

El ejercicio físico y la calidad de vida en los adultos mayores

Mynor Rodríguez Hernández¹

Recepción: 22 de Setiembre de 2006. Aprobación: 24 de Noviembre de 2006

Resumen

La presente investigación pretende determinar la calidad de vida ostentada por los adultos mayores en el distrito central de San Ramón que realizan ejercicio físico regular, en comparación con personas sedentarias de su mismo grupo etario. Se desarrolla un análisis categorial con el apoyo de la investigación etnográfica. El interés investigativo se centra en recabar aspectos relacionados con el estado de vida del adulto mayor y así poder aclarar la incógnita que plantea la relación entre el ejercicio físico y la calidad de vida. Para ello se toman en cuenta aspectos como: la salud y los hábitos alimentarios, el ejercicio físico que realizan y la calidad del mismo, la interrelación social, la estabilidad psicológica. Estos rubros se analizaron mediante el uso de las herramientas etnográficas del grupo focal, la entrevista enfocada y la observación participante. Gracias a ello se determinó que el sedentarismo provoca que los adultos mayores pierdan sus capacidades funcionales de una manera más acelerada. Esta práctica se asocia con la mayoría de enfermedades del sistema cardiovascular, óseo y muscular. El ejercicio le brinda a los adultos mayores la posibilidad de vivir más plenamente esta etapa de la vida. Con la práctica del ejercicio experimentan cambios positivos a nivel fisiológico tales como, músculos más tonificados, mejora del equilibrio, flexibilidad, resistencia cardiovascular, incremento de la actividad sexual. Además, les permite liberarse de depresiones, temores, nervios y, sobre todo, los adultos mayores pueden vivir con una mejor calidad de vida gracias al ejercicio. Por eso se concluye con la frase “el tratamiento adecuado para las enfermedades es la práctica del ejercicio diario y dosificado”.

Palabras clave: Calidad de vida; adulto mayor; Salud, ejercicio físico, sedentarismo, interrelación social, estabilidad psicológica.

Abstract

The present investigation seeks to determine the quality of life that senior citizens show in San Ramón's central district that they carry out physical exercise to regulate in comparison with sedentary people of its same group etario. A categorial analysis is developed supported in the structure of the investigation ethnographic. The investigative interest was centred to obtain aspects related with the state of the senior citizens life and this way to be able to clarify the incognito related directly with the physical exercise and its relationship with the quality of life. There for we must take into account some aspects such as: health and the alimentary habits, the physical exercise that they carry out and the quality of the same one, the social interrelation, the psychological stability. These aspects were analyzed by means of the use of the tool ethnographic of the focal group, the focused interview and the participant observation. Thanks to it was determined it that be sedentary causes that the senior citizens lose their functional capacities in a quicker way. This practice is associated with most of illnesses of the cardiovascular, bony and muscular system. The exercise offers senior citizens the possibility to live more fully off this stage of the life, with the practice of the exercise they experience positive changes at such physiologic level as, more strengthened muscles, it improves balance, flexibility, cardiovascular resistance, improves of the sexual activity. Also, it allows them to be liberated from depressions, fears, nerves and mainly, the senior citizens can live with a better quality of life thanks to the exercise. For that reason you conclude with the sentence “the appropriate treatment for the illnesses is the practice of the daily and dosed exercise.”

Key words: Quality of life, senior citizens, health, physical exercise, sedentary, social interrelation, psychological stability.

1. Profesor de Educación Física en el Depto. de Educación de la Sede de Occidente de la Universidad de Costa Rica. mynorgrh@yahoo.com

INTRODUCCIÓN

El aumento de la esperanza de vida en las sociedades avanzadas ha hecho que sean muchas las personas interesadas en estudiar y conocer el fenómeno de la nueva cultura de la longevidad. (Chirosa, et al. 2000). Este intento de vivir más años o prolongar la esperanza de vida ha sido una lucha de nunca acabar, a través de la historia se ha tratado de ganarle la partida a la naturaleza y hacer que la vida se extienda un poco más. Sin embargo, la naturaleza tiene los mecanismos necesarios para que el proceso de la vida vaya siempre renovándose y evolucionando.

Según Chirosa et al. (2000), el aspecto o elemento más importante de entender es que la vida es un proceso cíclico y que, con el paso de los años se van presentando cambios que afectan positiva o negativamente el estado físico de las personas y que dependiendo de los hábitos y estilo de vida así serán los cambios que se experimentan durante el paso de los años, pero sobre todo, así será la vejez de la persona.

En Costa Rica, la población de adultos mayores se ha incrementado drásticamente, gracias a la mejora en la esperanza de vida como consecuencia de los avances de la medicina y de la tecnología. Sin embargo, junto a este avance en la esperanza de vida no se han creado una política clara ni una conciencia popular generalizada de la importancia de la salud, de la protección y de la recreación en esta etapa de vida. Este desfase ha provocado que muchas de las personas adultas mayores se sientan solas, deprimidas y con gran necesidad de realización en todos los aspectos de sus vidas.

