

ENVEJECIMIENTO POBLACIONAL: UN RETO PARA EL PROFESIONAL DE LA CULTURA FÍSICA

MSc: Pedro Pablo Galán Jorrín, MSc: Darmarys Rodríguez Varis

1. Universidad de Matanzas – Sede “Camilo Cienfuegos”, Vía Blanca Km.3, Matanzas, Cuba.

2.

Resumen

En este trabajo se presenta de manera sintética la necesidad del que el profesional de la Cultura Física en el proceso de formación asimile los conocimientos necesarios para incorporar en la práctica del ejercicio de la profesión los requerimientos pedagógico y psicológico del ejercicio físico en la tercera edad por tal motivo se incluye la asignatura Natalidad y Envejecimiento a partir del curso escolar 2013 -2014 se introduce en el quinto año de la carrera por una necesidad social dada por los bajos índices de natalidad y los altos índices de envejecimiento actuales de la población cubana. Esta forma académica permitirá no sólo asimilar las necesidades de preparación de los alumnos; sino también las proyecciones en las políticas educativas del país, en particular del INDER en su orientación a los colectivos de trabajo de concebir un programa en que se integre lo propedéutico, lo pedagógico, lo psicológico y lo teórico-conceptual para enfrentar el trabajo educacional en materia de preservar la salud en estas poblaciones, que además, complete la visión del problema y su adecuado enfoque curricular

Palabras claves: envejecimiento poblacional; cultura física.

Desde inicios del siglo XX, la población de Cuba comenzó el proceso de transición demográfica y actualmente se encuentra en franco proceso de envejecimiento poblacional. Nuestra sociedad por tanto está abocada a la asunción de un reto: elevar las tasas de nacimientos y con ello revertir el decrecimiento paulatino del tamaño de los grupos poblacionales más jóvenes con su lógico impacto sobre todos los aspectos del desarrollo.

También se cree que para el 2035, sólo habrá aumentado en Cuba la población anciana, y existirán 3,6 millones de personas mayores de 60 años de edad, mientras en la actualidad hay poco más de dos millones.

Al respecto, la Oficina Nacional de Estadísticas (ONE) ha advertido que el envejecimiento pronosticado - agudizado en el último quinquenio- será una "notable" sobrecarga para la Seguridad Social, el Sistema de Salud y la fuerza de trabajo, que será cada vez más escasa y envejecida.

De acuerdo con la ONE, si se mantiene esta situación, en unos 20 años Cuba será el país con la población más longeva de América Latina y el Caribe, y en 2050, uno de los 11 más envejecidos del mundo.

El 1 de octubre se celebra el día internacional del adulto mayor. En matanzas el 19.4% de la población pertenece a la tercera edad, lo cual ubica a la provincia como la quinta más envejecida antecedida por villa clara, la habana, Sancti Spiritus y pinar del rio. Según el anuario demográfico de cuba 2014 Unión de reyes, Pedro Betancourt y los arabos resultan los municipios más envejecidos de la provincia y en el caso de Unión de reyes este es el tercer municipio más envejecido del país con un 24%.

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, reduciéndose así mismo su autonomía y calidad de vida y su habilidad y capacidad de aprendizaje motriz.

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

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.

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. 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: 373, 376).

El ejercicio aeróbico será de gran importancia ya que mejorará la eficacia cardiaca, la capacidad respiratoria y mejorará la postura. Hay que tener en cuenta que las personas de avanzada edad llegan a rangos aeróbicos menores que para otros grupos; es necesario considerar la toma de frecuencia cardiaca para controlar la intensidad del ejercicio. Debido a la mayor fragilidad ósea por la osteoporosis y a la propensión a las lesiones de ligamentos y tendones, no se deben recargar las articulaciones con sobrecargas importantes. Debido a la falta de coordinación, debemos ejecutar ejercicios que puedan efectuarse en forma apropiada para evitar que se produzcan frustraciones.

Un buen trabajo muscular localizado será de gran beneficio para la persona mayor, ya que permitirá tonificar los músculos, mejorando su fuerza y movilidad, pero hay que extremar los cuidados de prevención de lesiones en cuanto a las posturas riesgosas. También hay que implementar periodos más largos de relajación durante los estímulos (por ejemplo entre un ejercicio y otro dentro de una clase de gimnasia), incluyendo la elongación de para-vertebrales cervicales y lumbares, ya que es frecuente la contractura de dichos músculos por la posibilidad

Como es sabido, por todo 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.

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.

