficio que le brinda la actividad física.

La práctica regular es una de las prioridades en salud pública como forma de prevención de enfermedades crónicas degenerativa especialmente en la 3era edad. Los principales beneficios evidenciados científicamente son control del peso corporal disminución de la grasa corporal fuerza muscular flexibilidad y densidad ósea ventilación pulmonar consumo máximo de oxígeno disminución de la frecuencia cardiaca y de la presión arterial, existe también mejora del auto concepto auto-estima disminución del estrés ansiedad, consumo de medicamentos y mejora de las funciones cognoscitivas y de la socialización. En esta etapa de la vida está indicando de preferencia las actividades aeróbicas de bajo impacto, como caminar, nadar, bailar etc.

La actividad física se reduce con la edad y constituye un indicador de salud, ya que tiene una incidencia específica sobre los sistemas que acusan involución retrasando la misma de forma considerable previendo enfermedades y contribuyendo a mantener la independencia motora y sus beneficios sociales afectivos y económicos.

Orientada desde la actividad física que les ayudan a mejorar su nivel de vida y sus condiciones orgánicas y físicas consideramos concientemente plantear esas características necesarias que debemos tener en cuenta en el momento de planificar algún tipo de actividades para esta población.

La planificación de la actividad física en ellos tiene que integrar en contexto muy general que recoja desde lo más ínfimo hasta lo más sobresaliente y permite una orientación día a día más profesional y más calificada en estos grupos.

Con estas evidencias científicas los investigadores de demostraron también. Que la actividad física aumenta la longevidad. Así entre más activo el individuo más años de vida tendrá independientemente de la edad del inicio de la actividad.

La autora plantea que a través de la actividad física se puede prolongar la vida y mejorar el nivel de la misma.

Pero tal vez lo más importante no son cuantos años más podemos vivir pero como podemos vivir esa etapa de nuestra vida con mejor calidad y manteniendo la independencia funcional y la anatomía.

Por tanto el ejercicio físico es de gran provecho no solo para tener una buena salud sino también como medio de prevenir el envejecimiento prematuro.

La autora se refiere a que la actividad física es fundamental en esta etapa ya que con el ejercicio tendremos una vida sana y activa, en las personas de la 3era edad.

La promoción de actividades físicas en los adultos mayores es indispensable para disminuir en efecto el envejecimiento y preservar la capacidad funcional del anciano. Existen varios tipos de actividades que pueden y deben ser promovida en esta edad algunos de ellos son:

- a) Actividades aerobias: Son actividades de bajo impacto como las caminatas, la natación, pedalear bicicletas, etc.
- b) Entrenamiento de fuerza muscular: Varios estudios han demostrado beneficios con este entrenamiento.
 - Mejora de velocidad al andar.
 - Mejora de equilibrio.
 - Aumenta del nivel de actividad física espontánea.
 - Mejora de la auto eficacia.
 - Ayuda en el control de la diabetes, artritis, enfermedades cardiovasculares.
 - Disminución de la depresión.
- c) Hidrogimnasia: Las principales ventajas de este tipo de actividad en relación a los ejercicios fuera de agua son:
 - Disminución del estrés mecánico del sistema músculo esquelético.
 - Disminución de las fuerzas gravitacionales.
 - Facilidad para la termorregulación.
 - Efecto natriuretico y diurético.

Una actividad recientemente promovida entre los ancianos es la práctica del Tai-chi – chuecan que tiene efectos beneficiosos mejorando la fuerza muscular flexibilidad equilibrio velocidad de andar y en la potencia aeróbica.

El autor plantea que con la actividad física se disminuye el envejecimiento y ayuda a que se mantenga una salud adecuada.

Pero de la misma forma en que es importante trabajar la fuerza y el condicionamiento cardiovascular del anciano es fundamental estimular la adopción a un estilo de vida activo son estas las tendencias internacionales y la propuesta de la OMS para promover un envejecimiento activo.

La actividad física se reduce con la edad y constituye un indicador de salud ya que tiene una incidencia específica sobre los sistemas que acusan la involución retrazando la misma de forma considerable, previniendo enfermedades y contribuyendo a mantener la independencia motora y sus beneficios sociales, afectivos y económicos.

