

LA INCORPORACION DEL ADULTO MAYOR A LA PRÁCTICA DEL EJERCICIO FISICO: BENEFICIOS.

Lic. Beatriz Vázquez Rojas¹.

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

Resumen.

El presente trabajo: la incorporación del adulto mayor a la práctica del ejercicio físico: beneficios, se desarrolló en la comunidad del municipio Los Arabos, y tiene como objetivo demostrar a la población adulta la importancia del ejercicio para el mantenimiento de la calidad de vida. En el mismo se realiza un resumen de la bibliografía más actualizada sobre el tema de la actividad física en el adulto mayor, empleándose en su elaboración diversos métodos y técnicas que nos permitieron en los intercambios realizados entre la población aumentar el número de participantes a las actividades físicas, a través de las diversas modalidades con que cuenta el territorio, se arriba a la conclusión de la necesidad de practicar el ejercicio por parte de las personas de la tercera edad propicia una mejor actitud ante la vida.

Palabras claves: Ejercicio físico; Envejecimiento; Publicaciones.

Introducción

El ejercicio físico ha jugado un importante papel en el desarrollo del hombre a lo largo de la existencia de la especie; le ha permitido evolucionar y desarrollar hábitos, habilidades, capacidades y cualidades. Las propuestas de realización de ejercicios y actividades que comprenden estos sistemas de ejercicios pretenden hacer llegar a la población de la Tercera Edad una vía eficaz y fácil que permita encontrar el sendero más favorable para llegar a una vejez sana y vigorosa.

En nuestro pueblo, se viene realizando un intenso trabajo para ofrecer una mejor atención a nuestra población en la eliminación de enfermedades, ayudando de esta forma a una salud más eficiente. A ella, debemos unir el aporte de la experiencia cubana en el campo de la Salud Pública y su vínculo con la *Cultura Física* a fin de brindar en este aspecto, la máxima dedicación por elevar a planos significativos el papel del ejercicio físico en la sociedad.

La llamada Tercera Edad es un hecho inevitable y en nuestro país cada día se hace más segura la misma, pues se lucha de forma continua por aumentar el nivel de vida y como consecuencia la esperanza de ésta.

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.

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.

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.

El ritmo del envejecimiento varía según los individuos, es un proceso individual que cambia con los pueblos y las diferencias sociales. Por ende, el envejecimiento es un proceso complejo y variado que depende no sólo de causas biológicas, sino también de las condiciones sociales de vida y una serie de factores de carácter material, ambiental, etc. Por eso, es rasgo característico de la sociedad socialista la lucha por la longevidad, por la conservación de la salud y la capacidad de trabajo.

El sujeto que practica ejercicios físicos de forma sistemática, es difícil fijarle una edad concreta y esto se debe al rejuvenecimiento biológico funcional. Podemos afirmar que el envejecimiento no se produce de la misma manera en todos los órganos del mismo sujeto y así como, en los distintos sujetos.

La práctica sistemática en las actividades físicas, la eliminación del hábito de fumar y la regulación de nuestra costumbre alimentarias todo ello contribuiría a que esa tercera edad representara en todos, una etapa normal de la vida sin los contratiempos actuales. En los seres humanos el tiempo va creando un sinnúmero de problemas, encontrándonos al final con la vejez.

En la edad adulta se comienza a sufrir el deterioro orgánico de la evolución. En éste momento de vida se detiene la madurez de las funciones orgánicas, pero a partir de ahí comienza un período involuntario del que nadie puede escapar.

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.

La mejora del rendimiento del organismo significa también que se estará menos propenso a sufrir enfermedades y al deterioro orgánico; por lo tanto, una vida sana y activa se alarga y los síntomas de envejecimiento se retrasan, fisiológicamente, todos los sistemas del cuerpo se benefician con el ejercicio regular.

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.