Con respecto a estas necesidades es que se plantean y adoptan derechos para los adultos mayores, con el propósito de brindarles mejor atención y estabilidad; Ballesteros (1999:1,2), indica que: *“Los principios establecidos por las Naciones Unidas para los adultos mayores, están divididos en cinco grandes temas: independencia, participación, cuidados, autorrealización y dignidad; precisamente por considerarse que el adulto mayor necesita mayor atención, respeto y facilidades para su plena y satisfactoria realización”*.

Por otro lado, según Portillo (2002) muchas veces se asocia el proceso de envejecer con una fase de vida en la que, progresivamente, el individuo pasa de la plenitud física, social y mental a la más absoluta decrepitud. Este concepto y esta imagen negativa de los adultos mayores han ido desapareciendo, sobre todo porque estas personas se han negado a asumir el papel de entes pasivos a los que no les queda otra alternativa

que esperar el día de su defunción. Se ha cambiado, en gran medida, ese esquema para dar paso a una etapa de vida activa y de plenitud dependiendo, eso sí, de variables como la salud, el estatus económico, elementos étnico-culturales y características psicológicas. En este sentido es que el ejercicio físico, las actividades recreativas y culturales, vienen a constituir un elemento primordial en esta etapa de la vida; si bien es cierto, la participación en ello constituye una necesidad en todos los momentos de la vida. Es en esta etapa donde el proceso se enfoca a crear y provocar cambios en la salud. Así se logra un mayor aprovechamiento del tiempo para ejercitarse y establecer una mayor conciencia de cuáles son los beneficios que se obtienen al participar activamente de programas con este enfoque.

Por lo anterior, el presente estudio tiene como propósito analizar la calidad de vida de los adultos mayores que realizan ejercicio físico en relación con aquellos que no realizan ningún tipo de actividad física y dar respuesta a la interrogante: ¿Disfrutan de una mejor calidad de vida los adultos mayores que realizan ejercicio físico? Al resolverla, se presentará una justificación a la población mayor para que se interese por participar en este tipo de proyectos. Para tal efecto se ha utilizado el método naturalista o investigación cualitativa, la cual se basa, fundamentalmente, en la observación de fenómenos sociales y su interpretación con el propósito de analizarlos y generar conocimiento.

En este sentido, se utilizaron tres herramientas primordiales en el campo naturalista como lo son: la entrevista enfocada, el grupo focal y la observación participante. Asimismo, se contó con la participación de 120 adultos mayores involucrados en el programa “Calidad de vida del adulto mayor”; el cual se imparte en la Universidad de Costa Rica, Sede de Occidente, San Ramón, Alajuela, Costa Rica. Dicho programa consiste en la práctica de ejercicio aeróbico, caminatas, juegos y actividades recreativas variadas. En él pueden participar todas las personas adultas mayores. Además, para confrontar los datos obtenidos de los adultos mayores que asisten al programa, se toma en cuenta a personas adultas mayores sedentarias que viven en la comunidad. La información referente a ellas se obtiene mediante la visita a sus hogares.

Para designar a los participantes de este estudio se utilizaron criterios simples de escogencia en donde los informantes poseen las características esenciales requeridas, o sea, los sujetos de estudio se seleccionaron previamente, ya que éstos constituyen claves im-

portantes para que la información sea la más precisa y confiable, esto ayudó a que el análisis de los datos resultaran una aproximación precisa encontrando así, una explicación clara a la problemática planteada en la investigación. Dentro de estos parámetros se consideró para el grupo focal a ocho adultos mayores que participan plenamente del programa y que además tienen experiencia en la participación en programas de esta índole. La entrevista enfocada se llevó a cabo con cinco personas adultas mayores identificadas como personas que no realizan ningún tipo de ejercicio físico dosificado. Para efectos de la observación participante, se utilizó todos aquellos momentos importantes de interrelación en las prácticas semanales a las que asisten los participantes del programa de la Universidad de Costa Rica, Sede de Occidente.

LO QUE EL ADULTO MAYOR DEBE CONSIDERAR

El panorama general de este siglo advierte un aumento en el avance tecnológico, en el mejoramiento sustancial de los servicios médicos, en el perfeccionamiento de los medios de comunicación y una enorme cantidad de innovaciones en todos los campos. Esto conlleva a lo que se ha llamado la *revolución de la longevidad*, en la cual el ser humano ha descubierto que puede vivir cada vez más (De Gortari, 1993). La edad de la población muestra un cambio estructural en todo el mundo respecto de la expectativa de vida.

