

21

Fecha de presentación: Septiembre, 2023

Fecha de aceptación: Octubre, 2023

Fecha de publicación: Diciembre, 2023

CARACTERIZACIÓN DE LOS ADULTOS MAYORES DE LA CASA DE ABUELOS DEL MUNICIPIO ABREUS

CHARACTERIZATION OF THE OLDER ADULTS OF THE GRANDPARENTS' HOUSE OF THE ABREUS MUNICIPALITY

Lázaro Cueto Capote¹

E-mail: maf1731@ucf.edu.cu

ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-6293-3578>

Jorge Luis Abreus Mora²

E-mail: jabreus@ucf.edu.cu

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1733-7390>

Vivian Bárbara González Curbelo²

E-mail: vgonzalez@ucf.edu.cu

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4171-6489>

¹Dirección Municipal de deportes. Combinado deportivo 6.

²Universidad de Cienfuegos "Carlos Rafael Rodríguez", Cuba.

Cita sugerida (APA, séptima edición)

Cueto Capote, L., Abreus Mora, J. L., & González Curbelo, V. B. (2023). Caracterización de los adultos mayores de la Casa de abuelos del municipio Abreus. *Revista Científica Cultura, Comunicación y Desarrollo*, 8(3), 162-169. <http://rccd.ucf.edu.cu/index.php/rccd>

RESUMEN

El envejecimiento poblacional es un tema de reflexión y debate que ocupa a investigadores en espacios científicos a nivel internacional. En Cuba el fenómeno del envejecimiento poblacional es objeto de atención a diferentes niveles y está refrendado en las políticas a favor de la proyección de una longevidad satisfactoria. El objetivo de estudio consistió en caracterizar la población adulta mayor de la Casa de abuelos en la comunidad Abreus. Mediante un estudio Descriptivo se analizaron las variables, sexo, edad y práctica de ejercicios físicos a través de la aplicación de métodos empíricos como entrevista, observación y cuestionario, que permitieron constatar los siguientes resultados. Pobre participación de los adultos mayores en la realización de los ejercicios físicos, falta de sistematización y orden en las actividades de ejercicios físicos y de control sistemático en la evaluación de la capacidad física de los adultos mayores.

Palabras clave:

Adultos mayores; actividades físicas recreativas; ejercicios físicos

ABSTRACT

Population aging is a topic of reflection and debate that occupies researchers in scientific spaces internationally. In Cuba, the phenomenon of population aging is the object of attention at different levels and is endorsed in policies in favor of projecting a satisfactory longevity. The objective of the study was to characterize the elderly population of the Grandparents' House in the Abreus community. Through a descriptive study, the variables, sex, age and practice of physical exercises were analyzed through the application of empirical methods such as interview, observation and questionnaire, which allowed us to verify the following results. Poor participation of the elderly in carrying out physical exercises, lack of systematization and order in the activities of physical exercises and systematic control in the evaluation of the physical capacity of the elderly.

Keywords:

Older adults; recreational physical activities; physical exercises

INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS) refiere al envejecimiento poblacional como un fenómeno que afecta a todos los países del mundo y auguran que, para el año 2050 uno de cada cinco habitantes del planeta tendrá 60 años y más, situación que ha convocado a varios investigadores, quienes proponen alternativas de solución para mitigar los efectos del envejecimiento poblacional (Valladares, 2021).

Dichos efectos inciden en las transformaciones del panorama sociocultural y sociopolítico-económico desde finales del siglo XX, hasta la actualidad, todo lo cual requiere de profundización.

En correspondencia con esa idea, varias organizaciones internacionales como son: Organización Naciones Unidas (2014); Organización Mundial de la Salud (2016); Comisión económica para América Latina de ahora se nombrara (CEPAL) (2018), de común acuerdo analizan la situación del envejecimiento poblacional en la región de América Latina y el Caribe y en ello reconocen que se hace cada año más difícil y compleja de enfrentar, a causa de factores como la pobreza, la baja cobertura de seguridad social, el deterioro en las estructuras familiares de apoyo al adulto mayor, la mala distribución de ingresos y el alto nivel de exclusión de las personas adultos mayores.

El envejecimiento poblacional es un tema de reflexión y debate que ocupa a investigadores en espacios científicos a nivel internacional (Gallardo, et. al., 2016), quienes, indistintamente lo refieren como un proceso natural e inevitable que involucra diferentes factores como los genéticos, biológicos, fisiológicos, socio ambiental y cultural, que se manifiesta en el deterioro paulatino del organismo.

En Cuba el fenómeno del envejecimiento poblacional es objeto de atención a diferentes niveles y está refrendado en las políticas a favor de la proyección de una longevidad satisfactoria y de mantener la condición física saludable de los adultos mayores.

