

INTERSEDES

REVISTA ELECTRÓNICA DE LAS SEDES REGIONALES
DE LA UNIVERSIDAD DE COSTA RICA



Estampa santacruceña

**Vivencias del adulto mayor en la práctica de actividades acuáticas. Sede
del Atlántico, Universidad de Costa Rica**

Blanca Luz Sojo Mora

Edwin Coto Vega

WWW.INTERSEDES.UCR.AC.CR
VOL. XII, N°24 (2011)
ISSN 2215-2458

**CONSEJO EDITORIAL REVISTA INTERSEDES
DIRECTOR DE LA REVISTA:
DR. EDGAR SOLANO MUÑOZ. SEDE DE GUANACASTE**

Consejo Editorial:

**M.Sc. Jorge Bartels Villanueva. Sede del Pacífico
M.Sc. Oriester Abarca. Sede del Pacífico
Lic. Luis E. Mora Alfaro. Sede Atlántico
M.Ph. Jimmy Washburn. Sede Atlántico
M.L. Mainor González Calvo. Sede Guanacaste
Dr. Henry Vargas Benavides. Sede Occidente
MSc. Liz Brenes Cambronero. Sede Occidente
Ing. Ivonne Lepe Jorquera. MBA. Sede Limón**

Editor Técnico:

Bach. David Alonso Chavarría Gutiérrez. Sede Guanacaste

Asistente:

Guadalupe Ajum. Sede Guanacaste

Consejo Científico Internacional

Dr. Raúl Fornet-Betancourt. Universidad de Bremen, Alemania.

Dra. Pilar J. García Saura. Universidad de Murcia.

Dr. Werner Mackenbach. Universidad de Potsdam, Alemania. Universidad de Costa Rica.

Dra. Gabriela Marín Raventós. Universidad de Costa Rica.

Dr. Mario A. Nájera. Universidad de Guadalajara, México.

Dr. Xulio Pardelles De Blas. Universidad de Vigo, España.

M.Sc. Juan Manuel Villasuso. Universidad de Costa Rica.

Indexación: Latindex / Redalyc

Licencia de Creative Commons

Revista Electrónica de las Sedes Regionales de la Universidad de Costa Rica, todos los derechos reservados.

Intersedes por intersedes.ucr.ac.cr está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 3.0 Costa Rica License.



Vivencias del adulto mayor en la práctica de actividades acuáticas. Sede del Atlántico, Universidad de Costa Rica

Experiences of older persons in the practice of aquatics activities. Atlantic office, University of Costa Rica.

*Blanca Luz Sojo Mora*¹

*Edwin Coto Vega*²

Recibido: 02.09.11

Aprobado: 03.11.12

Summary: For various reasons, the older adult population of the entire world, including that of Costa Rica, is on the rise, alerting us to the need for programs that attend integrally to the elderly. One of these programs is implemented in the swimming pool of the University of Costa Rica, Atlantic Headquarters, Turrialba Branch, focusing primarily on the development of diverse aquatic activities.

In this investigation 15 elderly people, members of this group were interviewed and the data was complemented with non-participant observations of the researchers. Information in relation to three main themes is collected: changes that the older adult perceives since joining the group, frequent themes of conversation, and significant experiences.

The results allowed a weaving of analysis based on the expressions, comments and answers of those interviewed.

Keywords: elderly, water activities, health, experiences

Resumen: Por razones variadas, la población adulta mayor de todo el mundo va en aumento, incluida la de Costa Rica, lo cual alerta en torno a la necesidad de programas que atiendan integralmente a los mayores. Uno de ellos se trabaja en la piscina de la Universidad de Costa Rica,

¹ Docente e investigadora. Universidad de Costa Rica Sede del Atlántico. E-mail: blancaluzsojo@gmail.com

² Docente e investigador. Universidad de Costa Rica. Sede del Atlántico. E-mail: cotoedwin@gmail.com

Sede del Atlántico, recinto Turrialba, enfocando primordialmente hacia el desarrollo de actividades acuáticas diversas.