La revolución de la longevidad es un fenómeno amplio: no solo la esperanza de vida es mayor sino también el número de longevos. Pero el fin principal, aunado al aumento en las expectativas de vida, debería ser el de mejorar la calidad de vida de las personas mayores, entendiéndose este término como el estado biológico, físico, psicológico, social y económico en que se encuentra una persona. La calidad de vida en la vejez es, en gran medida, consecuencia de las peculiaridades del medio en el que se ha desarrollado la persona durante toda su existencia. La calidad de vida en esta etapa está también relacionada significativamente con la autonomía e independencia de la persona.

Todos los avances médicos presentes hacen que haya una significativa disminución de la mortalidad, lo que implica el incremento de la población de edad avanzada y el consecuente aumento en la esperanza de vida de la población.

En Costa Rica, según el instituto de estadística y censos del Ministerio de Planificación Nacional, existe

una estimación aproximada de que, para el año 2025, habrá 754443 personas mayores de 60 años lo que representará el 14,4 por ciento de la población total. Dicha cifra se convierte en una preocupación para todos los sectores del país, ya que involucra directamente a todos los servicios que se prestan. Por lo tanto, si este número de personas se mantiene saludable, es menor el impacto en las clínicas y en los hospitales del país.

Es importante considerar que este crecimiento paulatino de la población mayor de sesenta años trae consigo una serie de cambios en el sistema de vida de la sociedad costarricense. Además, hay que tomar en cuenta como factor importante que este proceso de envejecimiento se ve afectado por problemas de salud, dolor, angustia, soledad, pérdida de un valor social real, por lo que se hace indispensable crear alternativas para esta población; actividades en las que ocupen el tiempo libre, participando en acciones que la beneficie física, social, mental y espiritualmente. (Ballester, 1999)

Es aquí donde la actividad física y recreativa programada y sistemática en adultos mayores, juega un papel primordial. Contribuye a la mejoría sustancial del bienestar físico, mental y emocional del adulto mayor. El hecho de relacionarse y compartir las jornadas de ejercicio con los demás, permite superar problemas de índole social y emocional y así poder dar solución a otros conflictos que son bien interpretados por el mismo grupo etario. Además el hecho de luchar por sentirse mejor y poder disfrutar de la vida sin acarrear tantas complicaciones de salud, es un estímulo para que haya una mejor calidad de vida. Ballester, 1999).

Asimismo, Ballester (1999:7), menciona que *“una actitud positiva ante la vida, es una cualidad que deberíamos poseer todos los individuos, pero quizá lo sea más a una edad avanzada, en donde los últimos años de la vida constituyen una época de cambios y adaptaciones continuas (jubilación, viudez, divorcios), para la cual se dispone de toda una gama de experiencia, sabiduría, intereses, conocimientos y tolerancia”*. De aquí se desprende la gran importancia que tiene el analizar y conocer más a fondo las características y consideraciones de este grupo etario.

Así surge el cuestionamiento respecto al nivel de calidad de vida que poseen los adultos mayores que realizan ejercicio en relación con aquellos que se mantienen sedentarios. En este sentido, Portillo (2002) manifiesta que la práctica físico deportiva regular produce efectos positivos en la calidad de vida del adulto mayor y que *“El hábito deportivo-recreativo*

no sólo ayuda a frenar el proceso de envejecimiento biológico, sino que es un contexto privilegiado en el que se puede ver satisfecha la necesidad de alcanzar logros, éxito, dominio y seguridad, y con ello, mantener o restablecer una actitud de vida positiva”.

TESTIMONIOS DEL ADULTO MAYOR

El adulto mayor posee una gran capacidad de análisis y visualización de la realidad que le rodea y es, de acuerdo con ello, que se logró determinar una serie de categorías interesantes, tales como: el sedentarismo y sus efectos, los efectos producidos por el ejercicio en los adultos mayores, el ejercicio y su relación con los aspectos psicológico y social del adulto mayor, la situación social del adulto mayor y la capacidad sexual del adulto mayor. Estas categorías corresponden a criterios establecidos por los informantes y son consideradas de gran importancia en esta investigación. De esta forma, se establece el siguiente análisis hermenéutico.

El sedentarismo y sus efectos

El comportamiento sedentario es la ausencia de actividad física habitual; es perjudicial para las personas, ya que favorece o incrementa el riesgo de diversas enfermedades. Contribuye a deteriorar el funcionamiento cotidiano e impide el mayor disfrute de las experiencias diarias. (Alcántara y Romero, 2001) El sedentarismo es el mayor agravante del envejecimiento y la incapacidad funcional, ya que, aquellas acciones que dejan de realizarse, producto del envejecimiento pronto será imposible realizarlas de nuevo. Un principio o filosofía de vida en relación con este problema debería ser, en primer lugar, evitar la disminución de las capacidades físicas en cualquier edad y conservar la mejor calidad de vida posible correspondiente a cada periodo de vida. De este modo, los individuos sedentarios tienen un ritmo de deterioro del VO₂máx., casi el doble con el paso de los años, respecto a aquellas personas que se ejercitan a diario (Bruce, R. 1984; Saltin, B. 1990; Engels et. al. 1998). Por otro lado, todas las personas se deberían preparar para la vejez y no llegar a esta etapa con incapacidades y enfermedades que tienen que ver con la falta de ejercicio, como por ejemplo las de origen cardiovascular, osteoarticular, musculares y metabólicas.