Diferentes órganos del estado como son (Oficina Nacional de Estadística e Información, 2021; Lineamientos de la Política Económica y Social del Partido Comunista de Cuba (PCC), 2016; Constitución de la República de Cuba, 2019) se reconoce como la población cubana para el año 2030 estará envejecida en un 30% (aproximadamente 3,4 millones de cubanos) quienes tendrán más de 60 años, situación que determinó la concepción de un Programa Nacional para la Atención al Adulto Mayor, registrado por el Ministerio de Salud Pública y ejecutado con la colaboración de varios Organismos, entre estos el Instituto Nacional de Cultura Física y Deporte (INDER) y las universidades del país.

En dicho Programa Nacional para la Atención al Adulto Mayor, se presentan como propósitos la promoción de un envejecimiento saludable y una vejez satisfactoria y para ello la idea refiere la atención oportuna de los estados de fragilidad y necesidad entre las personas mayores, considerándose en ello, objetivos que conlleven a la coordinación con los organismos y organizaciones gubernamentales y no gubernamentales, para una política única sobre envejecimiento (Fariñas, 2018).

Además, el Programa Nacional para la Atención al Adulto Mayor, asume la detección temprana y la atención oportuna de los estados de vulnerabilidad, fragilidad y discapacidad, el perfeccionamiento e introducción de tecnologías que mejoren la prevención, atención y rehabilitación de los problemas de salud de estos adultos (Martos, 2018).

En esa dirección Martínez, et. al. (2019) consideran la preparación de los recursos humanos, para facilitar las acciones en su instrumentación, dirigidas a fomentar estilos de vida más sanos y a promover hábitos y costumbres saludables, incluyendo la responsabilidad individual en las desviaciones de la salud, aspecto que se articula a varios subprogramas.

Uno de esos subprogramas refiere la atención comunitaria, que indica, entre otras actividades, la promoción de la actividad física sistemática con la realización de ejercicios para los adultos mayores, tema referidos en la literatura científica de autores como Carreño, et. al. (2016) quienes reconocen la importancia de la actividad física para las personas mayores y proponen alternativas en la aplicación de ejercicios que proporcionen un estímulo adecuado para el desarrollo de los diferentes componentes de la condición física, lo que contribuye al desarrollo y mantenimiento de la coordinación física en el adulto mayor.

Otros estudios a nivel internacional asumen la actividad física, en general, como un ente favorecedor del estado de salud en los adultos mayores, tal es el caso de Vernaza, et. al. (2017) en sus planteamientos muestran como dicha actividad física favorece los factores que contribuyen a la movilidad y el equilibrio, como parte de la coordinación física, habilidades que contribuyen al estudio de la marcha, permiten la prevención de caídas en los adultos mayores y recrean los elementos esenciales para determinar el estado en que se encuentra la coordinación física de este grupo poblacional.

En esa perspectiva otros investigadores cubanos aluden al cambio de mentalidad respecto al envejecimiento poblacional y consideran que ese fenómeno deberá entenderse desde una óptica fundamentada en la sensibilidad, no como un problema o un reto, sino en una adecuada interrelación a tono con las dinámicas demográficas que integran el desarrollo económico y social en Cuba (Peláez, et. al., 2015).

En esa posición resulta significativo como el estado cubano, aplica políticas a favor de contribuir con el bienestar de las personas adultos mayores.

Luego, se admite que el envejecimiento es un proceso, en el cual aparecen factores de riesgo para la salud física y mental según Gallego, et al. (2017) argumenta, además, el entendimiento de las causas por las cuales ocurren cambios significativos.

Resulta de vital importancia para atender los efectos, todo lo cual indica la necesidad de atender este fenómeno desde diferentes ópticas y una de ellas refiere la actividad física como aspecto que condiciona las mejoras en el organismo cuando sufre consecuencias cardiovasculares, respiratorias, metabólicas, músculo esquelético, motrices

que reducen la fuerza, y capacidad física del adulto mayor, entre otras (Espinosa, 2018).

Esa idea asume además la condición añadida de la recreación combinada con la actividad física a favor de la condición física saludable de los adultos mayores, análisis derivado del estudio de la literatura científica de autores como Silva, & Mayán (2016) quienes expresan como pueden ocupar el tiempo libre, a partir de aprovechar las bondades de las actividades físico recreativas en el descanso, la diversión y la apropiación de conocimientos para la promoción de la salud de forma sana y entretenida.

Otros autores valoran como la actividad física recreativa contribuye liberar a los adultos mayores de la fatiga, el aburrimiento, la depresión, los sentimientos de exclusión y con ello, se mejora, además la capacidad para el auto cuidado, la integración del esquema corporal, el bienestar general, a posibilidad de conservación al ser más ágiles y atentos las relaciones intergeneracionales, los contactos sociales y la participación social (Pilamunga, & Rivera, 2017).

En ese sentido la actividad física recreativa en los adultos mayores induce a cambios positivos en el estilo de vida, al incrementarse la calidad del sueño, disminuirse la ansiedad, el insomnio y la depresión, se refuerza la actividad intelectual, gracias a la buena oxigenación cerebral, el equilibrio psico-afectivo, la prevención de las caídas, la capacidad aeróbica, la fuerza muscular y la flexibilidad. Vaca (2017).