La Educación Física y los Deportes ofrecen grandes posibilidades de actividades a realizar por los Adultos Mayores las que van desde la gimnasia, las técnicas de relajación, hasta los juegos populares y el deporte, además de las actividades rítmicas, el trabajo al aire libre en contacto con la naturaleza o el medio acuático. Cualquiera de estas formas de participación es válida siempre y cuando se permita abordar debidamente los objetivos. No existen actividades específicas para los Adultos Mayores, lo fundamental es que las que se propongan estén debidamente adaptadas a las posibilidades del grupo, teniendo en cuenta la

adecuación de las mismas y el lugar oportuno donde se enmarquen dentro del sistema o Plan que se establezca, así como el tratamiento didáctico que permita que todos los participantes las realicen con éxito.

La realización de ejercicios físicos de forma regular es una necesidad de todo ser humano ya que su influencia es una vía segura para evitar el deterioro orgánico, lograr una vida sana, retrasar los síntomas del envejecimiento, y evitar enfermedades ya que la practica del ejercicio sistemático reduce el riesgo de enfermedades cardiacas, disminuye la resistencia vascular periférica e incrementa la distensibilidad aórtica con lo cual desciende la presión arterial y mejora el retorno venoso debido a que incrementa la fuerza, la resistencia y la eficacia del corazón; dependiendo del grado de esfuerzo y del tipo de ejercicio realizado, los músculos aumentan de tamaño, fuerza, dureza, resistencia y flexibilidad, también mejoran los reflejos y la coordinación, así como las demás funciones vegetativas en general.

Tenemos en nuestras manos una fórmula para abrir nuevos horizontes a las personas de edad. Los programas de actividades físicas, mediante un trabajo corporal adecuado, pueden servir de gran ayuda para aquella persona que participe, abriendo nuevas perspectivas, potenciando una relación y comunicación que no se da en otro tipo de actividades ayudando a que se sientan integrados a un grupo social. La actividad física como alternativa a la soledad, al sedentarismo, a la incomunicación que padece gran número de personas mayores.

El trabajo corporal con personas mayores lo primordial no es solamente mejorar o mantener en óptimas condiciones no solo los aspectos físicos, psíquicos y socio-afectivo, sino también poder ofrecerles la posibilidad de que experimenten con su cuerpo, que tengan sensaciones agradables y gratificantes, nuevas o desconocidas para la mayoría de personas que acuden a un centro a realizar actividad física.

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.

El ejercicio regular reduce el riesgo de enfermedades cardíacas, incrementa la fuerza, la resistencia y la eficacia 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.

Definiciones de Adulto Mayor.

En Cuba, el Ministerio de Salud Pública y el Instituto Nacional de Educación Física y Recreación (INDER) y otros organismos cuentan entre sus principales metas el aumento de la calidad de vida de este segmento de población, para lo cual se destinan cuantiosos recursos y medios y se preparan cada año numerosos especialistas para la atención

geriátrica, se elaboran programas de desarrollo para la conservación y mantenimiento, cuidado preventivo curativo integral del anciano.

La persona cuando llega a esa edad le hace falta una serie de actividades para los abuelos y otras actividades que lo sustentan. No desvincularse de la vida social, mejorar las relaciones humanas, le da motivo de vivir y no se sientan viejos y olvidados en la sociedad, al contrario se sientan partícipes de la misma, también la actividad física va a contribuir a la prolongación de la vida, así como a la prevención de enfermedades. La importancia radica en agregar actividades de la cultura física y las recreativas a las actividades físicas ya contempladas en el programa de la tercera edad. Esto puede ser llevado a otros consejos populares.

Este parte de la motivación y disposición (Casals, 2002) de nuestros adultos de la tercera edad para ejecutar las actividades físicas-recreativas y tienen un carácter puramente solidario, con el objetivo de mejorar la salud en los mismo, mejorar el empleo del tiempo ocioso, estrechando lasos de amistad y camaradería. Incluyendo diferentes formas recreativas como son, domino, excursiones, caminatas actividades de juegos pasivos y ejercicios de la cultura física que mejoren su salud.