Convertirse en una persona sedentaria es, ahora, una manera de vivir muy a la moda, pero provoca que las personas pierdan sus capacidades naturales, por lo que se ha convertido en un punto de análisis importante. Es así como lo describen los adultos mayores al

referirse a este aspecto, pues el sedentarismo obliga a las personas a cambiar su forma de ser, lo que antes se podía hacer, ahora parece difícil de realizar. Inclusive, una actividad cotidiana como amarrarse los zapatos se convierte en una tarea comprometedora. GF1, en el grupo focal, manifiesta: *“tenía que respirar profundo y hacer un gran esfuerzo para poder llegar a los pies y amarrarme los zapatos”.*

En efecto, el sedentarismo es un mal que ataca de manera desapercibida, pero efectiva. En muchas ocasiones se mezcla con alguna enfermedad y entonces ambas se complementan para llevar a la persona hasta lo más bajo de su condición de vida. Así lo menciona una adulta mayor en la entrevista enfocada (EE1), al describir que los problemas de salud la han alejado de la posibilidad de realizar ejercicio, ya que, si hace algún esfuerzo se puede complicar su situación de salud y llevarla a la muerte, según lo que le ha expresado su médico. En el grupo focal, GF3 indica que hay personas que se han retirado de hacer ejercicios y que ahora, en su condición de sedentarias, sienten el cambio, se sienten mal físicamente, su estado de salud desmejoró, perciben el cambio en su organismo. Esto también lo confirma GF1 cuando describe su situación diciendo que; *“me salí un tiempo de la práctica de ejercicio y eso me causó problemas serios, perdí flexibilidad, agilidad, estaba engarrotado, no podía hacer muchas cosas como amarrarme los zapatos, luego de que regresé siento el cambio de nuevo”.*

Esto demuestra que el ejercicio les permite a las personas mantenerse saludables y activas por más tiempo. GF4, en el grupo focal, indica que las personas que no hacen ejercicio se desgastan más rápido: *“tengo una hermana que es menor que yo cinco años, el problema es que es sedentaria y está muy deteriorada”.* El sedentarismo favorece que las personas se vuelvan lentas, malhumoradas, enfermizas y, además, incapaces de realizar acciones que personas de su misma edad pueden hacer fácilmente. Por ejemplo, GF2 en el grupo focal, dice tener un hermano gemelo que tiene una salud y un estado físico deteriorados, ya que, *“no se brinca ni un olote, está muy mal, está gordo y es muy sedentario, ha estado muy enfermo, pero es por no hacer ejercicio”.* En contraste, él dice sentirse muy bien físicamente, con capacidades de movimiento que sólo el ejercicio le ha dado. Una posición afirmativa al respecto es la de EE3, quien establece que su estilo de vida en un principio era muy placentero, pero al transcurrir los años, su organismo fue resintiéndose la falta de ejercicio y ahora es incapaz de hacer muchas actividades que sus amigos de la misma edad sí reali-

zan, ya que ellos están en programas de ejercicio cotidiano y programado y eso los mantiene saludables.

Las consecuencias del sedentarismo en el ser humano son evidentes, ya que este estilo de vida, provee a las personas de una mala calidad de vida, una convergencia de enfermedades y problemas de índole psicológica y social que van deteriorando paulatinamente su organismo, aunado a los cambios biológicos provocados por la edad. Esto constituye un estado de peligro para el organismo. Por tal razón hay que entender que el envejecimiento comienza en la medida que se pierden las capacidades funcionales de las células.

Estas pérdidas son susceptibles de prevenir mediante la estimulación sistemática del organismo a través de procesos de adaptación a programas de entrenamiento físico. Estos desgastes físicos ocurren en ambos sexos y a toda edad por lo que, indudablemente, el factor de riesgo tiene que ver con adultos mayores sanos o enfermos y dicho factor se denomina sedentarismo. Básicamente, disminuye las características funcionales y estructurales de células, órganos y sistemas. (Saavedra. 1998). En este sentido, los actores del grupo focal y de la entrevista enfocada, concuerdan en que las personas sedentarias envejecen más rápidamente que las personas activas. EE2, en la entrevista enfocada, hace referencia a este aspecto al reconocer que el ser una persona sedentaria ha afectado su forma de ser y su estilo de vida, ya que las enfermedades ocasionadas por la falta de ejercicio como la diabetes y la hipertensión, pudieron haberse evitado siguiendo un régimen de ejercicio bien dosificado. Ahora ya no puede ingerir algunos alimentos predilectos ni realizar esfuerzos físicos, pues podría acabar con su vida. Asimismo, GF7, en el grupo focal, menciona que el sedentarismo que aplicó a su estilo de vida luego de pensionarse, le provocó hipertensión arterial, dolores de cabeza, problemas en las articulaciones al caminar. Sin embargo, el ejercicio físico le abrió las puertas al cambio en su salud, ya que, como él lo menciona, *“luego de incorporarme a un programa de ejercicio cotidiano mi organismo cambió, mejoré mi condición, ahora me siento más saludable”*.