En la presente investigación se entrevistó a 15 personas de la tercera edad, integrantes de este grupo, y los datos se complementan con observaciones no participantes de los investigadores. Se recoge información en relación con tres temas principales: cambios que percibe el adulto mayor desde el ingreso al grupo, temas de conversación frecuentes, experiencias y vivencias significativas.

Los resultados permitieron tejer un análisis basado en las expresiones, comentarios y respuestas de los entrevistados.

Palabras claves: adulto mayor, actividades acuáticas, salud, vivencias.

Objetivo general:

Conocer las vivencias de los adultos mayores durante la práctica de actividades acuáticas.

Objetivos específicos:

1. Identificar los cambios de salud que los adultos mayores experimentan al participar de actividades acuáticas.
2. Reconocer los temas de conversación más frecuentes en el grupo.
3. Identificar experiencias significativas, vivenciadas por las participantes del programa.

Referencial teórico

El proceso de envejecimiento del adulto mayor varía de una persona a otra, en relación con su estilo de vida, su alimentación, la obesidad, el sedentarismo, el consumo de alcohol y tabaco, entre otros aspectos. Lo anterior es reafirmado por Vargas (2001, p 5) quien manifiesta que "...el envejecimiento produce en el adulto mayor cambios en el estado de la salud; estas modificaciones son producto de factores biológicos como ambientales".

La inactividad física junto al envejecimiento conducen a un estilo de vida sin expectativas, sin motivación, más cuando el adulto mayor se enclaustra en su espacio familiar y reduce las relaciones sociales. Birryman y Millar (1986, p 51) afirman que "envejecer es un proceso continuo desde el nacimiento; pero para las personas de tercera edad, ese proceso es más deprimente, pues ellos no se sienten satisfechos durante esta etapa de sus vidas, porque el sedentario estilo de vida que tienen, les causa fuertes sentimientos de inutilidad"

Andrade y Pizarro, (2007,p 2) explican que el envejecimiento implica "... una serie de cambios a nivel cardiovascular, respiratorio, metabólico, músculo-esquelético y motriz; estos

reducen la capacidad de esfuerzo y resistencia al estrés físico de los mayores, disminuyendo su autonomía, calidad de vida habilidad y capacidad de aprendizaje motriz”.

En la transición de adulto a adulto mayor deben estar presentes al menos tres factores significativos en el ser humano: la afectividad, la socialización y la actividad física, para contrarrestar cambios socio-afectivos y físicos. Paterson (1992, p. 171) manifiesta que “... cuando se suma en transición una escasa actividad física, se produce disminución de fuerza, de resistencia muscular, de eficiencia motora y una respuesta poco favorable al esfuerzo físico, por atrofia de la fibra muscular, uno de los músculos esqueléticos que al igual que la masa muscular decrecen rápidamente por la edad”. El ejercicio físico practicado regularmente por la tercera edad contribuye para la adquisición de beneficios fisiológicos, sociales y emocionales, como lo menciona Heredia (2006, p 4) “produciendo un bienestar general”, mientras que Andrade y Pizarro (2007, p 4) afirman los beneficios físicos “... pero también un aumento en la autoestima y el entusiasmo, mejorando su calidad de vida. “Las actividades físicas en las que participe la población adulta mayor, deben tener un fundamento aeróbico y tonificación muscular, siempre a cargo de la supervisión profesional, en procura de incidencia cardiorespiratoria, por medio de ejercicios dinámicos en el que participen grandes grupos musculares, con una intensidad moderada y un volumen relativamente alto” (Serra y Bagur, 2004. p. 448).

Respecto a las actividades físicas más recomendadas para la tercera edad, Hernández y Morales (s.f. p. 13) dan prioridad a “...los ejercicios gimnásticos, la caminata, la natación y andar en bicicleta; éstos son eficaces para mejorar y mantener la capacidad cardiorespiratoria y el funcionamiento del sistema neuromuscular”. Serra y Bagur (2004, p. 451) se refieren a la natación y las actividades acuáticas como una excelente alternativa para la población en mención “por la mínima repercusión osteoarticular y la gran variedad de programas adaptados a todo tipo de condición física y aptitudes”.