La población anciana es la que con mayor rapidez está creciendo a nivel mundial y Cuba no queda excluida de este comportamiento. El 12% de los cubanos tienen 60 años o más, cifra que aumentó según estimaciones a un 13,4% en el año 2000 y hasta 20,1% en el año 2025, con una expectativa al nacer de 75 años lo que denota un aumento en la expectativa de vida, un envejecimiento en la población y un incremento relativo en enfermedades asociadas a este.

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.

Al llegar a 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.

El envejecimiento activo, permite afrontar muchos de los retos tanto de las personas como de las poblaciones que están envejeciendo al contribuir a menos muertes prematuras en las etapas más productivas de la vida, menos discapacidades relacionadas con enfermedades crónicas en la ancianidad, más personas que disfruten de una calidad de vida positiva a medida que vayan envejeciendo, más personas que participen activamente en los ámbitos sociales, culturales, económicos y políticos de la sociedad, en la vida doméstica, familiar y comunitaria, todo lo que significa menos gastos debidos a los tratamientos médicos y de atención sanitaria.

Un estilo de vida activo en el que se incluya el ejercicio físico intencionado, mejora la salud mental y suele favorecer los contactos sociales. El hecho de mantenerse activos puede ayudar a las personas mayores a mantener la mayor independencia posible y durante el mayor período de tiempo, además, de reducir el riesgo de caídas. Por lo tanto existen también ventajas económicas en el hecho de que las personas mayores permanezcan más activas físicamente

Hoy día, nuestro país brinda un incremento en la esperanza de vida, del hombre cubano, pues vive un promedio de 76 años al incrementar su actividad motora mediante los ejercicios físicos a través de los círculos de abuelos. La gimnasia laboral y otros indicadores de la cultura física.

Esa prolongación de vida y la capacidad de trabajo de esas personas dependen de una forma u otra de los trabajadores de la Cultura Física y el Deporte en la lucha por la salud y la longevidad.

Estos procesos naturales producto del envejecimiento pueden ser retardados a través de una práctica deportiva regular, ayudando inclusive a mejorar la capacidad de concentración y atención. En la tercera edad, la actividad física ayuda a disminuir la acumulación de grasa corporal, aumenta la masa muscular, mejora del metabolismo de azúcares y grasas, por tanto las personas que practican un deporte regularmente tienen menor probabilidad de padecer arterioesclerosis, menor incidencia de enfermedades del corazón y un incremento de la fuerza producto del entrenamiento hasta en un 30 por ciento”, explica Luque.

La vejez es una etapa de la vida que hay que vivirla en forma activa dentro de las posibilidades de cada individuo. Sin duda todos quieren llegar a la tercera edad sana y sin los dolores o enfermedades típicos de este grupo etario. Por ello, es importante que invierta en su futuro y la forma de lograr esto es acostumbrándose a llevar un estilo de vida saludable, en el que una buena dieta y la actividad física formen parte de su rutina.

Los factores psicológicos como la inteligencia y la capacidad cognoscitiva son potentes predictores del envejecimiento activo y la longevidad. Durante el envejecimiento normal, algunas capacidades cognitivas como, la velocidad de aprendizaje y la memoria disminuyen de forma natural con la edad. Sin embargo, estas pérdidas pueden compensarse por un incremento de la sabiduría, los conocimientos y la experiencia. A menudo el declive del rendimiento cognoscitivo se desencadena por el desuso, la enfermedad, los factores conductuales, los factores psicológicos y los factores sociales más que por el envejecimiento *per se*.

El envejecimiento conlleva una serie de cambios a nivel cardiovascular, respiratorio, metabólico, músculo esquelético, motriz, etc... Que reducen la capacidad de esfuerzo y resistencia al estrés físico de los mayores y limitados físicos motores, reduciéndose así mismo su autonomía y calidad de vida y su habilidad y capacidad de aprendizaje motriz.