En este sentido, un miembro del programa del adulto mayor de la Universidad de Costa Rica, en la observación participante, opina que, *“durante años, los doctores me trataron el problema de la hipertensión arterial, me daban medicamento diario para regular la presión alta; sin embargo, ingresé al programa de ejercicio y al cabo de un tiempo fui reduciendo el tratamiento. En este momento, ya no ingiero medicamento alguno para tratar el problema de la hipertensión”*.

“... el ejercicio me ha regulado la presión y ahora me siento muy bien, eso sí no puedo dejar de hacer ejercicio”.

Un aspecto por considerar es que el sobrepeso, generalmente, va de la mano con el sedentarismo, éste expone al ser humano a una serie de alteraciones que, posteriormente, derivan en enfermedad. Sin embargo, existen *flacos enfermos* como también *gordos sanos*. La grasa acumulada en el cuerpo, al crecer y envejecer, depende de la dieta y de los hábitos de ejercicio individuales, además de la herencia. La cantidad relativa de grasa corporal aumenta con la edad después de alcanzar la madurez física, (Kohrt, W. 1991). Esta ganancia se debe, en gran medida, a tres factores que se presentan con el envejecimiento, pero en mayor medida con la no realización de ejercicio: mayor ingestión de alimentos, menor actividad física y menor capacidad para movilizar las grasas. Después de los 30 años, la masa magra también disminuye progresivamente. Esto es la consecuencia, principalmente, de la menor masa muscular y de la pérdida de minerales óseos. Después de la edad de 60 años, se reduce el peso corporal total, a pesar de la creciente proporción de grasa corporal. Sin embargo, el contenido en grasa corporal de las personas físicamente activas es significativamente menor que en hombres y mujeres sedentarios de la misma edad.

Se ha demostrado que existen altos índices de muertes en personas sedentarias, lo cual indica que la actividad física juega un papel preponderante. Puede reducir el riesgo de desarrollo de enfermedades crónicas y podría llevar a un aumento en el nivel de calidad de vida del adulto mayor, permitiéndole a la persona disfrutar más plenamente de su vida. De acuerdo con Alcántara y Romero (2001)

“Las enfermedades asociadas a la hipodinamia (obesidad, cardiopatía isquémica, diabetes, hipercolesterolemia e hipertensión), se ven agravadas por el sedentarismo y pueden ser tratadas con el ejercicio sin necesidad de recurrir a medicamentos”.

La mayoría de las personas participantes indican que los problemas de salud empezaron a llegar gracias al sedentarismo, que por razones de trabajo o desconocimiento fue su estilo de vida, aunado a una alimentación inadecuada y una mala educación en cuanto a los beneficios del ejercicio físico en sus organismos, elemento que solo conocieron cuando lo experimentaron en su cuerpo.

En contraposición con este aspecto, hay que hacer

referencia a **los beneficios del ejercicio físico** en los adultos mayores. Es gratificante cuando se analizan los datos obtenidos en las observaciones, en las entrevistas y en el grupo focal, pues, la mayoría de los adultos mayores está de acuerdo en que el ejercicio les brinda a las personas la posibilidad de sentirse mejor cada día, de disfrutar de una mejor calidad de vida y de vivir más plenamente de esta etapa de la existencia. El requisito más importante por cumplir para ello es, que dicha actividad sea regulada y bien orientada. De acuerdo con diversos autores, esta produce mejoras fisiológicas sea cual sea la edad (Kohrt, W. 1991; Gutiérrez, A. 1997; Costil, D. 1998). La importancia de las mejoras, depende de varios factores que incluyen el estado de la condición física inicial, la edad, y el tipo de ejercicio específico que se realice.

Algunos estudios que se han desarrollado sobre entrenabilidad, indican que los fenómenos de adaptación y mejoramiento de las capacidades físicas ligadas al ejercicio físico con fines preventivos, lo pueden experimentar todas las personas, de ambos sexos y de cualquier edad. Por tal razón, este proceso es eficiente dependiendo del tipo de alteraciones propias que se dan en las etapas de la vida, variando, de acuerdo con ello, los niveles de salud y calidad de vida mostrados. (Gorostiaga, e Izquierdo, 2000).