La recomendación que sustentan estos autores se fundamenta no solo en la mínima repercusión osteoarticular sino en la gran variedad de ejercicios, juegos y actividades que se pueden desarrollar en el agua, siempre con el mínimo riesgo y el máximo beneficio y disfrute. Las actividades acuáticas le facilitan al adulto mayor la flexibilidad y una gama de movimientos articulares, los cuales son de gran importancia en su desenvolvimiento cotidiano.

Antecedentes:

En el nivel mundial la población adulta mayor va en aumento; esto se origina en diversos factores tales como una disminución en la mortalidad, sustentada en mejoras en la nutrición, educación y atención de la salud. El “Consejo Nacional de la persona Adulta Mayor” (2002, p. 8) indica que en 1950 había 214 millones de personas mayores de 60 años, en 1999 llegó a 486.9

millones y estima 1121 millones de personas adultas mayores para el 2025. Este aumento en la población mayor, refleja desafíos para el mundo entero, en relación con la atención, oportunidades y planificación. Como el envejecimiento es un proceso natural en los seres humanos, se requiere una preparación integral en diversos ámbitos, para responder a esta tendencia mundial.

Esta transformación demográfica mundial, también la experimenta Costa Rica, y de ello se hace eco el “Consejo Nacional de la persona Adulta Mayor” (2002, p. 22) al indicar que en 1999 se estimó un número de 217.147 personas mayores de 60 años, y que se estima para el 2025 unos 850 000 personas, triplicando la cantidad; se aclara que para 1999 el mayor porcentaje se concentraba en la “Región Central”, lo cual se podría justificar por la oportunidad de acceso a mejores servicios de salud y alternativas que favorecen la calidad de vida y porque en todo caso, el grueso de la población costarricense se ubica en esa región central del país. Este fenómeno generó acciones en Costa Rica, de modo que las instituciones centran su atención en este grupo etario, creando programas para atenderlos. Algunas de estas instituciones públicas implicadas son: el Ministerio de Salud, la Caja Costarricense del Seguro Social, el Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación, el Ministerio de Cultura Juventud y Deporte, el Instituto Mixto de Ayuda Social, el Ministerio de Trabajo y Seguridad Social, el Ministerio de Vivienda, la Junta de Protección Social, así como las diferentes universidades públicas.

Entre las instituciones privadas que comparten el mismo fin que las públicas, citadas anteriormente, se encuentra: la Asociación Gerontológica Costarricense (AGECO), la Federación Cruzada Nacional de Protección al Anciano (FECRUNAPA), Asociación de Pensionados, Fundación Promotora de Vivienda (FUPROVI). En las diferentes comunidades de Costa Rica existen programas dedicados a la atención del adulto mayor; algunos de estos grupos son sin fin de lucro, mientras en otras agrupaciones la persona encargada cuenta con un ingreso por parte de los y las participantes, o de la institución patrocinadora. Lo recomendable es que la persona encargada del grupo tenga conocimientos para aplicarlos al trabajo con adultos mayores, en vista de que las condiciones físicas, sociales y emocionales son diferentes para este grupo etario.

El profesional en Educación Física cuenta con conocimientos que puede aplicar al trabajo con adultos mayores; sin embargo se requiere de otros profesionales para que brinden aporte técnico e integral, como el médico, el fisioterapeuta, el trabajador social, el psicólogo y el nutricionista, entre otros. Este tema es citado por Alfaro y Coto (2009, p 30) quienes plantean como recomendación el “Proyecto Integral de actividad física y salud” denominado PIAFS, con el propósito de garantizar calidad de vida para el adulto mayor.

Descripción de la población

El grupo de adultos mayores de sesenta años, realiza actividades acuáticas desde hace aproximadamente seis años, conducidas por profesionales y estudiantes de educación física debidamente supervisados. Se escoge este grupo por ser estable y tener una continuidad de trabajo. El grupo se reúne dos veces por semana, durante una hora cada día, para realizar diferentes actividades dentro del agua, de manera individual y grupal; las mismas consisten en ejercicios para mejorar su fuerza y tonicidad muscular, realizados con su propio cuerpo o con ayuda de otros implementos seleccionados por el educador físico. El concepto de natación definido por los investigadores es desplazamiento libre y espontáneamente en el agua, sin limitantes, sin trabajar estilos específicos de nado.