En esa dirección Escalante, et al. (2019), aluden a la actividad física recreativa y como favorece la disminución de riesgos de padecer enfermedades cardiovasculares, al hacer más efectiva la contracción cardiaca, frenar la atrofia muscular, favorecer la movilidad articular, evitar la descalcificación ósea, aumentar la eliminación de colesterol, disminuir el riesgo de arteria esclerosis 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, mejorar la capacidad funcional.

Estos investigadores aluden a lo necesario que resulta el trabajar para cambiar la actitud ante la vida de los adultos mayores, la idea de como una vez incorporados a la recreación los adultos mayores logran satisfacer aspectos en la orientación del tiempo libre en las organizaciones comunitarias, en el reconocimiento de sus beneficios y en ello ocupa un lugar primordial aquellas actividades vinculadas al aire libre, entre otras, recomendándose una sinergia entre esas actividades y la actividad física.

Desde la perspectiva del estudio teórico realizado se reconoce a nivel internacional, la importancia que tiene la realización de los ejercicios físicos para mejorar la calidad de vida y la longevidad satisfactoria en los adultos mayores.

En Cuba las políticas apuntan hacia la búsqueda de alternativas que permitan suplir ese reto, ante la situación actual socioeconómica e higiénico sanitaria que vive el país, posterior a la pandemia de la COVID 19 y de otras enfermedades asociadas a la misma, que cobraron valiosas vidas entre la población mayor de 65 años, luego se consideró que una de esas alternativas deberá centrarse en el ejercicio

físico con una práctica regular y ordenada que conlleve a una mejora en el proceso natural de envejecimiento.

En esas perspectiva, los beneficios del ejercicio físico incluyen una mejoría de la capacidad funcional, de la salud y de la calidad de vida de los adultos mayores, situación que implica, desde la óptica de este estudio, un análisis del proceso de atención de evaluación a los adultos mayores en la Casa de abuelos en la comunidad Abreus, en la cual se corroboró durante la observación casual, algunas debilidades en la organización de las actividades que consideran la realización de ejercicios físicos, por lo que se evidencia una afectación de la concepción de longevidad satisfactoria.

Los antecedentes condujeron el objetivo de este estudio: caracterizar la población adulta mayor de la Casa de abuelos en la comunidad Abreus.

Materiales y métodos

Se realizó un estudio Descriptivo, la muestra de estudio se conformó de manera intencional según interés de la investigación, integrada por 21 adultos mayores, previo consentimiento informado de los participantes, a partir de considerar los siguientes criterios de inclusión:

- Estar apto según criterio médico
- Mostrarse de acuerdo con las condiciones de la investigación
- Tener disposición para colaborar en la misma
- Se debe pertenecer a la casa de Abuelo para ser participante de la
- Investigación
- Tener plenas facultades físicas mentales.

Consentimiento informado

- Doctor de la casa de Abuelo
- Enfermera
- Dietista
- Trabajador Social
- Administrador
- Familiar.

Metodología

Análisis de documentos, permitió la interpretación de la información necesaria, para reconocer las esencias y los vínculos de las fuentes escritas respecto al problema objeto de investigación y su salida en el campo de acción, develándose como se manifiesta la atención integral a los adultos mayores y el envejecimiento activo en el mundo y en Cuba, a favor de las potencialidades del ejercicio físico, y las ventajas de su realización ordenada y sistemática desde una metodología.

Observación, se empleó para la obtención de la información sobre los principales factores que potencian y afectan el comportamiento de la atención integral a los adultos mayores y el envejecimiento activo, a partir de considerar la realización de los ejercicios físicos por los adultos mayores que asisten a la Casa de abuelos, en la comunidad Abreus.

Entrevista: aplicada a los adultos mayores, muestra del estudio para corroborar sus criterios acerca de la realización de los ejercicios físicos, en la Institución.

Cuestionario: empleado para la confrontación del diagnóstico inicial con otros profesionales del país, lo cual permitió la confrontación de criterios sobre el comportamiento en la realización ordenada y sistemática de ejercicios físicos por los adultos mayores que asisten a la Casa de abuelos y corroborar o refutar los resultados del diagnóstico que se realizó.

En ello, se analizó la composición por: sexos, edades, nivel escolar y raza.

Resultados

En este apartado se aplicaron los métodos empíricos declarados, los cuales facilitaron la realización de un diagnóstico que muestra el estado de arte que presenta la realización de ejercicios físicos por los adultos mayores que asisten a la Casa de abuelos, en la comunidad Abreus.

Así, tuvo lugar el proceso de indagación de aspectos de interés en el estudio a partir de la aplicación de instrumentos que develaron los resultados siguientes:

El Análisis de documentos fue un instrumento necesario y de gran valor que permitió reconocer las esencias legales en la interpretación de la información obtenida, para reconocer los vínculos de las fuentes escritas respecto a la atención integral a los adultos mayores y el envejecimiento activo en el mundo y en Cuba, a favor de las potencialidades del ejercicio físico y las ventajas de su realización ordenada y sistemática.