La actividad física como campo particular del movimiento humano, se puede considerar como la actividad física realizada espontáneamente o bajo dirección especializada, dirigida a la formación y desarrollo de hábitos y habilidades de movimiento corporal y el desarrollo de capacidades físicas.

Dicha actividad es muy importante en la vida diaria de estas personas; hay que aprovechar de este medio para favorecer ambientes más propicios y quienes se encargan de ello lo hagan con las herramientas necesarias y científicas para propiciar esta actividad en los adultos mayores.

Una de las principales preocupaciones de los científicos es con el envejecimiento de nuestras poblaciones. Sabemos que tanto los países desarrollados como en los que están en vías de desarrollo existe una tendencia a aumentar las expectativas de vida al nacer y a que tengamos cada vez más personas mayores de 60 años de edad.

Uno de los factores determinantes de los efectos deletéreos del envejecimiento es la disminución del nivel de actividad física. A medida que envejecemos nos volvemos más sedentarios y este menor nivel de actividad hace que perdamos capacidades habilidades físicas. La principal estrategia para disminuir los efectos del envejecimiento está por tanto en evitar la pérdida de actividad física que ocurre con la edad. Sabemos también que el envejecimiento está acompañado por una serie de alteraciones en todos los síntomas del organismo que afectan de forma importante la actitud física informaciones recientes de nuestro centro de investigaciones.

En mujeres practicantes de actividades físicas 50 a 73 años de edad evidenciaron que existe un declíneo del desempeño neuromotor con los años siendo que esta pérdida es mayor en los variables de agilidad y fuerza de los miembros inferiores de lo que para la fuerza de los miembros superiores.

Considerando los datos citados por los autores la pérdida para estas variables de los 30 a los 73 años es de 67 % para la agilidad 55% para la fuerza de los miembros interiores y 28 % para la fuerza de los miembros superiores analizando el desempeño neuromotor en relación al índice de masa corporal.

Los estudios realizados sobre los beneficios que aportan los ejercicios físicos a las mujeres no solo en cuanto a su estado de salud sino también en el mejoramiento de su estética y en el incremento de su capacidad física e intelectual demuestran la importancia de continuar trabajando en la incorporación de esta a la práctica sistemática y organizada.

Desde el propio triunfo revolucionario ha sido una prioridad la formación multilateral y armónica del individuo para la nueva sociedad. Con este fin se han elaborado resoluciones donde se sientan las bases para desarrollar en toda su plenitud humana las capacidades intelectuales, físicas y espirituales del individuo y fomentar en él elevados sentimientos y gustos estéticos... fomentar en resumen un hombre libre y culto, apto para vivir y participar activa y conscientemente en la edificación del socialismo y el comunismo.

Nuestro sistema socialista le ha abierto las puertas del desarrollo a la mujer y en esta esfera no lo ha sido menos, creando disímiles escenario que propicien las condiciones para la realización de ejercicios físicos. La mujer cubana de hoy participa, en un elevado por ciento, en las diferentes ramas de la economía incluyendo los cargos de mayor responsabilidad en la sociedad, lo cual dice mucho de los niveles de exigencias a los que se tiene que enfrentar, de ahí que la práctica del ejercicio físico juegue un papel superior en la preparación de una mujer más integral, más fuerte, más resistente sin perder la elegancia, la delicadeza y la femineidad que caracteriza a las cubanas.

La práctica del deporte forma parte esencial de nuestra concepción del hombre, con toda la capacidad intelectual necesaria en base a principios patrióticos, además de una conducta consecuente con las necesidades de nuestra sociedad, lo primero es nuestra concepción del hombre

La aplicación de los ejercicios físicos resulta de gran provecho no sólo con vistas al fortalecimiento de la salud de las personas, sino también como un medio de prevención contra el envejecimiento prematuro del organismo.