Para esta investigación se seleccionaron quince adultos mayores (del género femenino) pertenecientes al grupo que desarrolla la actividad en la piscina de la Universidad de Costa Rica, Sede del Atlántico. Las edades comprenden de 60 hasta 84 años, para una edad promedio de 64 años. La totalidad de los sujetos vive en el distrito central del cantón de Turrialba.

Metodología

Para recolectar la información se utilizó la entrevista aplicada, individualmente a cada adulto mayor, pero posteriormente se cambió la metodología a entrevistas en grupos de tres, justificando este cambio en que las entrevistas individuales no estaban ofreciendo un espacio de confort que permitiera expresividad libre, espontánea; por tanto se optó por cambiar de estrategia, con el fin de generar una conversación donde las entrevistadas se sintieran más cómodas para expresarse, y con más apertura comunicativa, lo cual permitió a los investigadores obtener mayor información.

Las entrevistas se realizaron en diferentes días, con participación de los dos investigadores en cada entrevista realizada. Se propició un espacio de confianza, para promover el diálogo y apertura de la población participante. Se grabó cada entrevista, con previa autorización, para evitar inhibir a las participantes y facilitar el análisis posterior. Las entrevistas se efectuaron dentro de las instalaciones de la piscina, antes de ingresar al agua.

Se contó con tres temas claves durante el desarrollo de la entrevista, relacionados con:

1. Los cambios que perciben desde el ingreso al grupo.
2. Los temas de conversación más frecuentes.
3. Las experiencias más significativas.

Sin embargo estos tres temas no impidieron la libre conversación y espontaneidad de las participantes, al traer otros temas para dialogar. No existió un tiempo predeterminado para

elaborar las entrevistas. Las personalidades de cada participante determinaron la duración de la plática.

Las entrevistas se complementaron con la observación de las clases, sin interferir en ellas.

Análisis

La conversación sostenida con las adultas mayores permitió identificar, a través de sus expresiones, los diversos cambios físicos, emocionales, mentales y sociales que han experimentado, desde que participan en el grupo. De manera fluida y espontánea, cada adulta mayor manifestó cambios importantes en su salud, no solo percibidos por ellas, sino también por sus familiares más cercanos.

Entre lo mencionado se encuentran expresiones:

“Yo tenía mis huesitos entumidos”

“Ya no podía dar pasos, pero desde que llegué a la piscina: santo remedio”

“Yo tenía un problema en el hombro y cuando me di cuenta ya no tenía nada”.

Las expresiones anteriores hacen alusión al progreso que han experimentado, lo cual referente para bien de sus actividades cotidianas.

Expresan sentirse bien, felices; en sus propias palabras revelan que:

“Se siente muy rico”.

Indican así cambios positivos, percibidos también por sus familiares; algunas lo exteriorizan con expresiones de sus familiares como:

“Mamá, ese grupo si le ha ayudado”

“Si no estuviera en el grupo, estaría en una cama”

Dicen que sus familiares, esposo e hijos las motivan a asistir y a valorar lo beneficioso de participar en las actividades acuáticas, así se muestra el respaldo de sus familiares.

En el agua experimentan sensaciones de placer, de tranquilidad, de satisfacción, tal como lo declararon:

“En el agua siento más vida”

“Yo soy feliz, esto le ayuda a uno mucho”.

Así mismo, les ha permitido ser personas más seguras y confiadas de sí mismas y su entorno, valorando sus capacidades, superando temores y logrando mayor autonomía y seguridad, desde ponerse el traje de baño y salir del vestidor, hasta ingresar a la piscina profunda, superando etapas donde el llanto, el miedo y la preocupación estaban presentes, hasta llegar a obtener logro y reconocimiento. Una participante recuerda su primer día:

“De los nervios el primer día me puse a llorar”.