El análisis tomó como fuente de referencia la revisión de los siguientes documentos: Constitución República de Cuba, Proyecto Código Familia (2019 y 2022), Programa de la Agenda 2030, Programa nacional de atención al Adulto mayor, Reglamento de la Casa de abuelos, Documentos del Trabajo Metodológico de la Cultura Física, el Deporte y la Recreación, Tesis de culminación de estudio del pregrado y el postgrado.

En estos documentos se aprecia como denominador común la intención al cumplimiento de las políticas trazadas a nivel internacional y que Cuba asume en sus concepciones respecto al envejecimiento activo en el mundo y en Cuba, a favor de promoción de la realización de ejercicios físicos y las ventajas de su realización ordenada y sistemática para mantener la condición saludable de los adultos mayores.

En ese sentido y en interés de la investigación se corroboró en el análisis de estos documentos que:

- El envejecimiento es un fenómeno de alcance mundial que ha provocado análisis entre científicos y sociólogos reconociéndose como un proceso que tiene lugar a causa de la transformación demográfica que sufre la población. Dicho fenómeno es motivo de preocupación y de acciones de prioridad para los países del mundo y en el caso particular de Cuba se trazan acciones direccionadas a la disminución de la natalidad y el aumento de la esperanza de vida, reconociéndose en los documentos revisados que Cuba un país envejecido y

en ello, apuntan a causas fundamentales como: baja tasa de fecundidad, el aumento de las migraciones y el incremento de la expectativa de vida.

- En Cuba, se realizan acciones derivadas de Programas y proyectos nacionales que ponderan la atención a los adultos mayores, entre estos se reconocen de impacto los siguientes: Programa del Médico y la enfermera de la Familia, los Círculos y Casas de Abuelos, Hogares de Ancianos en las comunidades y las Cátedras del adulto mayor dirigidas por las universidades, entre otros.
- En Cuba se sugieren alternativas para la atención al envejecimiento considerándose la oportunidad de hacerlo activo y saludable y en ello la realización de los ejercicios físicos ocupa un espacio primario.
- Las políticas indican que la práctica de ejercicios físicos de manera sistemática deberá ser motivo de promoción y atención por todas las personas que prestan ayudas a los adultos mayores, reconociéndose sus ventajas para mantener la salud física y mental de los adultos mayores.
- Se pondera la realización de ejercicios físicos de forma ordenada y sistemática como una alternativa que beneficia el bienestar y la salud, la formación de conductas saludables preventivas, situación que en la Casa de abuelos tiene especial significado.
- En los documentos de la Casa de abuelos se revisaron las historias clínicas y en ello se encontró que no aparece el registro de la evaluación de la capacidad física de los adultos mayores.

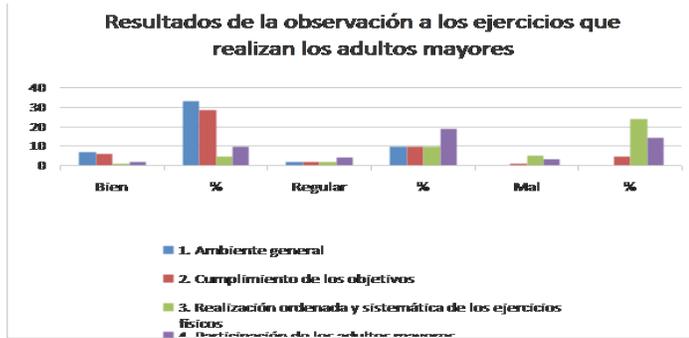
La observación a la realización de ejercicios físicos en la Casa de abuelos de la comunidad de Abreus, fue un método que se empleó para la obtención de la información sobre ese particular y en ello se empleó la guía elaborada por el investigador a tales efectos, según interés de la investigación.

De modo general en las nueve actividades observadas se corroboró un ambiente adecuado para ese tipo de actividad, en la cual se realizan los ejercicios físicos por los adultos mayores, pues el local es adecuado, reúne las condiciones y el personal encargado aplica el reglamento de la Casa de abuelos, los objetivos determinados en la realización de los ejercicios físicos se corresponden con las orientaciones a partir de considerar las edades, enfermedades que padecen los adultos mayores y la tipología de los ejercicios, sin embargo hay factores que interfieren en esa actividad y que afectan la realización de los ejercicios físicos, entre estos se observaron:

- Pobre participación de los adultos mayores en la realización de los ejercicios físicos, pues de 21 adultos, solo realizan los ejercicios 9, de forma sistemática representando el 42.8 %
- Se afecta la realización sistemática y ordenada de ejercicios físicos, pues estos no se realizan todos los días y en ocasiones se violan la parte de preparación inicial o el calentamiento, los ejercicios respiratorios y los de recuperación
- En ese sentido se observó que el control sistemático a favor de la evaluación de la capacidad física de los adultos mayores, está débil y no encontramos registrado

ese particular en las historias clínicas ni en un registro a tales efectos.