Definimos el envejecer como un proceso dinámico, gradual, natural, e inevitable, proceso en el que se dan cambios a nivel biológico, corporal, psicológico y social. Transcurre en el tiempo y está delimitado por éste.

Cuando decimos proceso dinámico, nos referimos a que no es una etapa rígida, igual para todos y cronológicamente demarcada; al contrario proceso dinámico habla de un continuo dialéctico.

Por eso decimos que es una parte más del crecimiento del ser humano como lo es la niñez, la adolescencia o la adultez. El organismo humano crece desde que nace (y antes) hasta que muere.

La vida es una continuidad de crecimiento permanente. Decimos también que es natural e inevitable: esto habla de que no debe tomarse como una enfermedad.

Todo ser vivo nace, crece y envejece. Solo la muerte puede evitar el envejecimiento.

El ritmo del envejecimiento varía según los individuos, es un proceso individual que cambia con los pueblos y las diferencias sociales. Por ende, el envejecimiento es un proceso complejo y variado que depende no sólo de causas biológicas, sino también de las condiciones sociales de vida y una serie de factores de carácter material, ambiental, etc. Por eso, es rasgo característico de la sociedad socialista la lucha por la longevidad, por la conservación de la salud y la capacidad de trabajo.

Algunas características del envejecimiento.

1. Un fenómeno irreversible que incluye cambios estructurales y funcionales.
2. Común a todas las especies.
3. Es un proceso que comienza en el momento de la concepción después de alcanzar la madurez reproductora.
4. Resultado de una disminución de la capacidad de adaptación.
5. El aumento de las probabilidades de muerte según pasa el tiempo, como consecuencia final del proceso.

En las últimas décadas del siglo XX y gracias a los adelantos científicos y tecnológicos, la esperanza de vida se ha alargado notablemente.

Esperanza de vida es la cantidad de tiempo que estamos en condiciones de vivir, expresado en el promedio de años de vida y cuando hablamos de expectativa de vida nos referimos a la posibilidad de vida calculada para el ser humano, o sea lo que iría marcando el reloj biológico de las células. Fenómeno largamente anhelado por la humanidad, lo que a comienzos de siglo era de 50 años, ahora es de 80, 85 y más, con la posibilidad genética de que alcance los 120 años.

Los servicios de salud mental, que desempeñan (Kraan, y Robbert 2005) un papel crucial en el envejecimiento activo, deben considerar la motricidad como parte integral de la asistencia en este tipo de pacientes. Ya que la práctica del ejercicio físico con lleva a la adopción de estilos de vida saludables y a la participación activa en el propio autocuidado

que es importante en todas las etapas del curso vital. Una actividad física adecuada, una alimentación sana, no fumar y el consumo prudente de alcohol y medicamentos en la vejez, pueden evitar la discapacidad, el declive funcional, prolongar la longevidad y mejorar la propia calidad de vida.

La inmovilidad e inactividad es el mejor agravante del envejecimiento y la incapacidad de tal forma que, lo que deja de realizarse, fruto del envejecimiento pronto será imposible realizarlo. El ejercicio físico puede instaurarse en los hábitos y estilo de vida de la persona mayor y a su vez canalizar el ocio y contribuir a recuperar, conservar y mejorar la salud y calidad de vida.

El trabajo con el Adulto Mayor está propiciado por diferentes objetivos dentro de los que encontramos:

- ❖ Potenciar la Sociabilidad
- ❖ Procurar un mayor nivel de autonomía física y psicológica
- ❖ Contribuir al mejoramiento de la Salud, aumentando la calidad de Vida
- ❖ Mejorar la capacidad de Adaptación a nuevas situaciones.