El envejecimiento o senescencia es el conjunto de modificaciones morfológicas y fisiológicas que aparecen como consecuencia de la acción del tiempo sobre los seres vivos, que supone una disminución de la capacidad de adaptación en cada uno de los órganos,

aparatos y sistemas, así como de la capacidad de respuesta a los agentes lesivos (noxas) que inciden en el individuo.

Nuestra esperanza de vida ha aumentado significativamente en los últimos años. El envejecimiento de la población puede considerarse un éxito de las políticas de salud pública y del desarrollo socioeconómico aunque también es un reto para toda sociedad ya que debe adaptarse a esta nueva realidad. Con el envejecimiento, comienza una serie de procesos de deterioro paulatino de órganos y sus funciones asociadas. Muchas enfermedades, como ciertos tipos de demencia, enfermedades articulares, cardíacas y algunos tipos de cáncer han sido asociados al proceso de envejecimiento

La asignatura Natalidad y Envejecimiento se introducen en el curso 2013 -2014 en el quinto año de la carrera a partir de una necesidad social dada por los bajos índices de natalidad y los altos índices de envejecimiento actuales de la población cubana. Esta forma académica permitirá no sólo asimilar las necesidades de preparación de los alumnos; sino también las proyecciones en las políticas educativas del país, en particular del INDER en su orientación a los colectivos de trabajo de concebir un programa en que se integre lo propedéutico, lo pedagógico, lo psicológico y lo teórico-conceptual para enfrentar el trabajo educacional en materia de preservar la salud en estas poblaciones, que además, complete la visión del problema y su adecuado enfoque curricular.

Son conocidos los esfuerzos realizados por el gobierno dirigidos a alcanzar una cultura respecto a equilibrar estos dos indicadores de gran importancia para la estabilidad poblacional de un país. El envejecimiento poblacional, junto al intenso descenso de la fecundidad constituye, según los expertos los principales problemas demográficos actuales de la población de Cuba con importante repercusión sobre la salud y la economía. Razón por la cual debemos conocer del comportamiento de la natalidad y la prolongación de la vida y la capacidad de trabajo de la persona de edad media y madura es una tarea socio-educativa priorizada que corresponde entre otros, a los profesionales de la Cultura Física prestarle atención.

La introducción de esta asignatura en el Plan de estudio en el presente curso, permitirá actualizar a los profesionales de la Cultura Física que trabajan en la Comunidad, en los contenidos de la natalidad y el envejecimiento y su relación con las diversas actividades físicas que requieren de un tratamiento según las particularidades, necesidades y preferencias de los adultos unido a la labor investigativa en aquellos aspectos demandados por este campo social

Objetivo General de la asignatura:

Demostrar habilidades teóricas, práctica y metodológicas que faciliten a los estudiantes, la organización, planificación y orientación del proceso docente-educativo - terapéutico, y la utilización de los métodos de control y evaluación de la influencia de la actividad física, y su contribución al mejoramiento de los indicadores de salud del adulto mayor y al

desarrollo armónico como ser humano, con base esencialmente humanista, coherente con la pedagogía de la diversidad.

Durante el proceso de envejecimiento se producen una serie de cambios que afectan tanto al aspecto biológico como al psicológico de la persona. Pero, además, también se produce una importante transformación en el papel social que hasta entonces ha desarrollado esa persona.

Cambios biológicos relacionados con la edad

Visión

- Disminuye el tamaño de la pupila.
- Menor transparencia y mayor espesor del cristalino, lo que provoca que llegue menor cantidad de luz a la retina y empeore la visión lejana.
- Disminuye la agudeza visual y la capacidad para discriminar colores.

B. Audición

- Menor agudeza para las frecuencias altas (tonos agudos), lo que deteriora la capacidad para discriminar palabras y comprender conversaciones normales. Esta es la causa de que una persona mayor tenga más problemas en oír las voces femeninas, ya que suelen ser más agudas.

C. Gusto y olfato

- Disminuye la sensibilidad para discriminar los sabores salados, dulces y ácidos, debido al deterioro de las papilas gustativas.
- Pérdida de capacidad para discriminar los olores de los alimentos.

D. Tacto

La piel es el órgano relacionado con la capacidad sensorial del tacto. Los cambios que se producen en la piel pueden observarse a simple vista, como son:

- Aparición de arrugas.
- Manchas.
- Flaccidez.
- Sequedad.