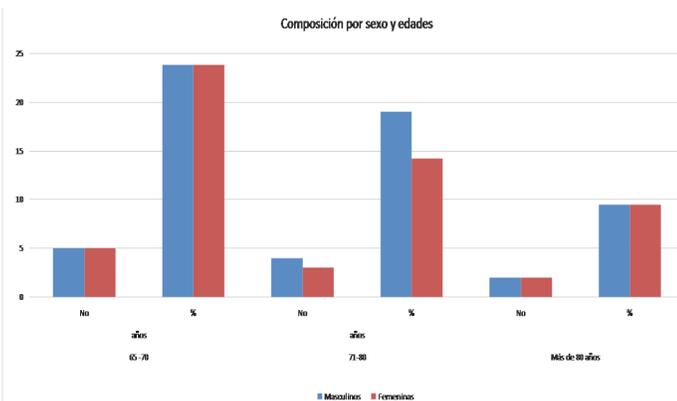
Nótese que en la mayoría es valorado de bien, sin embargo, sucede lo contrario en los aspectos que refieren la realización ordenada y sistemática y la participación de los adultos mayores en la realización de los ejercicios físicos por los adultos mayores que asisten a la Casa de abuelos, resultó en un mayor por ciento entre regular y mal. Los datos obtenidos se representaron gráficamente en la gráfica 1.



Gráfica 1. Resultados de la observación a los ejercicios físicos.

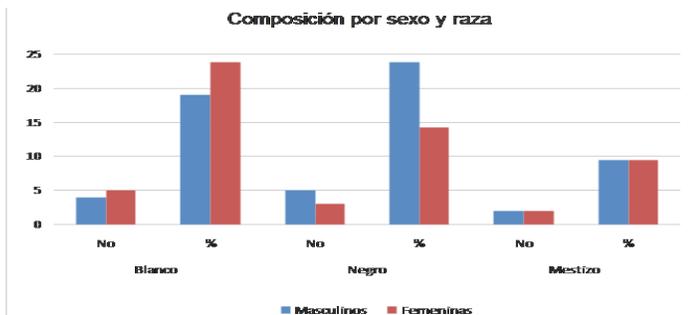
A continuación, se describen los resultados del análisis del Sexo y Edad.

Los datos se procesaron en un gráfico y se presentan en la gráfica 2.



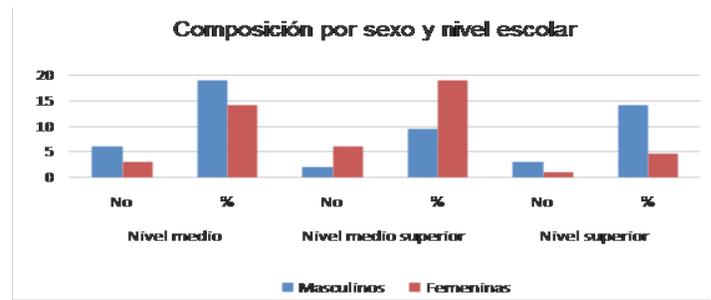
Gráfica 2. Composición de la muestra por sexo y edades.

En la siguiente gráfica 3 se evidencia a composición de la muestra según Sexo y Raza.



Gráfica 3. Composición por sexo y raza.

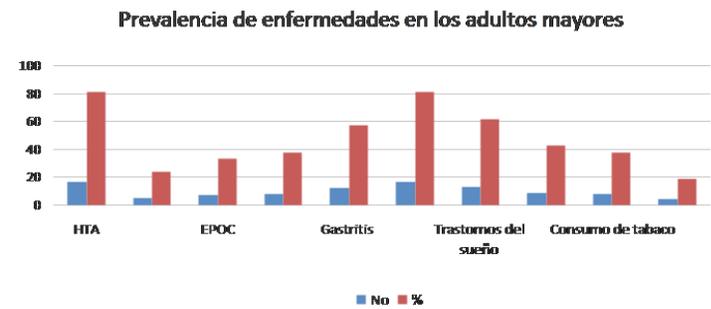
La gráfica 4 destaca las relaciones de Sexo y Nivel escolar de adultos mayores en estudio.



Gráfica 4. Composición por sexo y nivel escolar.

Además, se consideró la prevalencia de las enfermedades, declaradas por los adultos mayores y corroborados en la revisión de historias clínicas.

Los datos fueron representados gráficamente en la gráfica 5.



Gráfica 5. Prevalencia de enfermedades.

Los datos de la caracterización de la Muestra corroboraron la prevalencia del sexo masculino sobre el femenino, las edades entre 65 y 70 años en ambos sexos, la raza negra en los masculinos y la blanca en las femeninas, el nivel medio en los masculinos y el medio superior en las femeninas y las enfermedades fueron: HTA, gastritis, trastornos del sueño y ansiedad.