En las personas de edad madura se producen alteraciones degenerativas:

- Disminución de la resistencia de los huesos y articulaciones.
- El tendón es más rígido y resistente menos al estiramiento.
- Disminuye la movilidad.
- Atrofia de los músculos.
- Aumento del depósito de grasa.
- Disminuye la fuerza de presión.
- Disminución de la facultad de coordinación y concentración.
- Aumenta la presión arterial.
- Disminución de las capacidades físicas y pérdida de adaptación.
- Disminuye el volumen sistólico en un 30- 40 %.

Consecuencias Sociales del Envejecimiento:

- Aislamiento familiar
- Marginación en la comunidad

- Dependencia
- Carga social
- Melancolía
- Muerte
- Las relaciones intergeneracionales e interpersonales.

Beneficios de la Actividad Física en el Adulto Mayor

En primer término, la Actividad Física se ha entendido solamente como "el movimiento del cuerpo". Sin embargo, debemos superar tal idea para comprender que la Actividad Física es el movimiento humano intencional que como unidad existencial busca el objetivo de desarrollar su naturaleza y potencialidades no sólo físicas, sino psicológicas y sociales en un contexto histórico determinado.

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.

Consideramos que la práctica de la actividad física, tanto de juego como formativa o agonística, tiene una gran importancia higiénica preventiva para el desarrollo armónico del sujeto (niño, adolescente y adulto) para el mantenimiento del estado de salud del mismo. La práctica de cualquier deporte (Del francés *desport*, entretenimiento) conserva siempre un carácter lúdico “ y pudiera ser una buena medida preventiva y terapéutica, ya que conlleva aspectos sociales, lúdicos e incluso bioquímicos que favorecen el desarrollo de las potencialidades del individuo". (Ceballos 2000).

El ejercicio es una necesidad corporal básica, el cuerpo humano necesita ser usado, si se renuncia al ejercicio físico y el deporte el organismo funciona por debajo de sus posibilidades físicas, por lo tanto la mejoría en el rendimiento del organismo depende en gran medida de los ejercicios, al ejercer los mismos se estará menos propenso a sufrir enfermedades y al deterioro orgánico, por tanto una vida sana y activa, se alarga, por lo que el envejecimiento se atrasa (Ceballos, 2000).

Dentro de los diferentes métodos y pruebas que se pueden utilizar durante las clases de Cultura Física con los Adultos Mayores para evaluar y comprobar la acción de los Programas de ejercicio físico, se deben tener en cuenta las características individuales y nivel de sus capacidades físicas de los practicantes, recomendándose además el cumplimiento de los siguientes objetivos:

- Verificar la eficiencia de la acción de los Programas con relación al nivel de actividad física, capacidades funcionales, y al proceso de envejecimiento.
- Diagnosticar las relaciones que se establecen entre los parámetros funcionales, antropométricos y psicológicos así como el nivel de actividad física de los adultos.

- Determinar las capacidades que deben ser priorizadas en la elaboración de los Programas de ejercicios tomando en cuenta los resultados de los test aplicados antes del inicio de la práctica de ejercicios.

El ejercicio y la actividad física también contribuyen en la prevención de las caídas por diferentes mecanismos:

- 1- Fortalece los músculos de las piernas y columna.
- 2- Mejora los reflejos.
- 3- Mejora la sinergia motora de las reacciones posturales.
- 4- Mejora la velocidad de andar.
- 5- Incrementa la flexibilidad.
- 6- Mantiene el peso corporal.
- 7- Mejora la movilidad articular.
- 8- Disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

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

- Elevar las posibilidades funcionales de los sistemas cardiovascular y respiratorio.
- Mejorar los procesos metabólicos.
- Incrementar la movilidad articular.
- Mantener el nivel de los hábitos y destreza motora vitales.