Las actividades físicas constituyen un desafío de nuestra época puesto que tienden a transformar entre otros aspectos las condiciones sociales y culturales en el conocimiento de nuestra sociedad... "el estado orienta, fomenta y promueve la cultura física y el deporte en todas sus manifestaciones como medio de educación y contribución a la formación integral de sus ciudadanos

El ejercicio es una necesidad corporal básica. El cuerpo humano está hecho para ser usado de lo contrario se deteriora; si se renuncia al ejercicio el organismo funciona por debajo de sus posibilidades físicas, por tanto, se abandona la vida. Un cuerpo que no se ejercita utiliza sólo alrededor del 27% de la energía posible de que dispone, pero este bajo nivel de rendimiento puede incrementarse hasta 56% con la práctica regular

La Autora considera que los practicantes de la actividad física poseen más agilidad y fuerza que los que no practiquen.

Fue observado que de acuerdo al grado de obesidad los resultados de los test neuromotores especialmente para agilidad y fuerza de los miembros inferiores eran peores en las mujeres obesas. Las investigaciones científicas muestran también que la pérdida de

fuerza muscular es de aproximadamente 30 % y de áreas muscular de 40 % de la 2 % a 7 % décadas de la vida.

Esta pérdida ocurre básicamente por la disminución en el número y tamaño de las fibras musculares tipo I y tipo II siendo que existe una pérdida diferenciada dependiendo del tipo de fibra muscular. Con el envejecimiento se pierde más fibras de tipo II que de tipo I y son pérdida más de tipo II b ó que de tipo II a.

Estas alteraciones comprometen significativamente la capacidad funcional del anciano principalmente todo los aspectos relacionados a la velocidad y agilidad y tiempo de reacción.

La población anciana es la que con mayor rapidez está creciendo a nivel mundial y Cuba no queda excluida en este comportamiento 60 años o más.

El 12 % de los cubanos tiene 60 años o más cifra que aumentó según estimaciones a un 13,4 % en el año 2000 y hasta 20 % en el año 2005 con una expectativa al nacer de 75 años lo que denota un aumento la expectativa de vida un envejecimiento en la población y un incremento relativo a enfermedades a este.

El envejecimiento es un proceso biopsicosocial que comienza prácticamente con nuestro nacimiento pero que se hace más evidente después de la edad reproductiva al ser un proceso ha de tenerse claro que no se empieza a envejecer a los 60 años sino antes y por tanto para tener una vejez saludable hay que tener un envejecimiento saludable y que las actitudes, acciones y medidas para lograr lo han de tomarse durante toda la vida incluyendo también la vejez.

Al llegar la edad madura el organismo humano sufre cambios y fenómenos de carácter biológico que puede conducir a varias patologías en los diferentes aparatos y sistemas es entonces que el ejercicio físico bien dosificado juega un papel importante (colectivo de autores 2005) el autor se refiere a la importancia del ejercicio físico bien dosificado.

El autor se refiere a que la población anciana es la que esta aumentando a nivel mundial entre ella Cuba a su nivel de envejecimiento y de enfermedades.

Conclusiones.

El envejecimiento humano es un proceso dinámico progresivo e irreversible en el que influyen factores biológicos, psíquicos y sociales, se producen cambios anatómicos en algunos sistemas y un menor rendimiento fisiológico del individuo lo cual determina una disminución de la reacción a las perturbaciones externas e internas por lo cual es ineludible la multiplicidad de problemas con los que se enfrenta el anciano.

La actividad física se reduce con la edad y constituye un indicador de salud ya que tiene una incidencia específica sobre los sistemas que acusan la involución retrazando la misma de forma considerable, previniendo enfermedades y contribuyendo a mantener la independencia motora y sus beneficios sociales, afectivos y económicos.

Bibliografía.

Ceballos, J. 1999, El Adulto Mayor y la Actividad Física. Monografía.

UNAH. La Habana.

Colectivo de Autores., 2005 "Sociología para Médicos". Edit. C. Sociales. La Habana.

Kartashov. J., 1990, Sorpresas de la carrera para la salud. Moscú.

Maidel Pons. Y., 1993, Estudio sobre la variación de algunos parámetros morfofuncionales y físico provocados por la práctica sistemática del ejercicio físico en personas adultas en Santiago de Cuba. / Tutor José R. Araujo Guerra. —Trabajo de Diploma, ISCF. (SC).