La gráfica 6 destaca el análisis de los datos derivados de la observación que corroboró que la mayoría de las actividades donde se realizaban los ejercicios físicos por los adultos mayores fue evaluada de mal (4), que representan un 19.0% y regular (3), que representan un 14.2%, sumadas tienen un valor de 7 para un 33.3 %, lo cual apunta a ser superior a las evaluadas de bien (2), representadas en un 9.5%.



Gráfica 6. Análisis de datos derivados de la observación.

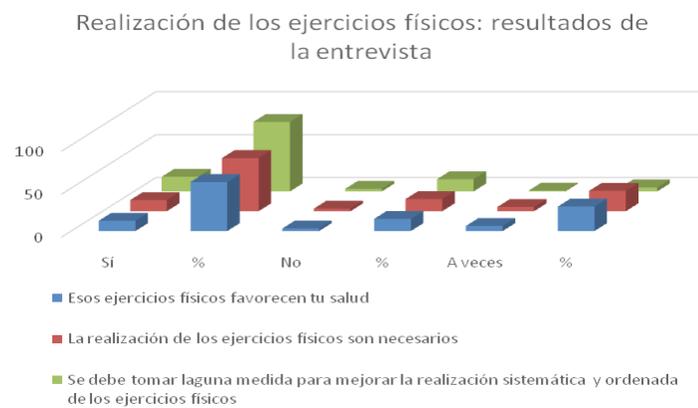
La entrevista a los adultos mayores fue el siguiente método aplicado con el objetivo de explorar el proceso de atención integral al envejecimiento activo con la realización de ejercicios físicos por los adultos mayores que asisten a la Casa

de abuelos, de la comunidad Abreus y en ello fue posible la recopilación cualitativa y cuantitativa, se consideraron cinco interrogantes.

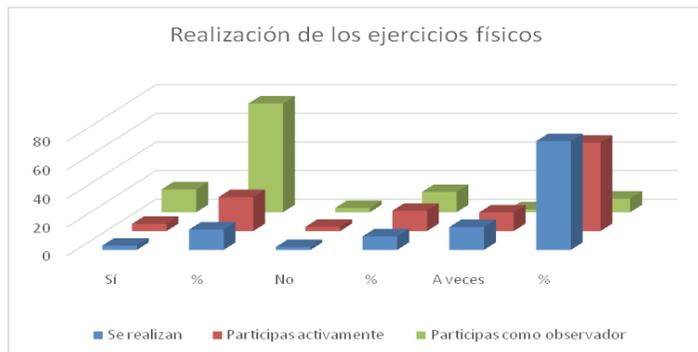
Los resultados avalan que se realizan los ejercicios físicos en la Casa de abuelos, sin embargo, declaran los entrevistados que eso sucede a veces, la mayoría de los adultos mayores participa como observadores y no lo hacen activamente, aunque sí reconocen que dichos ejercicios físicos, favorecen su salud y que son necesarios para su bienestar físico y mental, entre las palabras que identificaron para la realización de ejercicios físicos se encuentran: alegría, salud, bienestar, fuerza, quita dolor, refrescante.

La mayoría consideró que se debe tomar alguna medida para mejorar la realización sistemática y ordenada de los ejercicios físicos, en la Casa de abuelos.

Los datos obtenidos en la tabulación de los resultados de la entrevista fueron procesados y se representan en las gráficas 7 y 8.



Gráfica 7. Situación en la realización de los ejercicios: resultados de la entrevista.



Gráfica 8. Situación en la realización de los ejercicios: resultados de la entrevista.

De modo general los métodos empleados permitieron diagnosticar del estado del arte que presenta la realización de ejercicios físicos por los adultos mayores que asisten a la Casa de abuelos, en la comunidad Abreus, corroborándose que los principales problemas se encuentran en:

- Pobre participación de los adultos mayores en la realización de los ejercicios físicos
- La realización sistemática y ordenada de ejercicios físicos
- El control sistemático en la evaluación de la capacidad física de los adultos mayores.

La caracterización de los adultos mayores de la Casa de Abuelos de Abreus permitió considerar las carencias analizadas y dar repensar la problemática estudiada con la idea de diseñar propuestas que oriente los contenidos que permitan la realización ordenada y sistemática de ejercicios físicos por los adultos mayores que asisten a la Casa de abuelos, en la comunidad Abreus.

Cuando se realiza ejercicio de intensidad moderada, son suficientes de treinta a cuarenta minutos tres o cuatro días a la semana, y proporciona un estado de salud y bienestar muy importante y difícil de obtener por otros medios. Si el esfuerzo se prolonga durante tres horas semanales, repartido en cuatro sesiones por lo menos, los beneficios se incrementan (Sáez, & Gutiérrez, 2007).