Los principales beneficios del entrenamiento de la fuerza muscular en la tercera edad son:

- Mejora de la velocidad de andar.
- Mejora del equilibrio.
- Aumento del nivel de actividad física espontánea.
- Mejora de la auto-eficacia.
- Contribución en la manutención y/o aumento de la densidad ósea.
- Ayuda en el control de Diabetes, Artritis, Enfermedades cardiovasculares.
- Mejora de la ingestión dietética.

- Disminución de la depresión.

Los principales beneficios evidenciados científicamente son: control del peso corporal, disminución de la grasa corporal, aumento de la masa muscular, fuerza muscular, flexibilidad y densidad ósea, aumento del volumen sistólico, ventilación pulmonar, consumo máximo de oxígeno, disminución de la frecuencia cardíaca y de la presión arterial y mejora del perfil de lípidos; existe también mejora del auto-concepto, auto-estima, imagen corporal y disminución del stress, ansiedad, insomnio, consumo de medicamentos y mejora de las funciones cognitivas y de la socialización. En esta etapa de la vida están indicadas de preferencia las actividades aeróbicas de bajo impacto, como caminar, nadar, bailar, la hidrogimnasia o bicicleta. El entrenamiento de fuerza es fundamental y puede ser prescrito con algunos cuidados inclusive en individuos hipertensos o con problemas cardiovasculares.

La actividad física ayuda también a mantener un buen estado psicológico como lo manifiesta la gerontóloga alemana Ursula Lehr en su obra "Psicología de la Vejez", quien dice que la gente que vive mejor es la gente que tiene actividad física y cognitiva, y que "no sólo es importante agregar años a la vida, sino también agregar vida a los años" y la práctica de un deporte puede lograr esto.

La práctica de actividad física regular es una de las prioridades en salud pública como forma de prevención de enfermedades crónico-degenerativas especialmente en la Tercera Edad.

La actividad física se reduce con la edad y constituye un indicador de salud. La reducción del repertorio motriz, junto a la lentitud de los reflejos y descenso del tono muscular en reposo, entre otros factores, provocan descoordinación y torpeza motriz.

El ejercicio físico tiene una incidencia específica sobre los sistemas que acusan la involución retrasando la misma de forma considerable, previniendo enfermedades y contribuyendo a mantener la independencia motora y sus beneficios sociales, afectivos y económicos.

Dentro de los principales alcances de la actividad física en la edad adulta encontramos:

- Mejora de las condiciones orgánicas.
- Aumento de las capacidades físicas.
- Mejoría individual en cada uno de sus sistemas corporales.
- Mejoría en su comportamiento y en su diario vivir.

Los alcances generales de la actividad física, son enormes; y observemos que papel tan importante hacemos quienes la orientamos, cuestionémonos un poco más en la forma en que la planificamos. Si canalizamos todas estas reflexiones lograríamos un punto de concordancia que beneficiaría aun más, las posibilidades de transformación del adulto mayor.

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

Conclusiones.

El ejercicio regular reduce el riesgo de enfermedades cardíacas, incrementa la fuerza, la resistencia y la eficacia del corazón.

La práctica sistemática en las actividades físicas, la eliminación del hábito de fumar y la regulación de nuestra costumbre alimentarias todo ello contribuiría a que esa tercera edad representara en todos, una etapa normal de la vida sin los contratiempos actuales. En los seres humanos el tiempo va creando un sinnúmero de problemas, encontrándonos al final con la vejez.

Bibliografías.

Casals, I., 2002, "Teorías generales sobre las personas mayores. Rev. "Sociología de la Vejez". Colección Caminar. Edit. Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados de España Madrid.

Ceballos, J.L., 2000, Actividad Física y Salud. Facultad de Cultura Física UNAH. Cuba.

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

Foster, W., 1995, Endocrinology, Ed. 2da, USA.1500.

Fujita F., (1995), Phisyotherapeut Treatment , Ed 1ra, USA, 350.

Kraan, A y , Robbert, J. 2005 "La atención a las personas mayores". Edit. Ministerio de Asuntos Sociales. Madrid.

Girginov. 1990).