Estructura muscular

Se produce una importante pérdida de masa muscular y una atrofia de las fibras musculares, que disminuyen en peso, número y diámetro. Consecuentemente, estos cambios traen consigo el deterioro de la fuerza muscular.

B. Sistema esquelético

- La masa esquelética disminuye, pues los huesos se tornan más porosos (menos densidad del hueso) y quebradizos.
- Debido al proceso de desmineralización, los huesos también se vuelven más frágiles y, por lo tanto, más vulnerables a la fractura.

C. Articulaciones

Se tornan menos eficientes al reducirse la flexibilidad. Se produce mayor rigidez articular debida a la degeneración de los cartílagos, los tendones y los ligamentos, que son las tres estructuras que componen las articulaciones. La principal consecuencia es el dolor.

D. Sistema cardiovascular

- El corazón: aumento del ventrículo izquierdo, mayor cantidad de grasa acumulada envolvente, alteraciones del colágeno, que provocan un endurecimiento de las fibras musculares y una pérdida de la capacidad de contracción, entre otros cambios.
- Los vasos sanguíneos se estrechan y pierden elasticidad, al aumentar de grosor y acumular lípidos en las arterias (arterioesclerosis).

El estrechamiento y la pérdida de elasticidad dificultan el paso de la sangre.

- Las válvulas cardíacas se vuelven más gruesas y menos flexibles, es decir, necesitan más tiempo para cerrarse.

Todo estos cambios conducen a un aporte menor de sangre oxigenada y esto, a su vez, se convierte en una causa importante por la que disminuye la fuerza y la resistencia física general.

E. Sistema respiratorio

Su rendimiento queda mermado debido a diversos factores, entre los que se encuentran la atrofia y el debilitamiento de los músculos intercostales, los cambios esqueléticos (caja torácica y columna) y el deterioro del tejido pulmonar (bronquios).

Todo ello produce una disminución del contenido de oxígeno en sangre, que se reduce entre un 10% y un 15%, y en la aparición de una enfermedad respiratoria, el enfisema, muy común en personas de edad avanzada.

F. Sistema excretor

El riñón tiene una menor capacidad para eliminar los productos de desecho. Por esta razón, se hace necesario para el organismo aumentar la frecuencia miccional.

El deterioro del sistema excretor también hace frecuentes los episodios de incontinencia.

G. Sistema digestivo

En general, todos los cambios se traducen en una digestión dificultosa y en la reducción del metabolismo de ciertos nutrientes en el estómago y el intestino delgado.

- Pérdida de piezas dentales, que originan un problema considerable en la digestión de los alimentos, para la cual es importante una buena masticación.
- Disminución de los movimientos esofágicos (contracción/relajación), cuya función es facilitar la deglución.
- Reducción de la capacidad para secretar enzimas digestivas, lo que también dificulta la digestión.
- Atrofia de la mucosa gastrointestinal, por lo que la absorción de nutrientes es menor.
- Disminución del tono muscular y el peristaltismo del intestino, que producen menor masa y frecuencia en la eliminación de sólidos y, por tanto, estreñimiento.
- Vesícula e hígado: en las personas mayores se produce una mayor incidencia de cálculos biliares y un menor tamaño y eficiencia del hígado.

Cambios sociales y psicológicos relacionados con la edad

- Disminución de la agudeza del juicio.
- Pérdida de la memoria.
- Cierta rigidez de pensamiento que propicia la aparición de una actitud conservadora ante la vida.
- Apatía, irritabilidad.

- Interés exagerado por las minucias y la pérdida de interés por cosas esenciales como el aseo, la higiene personal, entre otros.

- Debilitamiento de la voluntad.

Sociales:

- Cambio de status social (son relegados a un plano secundario).

- La actividad depende del anciano, de sus actitudes y aptitudes.

- Entran en contradicción lo personal y las características que según la sociedad se deben tener a esta edad.

Beneficios del ejercicio físico en el adulto mayor desde lo biológico

El ejercicio físico practicado regularmente en la tercera edad contribuye a:

Mejorar la capacidad para el autocuidado

Favorecer la integración del esquema corporal

Propiciar bienestar general

Conservar más ágiles y atentos nuestros sentidos

Facilitar las relaciones intergeneracionales

Aumentar los contactos sociales y la participación social

Inducir cambios positivos en el estilo de vida de los adultos mayores

Incrementar la calidad del sueño

Disminuir la ansiedad, el insomnio y la depresión

Reforzar la actividad intelectual, gracias a la buena oxigenación cerebral

Contribuir en gran manera al equilibrio psicoafectivo

Prevenir caídas

Incrementar la capacidad aeróbica, la fuerza muscular y la flexibilidad

Disminuir el riesgo de enfermedad cardiovascular

Hacer más efectiva la contracción cardíaca

Frenar la atrofia muscular

Favorecer la movilidad articular

Evitar la descalcificación ósea

Aumentar la eliminación de colesterol, disminuyendo el riesgo de arterioesclerosis e hipertensión

Reducir el riesgo de formación de coágulos en los vasos y por tanto de trombosis y embolias.