Las necesidades propias de los mayores e incluso una gran mayoría de las capacidades necesarias para desarrollar dinámicas adaptativas eficaces están condicionadas por lo corporal. Por tanto, admitida la importancia de la dimensión psicomotriz en esta etapa, se asumen cuatro pilares sobre los que debería apoyarse cualquier programa de intervención en los mayores:

- Reconocerla como fenómeno social en ascenso
- Considerarla como una etapa natural del proceso vital
- Disminuir las distancias generacionales, eliminando tópicos y prejuicios
- Asumir responsabilidades en cuanto a la capacitación profesional.

La intervención psicomotriz debe dar respuesta a las necesidades y motivaciones de las personas prevaleciendo, en su diseño, la vivencia corporal sobre el rendimiento. Habrá que adecuar los medios a las preferencias de los participantes facilitando la mayor ampliación de posibilidades y, de manera especial, la actualización y la máxima exploración de sus posibilidades.

Estudios de Abreus, et al. (2020) muestran las modificaciones que suceden en el estado de salud: se alteran las estructuras; se reducen las funciones de las células, de los tejidos del organismo y de los procesos fisiológicos; las cuales pueden favorecer la aparición de diferentes circunstancias de morbimortalidad en el adulto mayor. Entre otras repercusiones, se afectan las potencialidades del movimiento humano, las propiedades de movilidad, resistencia y flexibilidad, los cuales van a reducir sus elementos de funcionalidad, independencia y eficiencia del trabajo fisiológico.

Todos estos cambios se traducen en una insuficiencia de la capacidad funcional de los adultos mayores determinada por una disminución progresiva de las capacidades físicas, haciéndose cada vez más difícil la adaptación a las exigencias del medio (Abreus, et al. 2020).

La medición de las capacidades funcionales es un componente fundamental en la evaluación del adulto mayor. Esta, tanto en clínica como en investigación, permite identificar a los ancianos que presentan algún grado de discapacidad. Ello ha sido posible gracias al desarrollo de pruebas objetivas y estandarizadas de medición, las cuales presentan múltiples ventajas sobre los autorreportes y la información

obtenida de un proxy, pero sobre todo ventajas en términos de validez. (Abreus, et al., 2006, p. 45)

Con el paso de los años la capacidad física se ve deteriorada debido, en parte, a la reducción de las actividades que estimulan la participación del componente músculo esquelético, ocasionando la pérdida considerable del equilibrio, influyendo sobre las actividades de la vida diaria (Abreus, et al., 2020).

“La capacidad equilibrio es definida como un proceso por el cual se controla el centro de masa (CM) del cuerpo respecto a la base de sustentación ya sea estática o dinámica” (Rose, 2005 citado por Abreus, et al., 2020, p. 45). Otros autores, con los que se coincide, la denominan como la capacidad que permite regular los esfuerzos musculares estáticos y dinámicos, relacionados con la situación de las partes del cuerpo, para el mantenimiento de la estabilidad. Intervienen los receptores ópticos, acústicos y vestibulares (Abreus, et al., 2020).

La atención al adulto mayor, constituye una prioridad para el gobierno cubano y un reto para los organismos implicados por constituir el envejecimiento, que experimenta la población cubana, un exponente esencial de esta relación (Abreus, et al. 2020).

Escalante (2019) considera, desde el ángulo psicopedagógico, que es un componente fundamental del sistema de acciones que tiene en cuenta la coordinación y fluidez de los movimientos, es un modo de organizar y regular la actividad dirigida al logro del objetivo básico: optimizar las potencialidades y la funcionalidad mediante el desarrollo integrado de capacidades físicas y habilidades motrices, en correspondencia con sus diversas características. Se concibe el papel mediador del profesor, con orientaciones metodológicas para la aplicación de la batería de pruebas pues está concebida de manera que se propicie una actuación pedagógica y transformadora de estos profesores especializados y el mantenimiento o el cambio funcional eficaz en la calidad de vida del adulto mayor.

Argumenta además, que la Valoración Geronto-geriátrica Integral (VGI) es un proceso diagnóstico multidimensional para determinar los problemas de salud de las personas mayores desde el punto de vista de las enfermedades, tales como: la hipertensión arterial, diabetes mellitus, asma bronquial y la obesidad; que en las personas mayores se presentan, y para ello, se recomienda cambiar los estilos de vida, que desde el punto de vista físico coadyuvan con la movilidad y capacidad para realizar, de forma autónoma, actividades desde lo psicosocial (Escalante, 2019).

Incluir a más actores, contribuiría a la visión multi e interdisciplinaria en torno a un mismo fenómeno que va más allá de tener una edad y que, en cambio, se manifiesta durante todo el curso de vida. Por lo que la visión de mayor cantidad de disciplinas resulta indispensable y útil para este propósito (Escalante, 2019).

CONCLUSIONES

Se concluyó que el nivel escolar de los adultos mayores está en el rango de nivel medio, medio superior y superior y una prevalencia de las enfermedades hipertensivas y las óseas y articulares. El ambiente en la Casa de Abuelos es

adecuado y factible. Se aplica y se respeta el reglamento de la Casa de Abuelos.