Pero hoy se muestra alegre y feliz de sus logros, y lo refleja no solo en sus expresiones verbales, sino también corporales. Otras sienten mejorías en sus procesos post operatorios, en la recuperación de lesiones o alguna molestia física. Para los investigadores cada conversación generó agrado y enseñanza, los comentarios, anécdotas, reflexiones, silencios, risas, chistes, gestos, fueron un reflejo de los beneficios que les genera el participar de actividades acuáticas, evidenciando sentimientos de tranquilidad, alegría y comodidad que repercuten en su cuerpo, en lo motriz, en lo físico. Pero también repercuten en otros, sus emociones y sentimientos contagian a los demás.

En todas las etapas de la vida del ser humano las relaciones sociales con los demás son de suma importancia, en un inicio para consolidarse como persona y en la adultez como compañía y complemento. Por naturaleza somos seres sociales que necesitamos interactuar con otras personas. La mayoría de los adultos tienen suficiente roce social, ya sea en sus trabajos o con su familia, conversan con su esposo e hijos, pero al llegar a ser adulto mayor es posible que sus hijos hayan hecho su vida, dejando el hogar que les vio crecer y les formó; en algunas ocasiones han perdido a su pareja o simplemente dejaron el ambiente laboral, reduciendo marcadamente esas relaciones sociales que antes sostenían.

Al integrar este grupo en la edad mayor, se han activado y ampliado sus relaciones sociales, promoviendo espacios para compartir y conversar. Los días que trabajan en la piscina tienen la oportunidad de dialogar de diversos temas, propios de su edad, género y personalidad, contexto familiar y comunal del que provienen.

Al preguntarles los temas en torno de los cuales que conversan, la respuesta fue:

“Conversamos de todo”

“Cosas de la casa”

“Es el mejor psicólogo”.

Esto lo ejemplifican diciendo que cuando una compañera cuenta algún problema, la empiezan a animar cantándole, abrazándola, contando algún chiste para que se sienta mejor o simplemente...

“Cualquier babosada”.

Con las observaciones realizadas se pudo captar momentos en que las personas más extrovertidas, animaban al grupo con las características propias de la personalidad, mientras las otras eran partícipes. Al ser conscientes de eso, expresan:

“Aquí doña Rosa es la que le pone pimienta”

“Yo colaboro con la risa”.

Se observaron notables líderes, lo que conduce a una integración, e identificación grupal. Como lo manifiestan, siempre están pendientes de quien falta al grupo y se interesan del porqué; incluso organizan actividades para consolidar esas buenas relaciones, en las cuales participa el encargado del grupo: se nota un significativo sentimiento de participación y pertenencia al grupo. Entre las actividades se encuentran los paseos, almuerzos, cafecitos, los cuales recuerdan y cuentan con agrado. En los almuerzos y cafecitos cada adulta mayor lleva un platillo para compartir, que se acompaña con una verdadera tertulia, música, y risas. Ese compartir les vincula aún más con sus compañeras y el profesional, fortaleciendo ese lazo afectivo ya existente. Comparten recetas, cuentan historias y conversan de sus vidas.

Una de las experiencias que recuerdan con mayor agrado son los paseos, descrito con las siguientes expresiones:

"Desde la salida,
el viaje en bus,
hasta la llegada al lugar,
los cantos,
bailes,
teatro usando pelucas y trajes,
la simulación de bodas con un compañero,
las dramatizaciones de muñeca chocha,
el traje de culebra”.

Siempre con risas, al evocar esos momentos, manifiestan que:

“Los paseos son un vacilón”.

Recalcan lo importante que es para el grupo la integración del profesional, en este caso el profesor de Educación Física, en cada una de las actividades organizadas, donde deberá ser uno más del grupo.

Conclusiones

-Es fundamental en nuestra sociedad la existencia de grupos que trabajen por y para el bienestar integral del adulto mayor. En este caso se concluye, desde el punto de vista del adulto mayor y de las observaciones realizadas por los investigadores, que las actividades acuáticas generan cambios positivos, en su estado de salud; además esos beneficios de alguna manera repercuten en sus familiares.