Ballesteros (1999:35), analiza la importancia del ejercicio y de la recreación en los seres humanos, pero en especial en los adultos mayores al considerar que:

“El ejercicio y la recreación propician en el adulto mayor un nuevo sentido a su vida, mediante el deporte, el juego, las excursiones, los paseos, la música, el baile y las artes. También, aquí se incluye la lectura, los pasatiempos, la jardinería, el cine, el teatro, las reuniones sociales, las actividades y exposiciones artísticas, los viajes, los campamentos, el servicio voluntario, y todas aquellas actividades constructivas que resulten agradables y que propicien una mejor calidad de vida para el senescente, sus familiares y amigos”.

El ejercicio es una fuente importante de salud y de mejoramiento de las cualidades orgánicas de las personas. Así lo consideran los investigadores, al aplicar un estudio a mujeres de edad superior a los sesenta años, y obtener cambios fisiológicos positivos al realizar un programa de entrenamiento de seis meses de marcha progresiva con dos sesiones a la semana, (Hernández, J. 2001). Esta posición hace ver que el

ejercicio físico practicado de forma regular junto a la dieta y la medicación, son los pilares básicos para controlar la creciente concentración de enfermedades en la etapa de vida del adulto mayor y el deterioro de las funciones fisiológicas corporales. Estas funciones mejoran generalmente con rapidez durante el desarrollo del individuo hasta que llega a su valor máximo entre el final de la adolescencia y la edad de los 30 años. (Chirosa, et al. 2000).

La anterior consideración es reforzada en la observación participante cuando un adulto mayor indica que el ejercicio llena de energía su organismo y lo hace sentir bien. Es una persona más saludable ahora que dedica más tiempo a la práctica de ejercicio. Otro participante menciona: *“estoy segura que venir a hacer ejercicio le hace muy bien a mi salud, ya que he notado los cambios en mi organismo luego de que me incorporé al programa”.* En la entrevista enfocada, (EE4) hace referencia a que la ausencia de ejercicio le ha provocado problemas en su salud, ya que, cuando se ejercitaba, su organismo funcionaba bien y no tenía tantos padecimientos. Otra opinión que respalda lo dicho al respecto, es la brindada por GF3 en el grupo focal al considerar que el ejercicio le devolvió la vitalidad y las capacidades que había perdido con el paso del tiempo, *“cuando me puse a hacer ejercicio, se me quitaron todos los males, ahora puedo hacer de todo, corro, camino, salto, la vida me ha cambiado, me siento mejor”.* En un estudio realizado por Solano y Vargas (1999) y mencionado por Ballesteros (1999), efectuado en la Universidad de Costa Rica se encontró que *“un programa de hidroterapia logra mejoras en cuanto a la movilidad articular y recuperación de destrezas perdidas y a la vez contribuye con la disminución del dolor articular, aspectos que colaboran con el mejoramiento de la calidad de vida”.*

Esto demuestra que la actividad física, si se practica en forma continua y adecuada, es beneficiosa para la salud en general y, aunque no nos garantiza una existencia más larga, sí mejora la calidad de vida de las personas y ayudará a retrasar el deterioro del estado físico motivado por la edad y la inactividad. Una vivencia por destacar en este sentido es la de GF5, en el grupo focal. Esta participante hace referencia a que, luego de ser operada, permaneció largo tiempo en cama y sin hacer nada, luego ingresó al programa de ejercicio y éste le ha devuelto la capacidad para realizar una serie de movimientos que había perdido, el cansancio es menor y las enfermedades la atacan en menor grado *“después de hacer ejercicio tengo mucha energía, puedo hacer el oficio mejor, mi cuerpo*

responde mejor al quehacer diario; con el paso del tiempo voy mejorando mis capacidades y mi salud”

Es importante reconocer que el envejecimiento causa cambios sustanciales en la capacidad del sistema nervioso, tanto para procesar información como para activar los músculos, por lo que esta disfunción que se produce en los receptores sensoriales que informan sobre el estiramiento y la postura del cuerpo, provoca alteraciones en el mantenimiento de la posición corporal. Da como resultado caídas y accidentes que deterioran considerablemente la salud. Sin embargo, estos cambios neuromusculares son responsables, también, de la disminución al menos parcialmente, de la fuerza y de la capacidad de resistencia en el adulto mayor. Pero la participación activa en deportes y programas de ejercicio, tiende a disminuir el impacto del envejecimiento sobre el rendimiento de cada persona. Ello no significa que el envejecimiento biológico pueda detenerse mediante la actividad física regular, pero muchas de las reducciones de la capacidad de esfuerzo físico pueden amortiguarse notablemente con un estilo de vida activo (Saltin, 1990). De este modo, a pesar de la pérdida de masa muscular, la calidad muscular se mantiene, por lo que es posible aplicar un proceso de entrenabilidad a estas edades y los resultados obtenidos van a ser similares que en edades donde la capacidad funcional está en plena facultad. Una consideración importante de mencionar es que las personas que realizan actividad física durante toda su vida, reducen en un menor porcentaje la pérdida de sus capacidades musculares (Costill y Wilmore, 1998).