La caracterización arrojó, además, que existe pobre participación de los adultos mayores en la realización de los ejercicios físicos, asociado a falta de control de las actividades y la programación sistemática de ejercicios físicos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abreus Mora, J. L., González Curbelo, V. B., Menéndez Díaz, J. L., & Stuart Rivero, A. J. (2020). Comportamiento de la capacidad física equilibrio en adultos mayores, municipio Cienfuegos. *Revista Universidad y Sociedad*, 12(2), 3-10.
- Carreño, A. M., Medina, M. I., & Godoy, C. (2016). *Mejora de la calidad de vida en el anciano atribuible a la actividad física. Cuidados, aspectos psicológicos y actividad física en relación con la salud*. ASUNIVEP.
- Comisión económica para América Latina y el Caribe (CEPAL). (2018). Cuba: Informe a la Tercera Reunión de la Conferencia regional sobre Población y Desarrollo de América Latina y el Caribe. Lima, Perú. <https://crpd.cepal.org/3/es/documentos/informe-nacional-cuba>
- Escalante, C. L., Medina Álvarez, M., Pila Hernández, H. J., & Gómez Valdés, A. (2019). El adulto mayor practicante sistemático: pruebas para evaluar su condición física. *Revista Podium*, 14(3), 372-391. <https://scieloprueba.sld.cu/scielo.php?>
- Espinosa, L. E. (2018). *Estrategia de promoción de salud para la atención al adulto mayor*. (Tesis de Maestría). Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte.
- Fariñas, A. I. (2018). *El desafío de una sociedad para todas las edades*. Periódico Granma. <http://www.granma.cu/cuba/2018-08-13/el-desafio-de-una-sociedad-para-todas-las-edades>
- Gallardo, P. L. G., Conde, L. D., & Córdova, J. I. (2016). Asociación entre envejecimiento exitoso y participación social en personas mayores chilenas. *Gerokomos*, 27(3), 104-108.
- Gallego, R., Alcaraz, V., Aguilar, S., Cangas, J., Martínez, R., & Martines, J. (2017). *Libro de actas congreso internacional deporte inclusivo salud desarrollo y bienestar personal. Capítulo 2 actividad física como hábito en el anciano institucionalizado*. Paidotribo.
- Comité Central del Partido Comunista de Cuba. (2016). Lineamientos de la Política Económica y Social del Partido Comunista de Cuba (PCC). Editora Política.
- Martínez, C., Pérez, J., & Rubio, R. (2019). Programa de hatha yoga para el adulto mayor de los círculos de abuelos. *Revista deportiva*, 16(42), 33-45
- Martos, L. R. (2018). El método vivencial en el trabajo con el adulto mayor. *Revista Pedagogía Profesional*, 16(1).

- Organización de Naciones Unidas (ONU). (2014). *Declaración Política y Plan de Acción Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento*. Segunda Asamblea Mundial sobre el envejecimiento. <http://undesadspd.org/Portals/0/ageing/documents/Fulltext-SP.pdf>
- Organización Mundial Salud (OMS). (2016). La actividad física en los adultos mayores. http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_olderadults/es/
- Peláez, E. P., Acosta, L. D., & Carrizo, E. D. (2015). Factores asociados a la autopercepción de salud en adultos mayores. *Revista Cubana de Salud Pública*, *41*(4), 638-68.
- Pilamunga, Y. G. S., & Rivera, A. K. (2017). Influencia de las actividades físico recreativas en la calidad de vida de los adultos mayores, que asisten al grupo de tercera edad 60 y piquito, del Patronato San José de Jubilados Municipales de la ciudad de Quito (Tesis de Grado). Universidad Central del Ecuador. Facultad de Ciencias Médicas.
- Sáez Pastor, F, & Gutiérrez Sánchez, A. (2007). Los contenidos de las capacidades condicionales en la educación física. *Revista de Investigación en Educación*, (4), 36-60.
- Silva, P. R., & Mayán, S. J. M. (2016). Beneficios psicológicos de un programa proactivo de ejercicio físico para personas mayores. *Escritos de Psicología (Internet)*, *9*(1), 2432. <https://dx.doi.org/10.5231/psy.writ.2015.221>
- Vaca, M. (2017). Estudio comparativo de las capacidades físicas del adulto mayor: rango etario vs actividad física. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, *36*(4), 28-54.
- Valladares, P. J. (2021). Sistema de ejercicios físicos y juegos para contribuir a la calidad de vida del adulto mayor. *Acción*, *17*. <http://accion.uccfd.cu>
- Vernaza, P., Villaquiran, A., Paz, C. I., & Ledezma, B. M. (2017). Riesgo y nivel de actividad física en adultos, en un programa de estilos de vida saludables en Popayán. *Revista de Salud Pública*, *19*(5), 624-630. <https://www.redalyc.org/articulo.oa>