Aumentar la capacidad respiratoria y la oxigenación de la sangre

Evitar la obesidad

Incrementar la longevidad

Repercusión del ejercicio físico en lo social y lo psicológico.

- Aumentan las capacidades mentales.
- Disminuye el consumo de medicamentos.
- Disminuye la dependencia.
- Aumenta la interrelación social.

Dentro de las enfermedades que se tratan con ejercicio físico están las:

- Metabólicas.
- Respiratorias.
- Osteomioarticular.
- Cardiovascular, entre otras.

Medidas para enfrentar el envejecimiento poblacional.

Acciones de capacitación

Convenio INDER-SALUD

Médico de la Familia

Objetivo: Diagnosticar el nivel de salud de su área y recomendar la práctica de actividad física. Además, chequea la acción del ejercicio físico sobre la población.

Licenciado en Cultura Física

Objetivo: Promover y desarrollar la práctica del ejercicio físico y la recreación en la población.

La actividad física genera salud, es por ello que el ejercicio de manera general aumenta las capacidades y habilidades físicas y desde el punto de vista psicológico aumenta el bienestar y las ganas de vivir.

Los círculos de abuelos son agrupaciones que acogen con amor a todos los representantes de ambos sexos de adultos mayores, fundamentalmente organizadas por zonas de residencia, en las cuales se les brinda a las mismas múltiples actividades con el objetivo de elevar su calidad de vida. Entre estas actividades encontramos distintos eventos culturales, excursiones, vínculo sistemático de apadrinamiento a escuelas y otros centros de cuidado de la infancia, posibilidades de realización de diversas tareas manuales, artísticas, etc. y especialmente, la práctica de actividades físicas, acordes a sus capacidades disminuidas.

Los principales objetivos que un maestro de Educación Física debe intentar alcanzar cuando labora con un grupo de personas pertenecientes a la tercera edad se encuentran vinculados con el mantenimiento de las capacidades y habilidades físico – motoras, fundamentalmente dirigido a:

- Enseñarles a depender (cuando va perdiendo sus capacidades) y al propio tiempo:
- Ayudarlo a conservar la autonomía (capacidad de realizar todas las actividades de la vida cotidiana). El nivel de desarrollo de esta capacidad es lo que hace al anciano válido o minusválido.

Estos ejercicios deben tener como objetivos:

- Ejercer una acción estimulante sobre los procesos del sistema nervioso central.
- Elevar las posibilidades funcionales de los sistemas cardiovascular y respiratorio.
- Mejorar los procesos metabólicos.
- Fortalecer el sistema muscular.
- Incrementar la movilidad articular.

- Mantener el nivel de hábitos y destreza motora vitales.

Conclusiones

Son conocidos los esfuerzos realizados por el gobierno dirigidos a alcanzar una cultura respecto a equilibrar los indicadores natalidad y envejecimiento de gran importancia para la estabilidad poblacional de un país. El envejecimiento poblacional, junto al intenso descenso de la fecundidad constituye, según los expertos los principales problemas demográficos actuales de la población de Cuba con importante repercusión sobre la salud y la economía. Razón por la cual debemos conocer del comportamiento de la natalidad y la prolongación de la vida y la capacidad de trabajo de la persona de edad media y madura es una tarea socio-educativa priorizada que corresponde entre otros, a los profesionales de la Cultura Física prestarle atención.

Bibliografía

ÁLVAREZ, R. Temas de Medicina General Integral. Libro electrónico. 2001.

CEBALLOS, J. L. Libro Electrónico del Adulto Mayor y la Actividad Física, ISCF. La Habana. 2000

CEBALLOS, J.; MORALES, E. Influencia del Programa especial de Ejercicio Físico en Enfermos con Osteoporosis. Tesis. ISCAH. La Habana. 1998.

COLECTIVO DE AUTORES Orientaciones Metodológicas para el Adulto Mayor. INDER, Ciudad de la Habana, Cuba. 1999.