Esta situación importante que rescatan estos autores en la que el ejercicio le da posibilidad de aumentar y tonificar los músculos a los adultos mayores, la reafirman los participantes. Por ejemplo, GF6, en el grupo focal, indica que *“después de un tiempo de hacer ejercicio siento mis músculos más duros y más definidos, creo que he sacado hasta un poco de caja”*. Esta posición es corroborada por GF8, quien menciona que realmente el ejercicio le ha tonificado los músculos y mejorado la fuerza que había ido perdiendo paulatinamente. Además, este aspecto es respaldado por fisiólogos cuando, al considerar que las cualidades fisiológicas que directa o indirectamente tienen incidencia en la salud y sensación de bienestar de cada persona de cualquier edad, son cualidades mejorables con el entrenamiento físico debidamente planificado y sistemático, a cualquier edad. (Lamb, D. 1989).

Aunque es difícil comparar las adaptaciones con el entrenamiento de fuerza en personas jóvenes y ancianas, el envejecimiento no hace imposible que se

mejore la fuerza muscular, la capacidad aeróbica y la resistencia. (Alcántara y Romero 2001). La posición de GF2 en este sentido es que, el ejercicio le ha dado la posibilidad de moverse de manera más ágil, ha mejorado su salud, su tonicidad, *“puedo agacharme, correr, pasar obstáculos, subirme en escaleras, estantes, en fin, mi capacidad para trabajar mejoró”*.

El ejercicio, en el adulto mayor, actúa de diversas formas tal como se planteó anteriormente, ya que cada persona tiene sus propios motivos y su propia narración de los beneficios que la actividad física ha producido en su organismo. Por ejemplo, una señora asistente, indica, en la observación participante: *“tenía problemas en las rodillas, al punto de que ya no podía casi caminar, el ejercicio me devolvió el movimiento articular normal, el vigor y las ganas de vivir”*. Es importante recalcar que el ejercicio le da al adulto mayor una vitalidad que sólo se explica a través de la observación, las entrevistas y el grupo focal, ya que, es alto el nivel de coincidencia respecto a que el ejercicio hace que los adultos mayores se sientan más jóvenes, vigorosos y activos. Todos concluyen diciendo que *“el tratamiento adecuado para las enfermedades es la práctica del ejercicio diario y dosificado”*. Además, la aceptación que los adultos mayores muestran por el ejercicio se resume en la frase *“nos hemos dado cuenta de lo importante que es hacer ejercicio por los cambios positivos que cada uno ha vivido en su organismo, mantenerse bien físicamente es sinónimo de buena salud”*. Esta situación deja ver que, si bien es cierto que el envejecimiento posee características inevitables o irreversibles y, además, individuales, lo que está claro es que la velocidad con que se envejece en términos de capacidades funcionales depende del grado de estimulación y de la calidad de esta etapa, por lo que un programa de ejercicio bien dirigido puede disminuir esta velocidad de envejecimiento significativamente (Saavedra, 2000).

Los efectos que el ejercicio produce no sólo se dan en el aspecto físico, sino que, también en **los aspectos psicológico y social del adulto mayor**. En el aspecto psicológico es interesante mencionar que el adulto mayor utiliza estos programas para enfrentar y eliminar depresiones, para salir de la rutina diaria. Así lo hacen ver en la observación participante, cuando mencionan que asistir al programa les ayuda a eliminar los nervios, ya que su situación familiar es difícil y el programa de ejercicio les permite relajarse y estar mejor. Una de las principales afecciones del adulto mayor es la aparición de depresiones severas que en muchas ocasiones lo llevan a la muerte. Sin embargo, el ejer-

cicio actúa como un antidepresivo que mantiene a las personas tranquilas. Esto se demuestra con la posición de GF1, al indicar que, entró en una depresión enorme luego del fallecimiento de un ser querido. Esto quebrantó su salud al extremo de que ningún tratamiento médico le hacía efecto positivo, sin embargo, expresa, *“entré en un programa de ejercicio y a los pocos días empecé a sentir el cambio, una liberación enorme, salí poco a poco de la depresión, ahora soy capaz de sentarme a socializar con las personas, a hablar con mi familia; el miedo y el temor desaparecieron”*.