-En estos grupos debe trabajar todo un equipo de profesionales, incluyendo al educador físico como promotor de la salud en la tercera edad. Se debe prestar atención a la formación del educador físico, de manera que reciba preparación para tratar esta población, no solo en lo físico, en vista que lo ideal es que trabaje el área mental, emocional y social.

-El adulto mayor tiene derecho a tener una vejez placentera. A expresarse con libertad y ser escuchado. A ser una persona físicamente activa para aminorar los efectos de su vejez, estimulando su bienestar total.

-Las actividades acuáticas son una excelente opción para que el adulto mayor pueda enfrentar el envejecimiento, sin caer en depresiones, manteniéndose motivado y con buenas expectativas de vida. Integrarse a un grupo físicamente activo, con personas que tienen características semejantes, ayuda a mantener el entusiasmo en la tercera edad.

-Se logra identificar desde las expresiones citadas, un alto índice de satisfacción y placer, por el desarrollo de actividades acuáticas.

Recomendaciones

-Cuando se realiza este tipo de trabajos, donde el insumo primario es el aporte del investigado por medio de entrevistas, se sugiere desarrollar por parte de los investigadores alguna actividad que permita tener más confianza entre el adulto mayor y el investigador. Esto va a repercutir en un ambiente más abierto al entrevistar, rompiendo barreras existentes.

-Se recomienda la inserción del investigador al grupo durante un período de tres a cuatro sesiones, con el objetivo de establecer una mejor relación, que permita un diálogo abierto al entrevistar.

-La entrevista debe tener una línea y guía, pero a la vez permitir un espacio abierto para la conversación y el diálogo, donde cada persona pueda expresar sus pensamientos y sobre todo sus sentimientos.

-Se recomienda realizar actividades acuáticas con población adulta mayor, desde una perspectiva libre y espontánea en el agua.

-Se recomiendan actividades variadas, no solo acuáticas, sino complementarias, tales como: caminatas, charlas, cafés, almuerzos, etc.

Bibliografía:

Alfaro, L y Coto, E. (2009). La actividad Física en el adulto mayor de 60 años en la zona rural, cantón Turrialba. **Revista UMBRAL** 29(28-40).

Andrade, F y Pizarro J. (2007). Beneficios de la actividad física en el adulto mayor. Recuperado el 28 de abril del 2010, de [http://medicina.uach.cl/saludpublica/diplomado/contenido/trabajos//osorno/beneficios de la actividad fisica en el adultomayor.pdf](http://medicina.uach.cl/saludpublica/diplomado/contenido/trabajos//osorno/beneficios_de_la_actividad_fisica_en_el_adultomayor.pdf)

Berryman, Miller, S. (1986). Benefits of dance in the process of aging and retirement for the older adult. *Activities, Adaptation and Aging*, 2(1), 43-51.

Bagur, C y Serra, R. (2004). **Prescripción del ejercicio físico para la salud**. Barcelona, España. Editorial Paidotribo

Consejo Nacional de la persona Adulta mayor. (2002). Política nacional para la atención de la persona adulta mayor: plan de acción 2002-2006. 1 ed. San José, Costa Rica.

Hernández, A. y Morales, I. (sf) Influencia de la práctica del ejercicio en la funcionalidad física y mental del adulto mayor. Recuperado el 27 de abril del 2010, de <http://www.medigraphic.com/pdfs/enfermeriaimss/eim-2007/eim071c.pdf>

Heredía, L. (2006). Ejercicio físico y deporte en los adultos mayores. **GEROINFO**. Volumen 1, número 4. Recuperado el 30 de abril del 2010 de, http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/gericuba/ejercicio_fisico_y_deporte_en_los_adultos_mayores.pdf

Paterson, D. H. (1992). Effects of ageing on the cardiorespiratory system. **Canadian Journal of Sport Sciences**, 17(3), 171-177.

Vargas, P. (2001). Actividad Física y capacidad funcional en el adulto mayor: el taekwondo como alternativa de mejoramiento. *Revista Educación* 25 (2): 125-135. Recuperado el 1 de mayo del 2010 de <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/pdf/>