En la observación participante, un actor expresa que el ejercicio le ha ayudado a eliminar la depresión en que había caído. Al entrevistar a EE5, éste menciona que no le dan ganas de salir o compartir, ni de hacer ejercicio, ya que, considera que ya vivió lo que tenía que vivir *“ya no estoy para esas cosas, ya para qué”*. Al hablar con sus familiares se determina que esta persona sufre una depresión y que no quiere relacionarse con nadie, ni salir de su casa. Es necesario que el adulto mayor tenga la capacidad para determinar que toda su vida es valiosa y que esta etapa es aún más importante, pues el cúmulo de experiencia que posee debe transmitirlo a otras generaciones y que su rol en la sociedad es de mucho valor. El ejercicio le provee a los adultos mayores la facilidad de enfrentar los cambios producidos por la edad, ya que, estos en muchas ocasiones provocan daños psicológicos y depresiones irreversibles. Sin embargo ejercitarse hace que estos cambios se enfrenten más fácilmente. Así lo considera GF4, al mencionar que el ejercicio le ayudó a enfrentar las depresiones y problemas psicológicos que vinieron con la edad: *“si no estuviera haciendo ejercicio quizá estaría muy mal, como otras personas”*.

Los programas de carácter recreativo y los de ejercicio físico en adultos mayores, han demostrado ser una herramienta de suma importancia en esta etapa de la vida. (Saavedra, 2000). También, cualquier actividad física y de recreación bien programada y, además, sistemática, que se le ofrezca al adulto mayor puede contribuir a crear mejoras en su estado físico, mental y emocional, lo que se verá reflejado en el nivel de su calidad de vida.

En cuanto a la **situación social** del adulto mayor, es claro que el solo hecho de reunirse con las demás personas que integran el grupo, hace que se encuentren nuevas amistades y se vayan identificando como una gran familia. Esto se explica al analizar las expresiones de GF5 cuando indica que *“el hacer ejercicio tiene grandes ventajas, nos vemos como una familia, se solucionan problemas personales, si uno tiene un*

problema hay quienes se interesan por resolverlo, se le dan consejos”. El programa les permite a las personas interactuar y compartir, e inclusive algunas se acercan a realizar ejercicio por el simple hecho de encontrarse con sus amistades y compartir un rato agradable. De esta forma lo visualiza un participante al expresar que el ejercicio en grupo le facilita la socialización, tener más amigos. Esto corrobora que los aportes psicológicos brindados por la participación en grupo, coadyuva con el ejercicio para darle a los adultos mayores una mejor calidad de vida y sobre todo, una etapa de vida llena de satisfacciones y quehaceres, que los alejen de los pensamientos negativos que se presentan constantemente.

Otro aspecto por tomar en cuenta es el que menciona Alcántara y Romero (2001) *“La autonomía de las personas mayores está íntimamente relacionada con su calidad de vida. El ejercicio se convierte así en un protector y precursor de dicha autonomía y de los sistemas orgánicos que la condicionan”*. Además, funciona como un ente protector de todas las funciones corporales asegurando de esta manera una mejor calidad de vida.

Una situación de gran importancia es que el adulto mayor relaciona el ejercicio físico con una mejor **disposición sexual**, pues, el ejercicio le permite vivir a plenitud su sexualidad y mejorar la disfunción eréctil que se manifiesta en esta etapa de vida. Esta situación la expresan los participantes al comentar algunas razones al respecto: GF4, indica que *“el ejercicio ha provocado que la disposición y la capacidad sexual sea “mejor”; ahora me siento más completa, más dispuesta”*. Asimismo, en la observación participante se obtuvo que una persona dice haber mejorado su capacidad sexual gracias al ejercicio, además, sugiere que todas las personas del programa experimentan cambios sexuales positivos, pero que no lo exteriorizan por pena. GF2 manifiesta que un amigo suyo tenía problemas de disfunción y luego de ingresar a un programa de ejercicio, su problema se solucionó. Es importante recalcar que el ejercicio produce una mayor irrigación sanguínea lo que conlleva a una mejor funcionalidad sexual.

CONCLUSIONES

El sedentarismo provoca que los adultos mayores pierdan sus capacidades funcionales de una manera más acelerada. Con ello aumenta su dependencia de otras personas y esto se hace parte de sus vidas. Este es un hábito que se debe erradicar de la sociedad. El sedentarismo provoca que las personas no sean capaces

de realizar las tareas más sencillas de su quehacer diario y es común que se asocie con la mayoría de enfermedades del sistema cardiovascular, óseo y muscular.

Los cambios que el ejercicio produce en los adultos mayores son numerosos, el más importante es que les proporciona a estas personas una razón clara para desarrollar a plenitud esta etapa de vida sin tener que depender de otros para realizar sus funciones básicas. De este modo, la práctica del ejercicio físico se convierte en un elemento preponderante para que los adultos mayores tengan amplias posibilidades de sentirse mejor cada día y de disfrutar de una calidad de vida más plena.

Los adultos mayores que participan en un programa de ejercicio tienen claro que este les brinda la posibilidad de experimentar cambios positivos en su organismo, además, su idea de mantenerse bien físicamente es sinónimo de buena salud.

Al participar en un programa de ejercicio físico los adultos mayores obtienen beneficios considerables como la posibilidad de liberarse de depresiones y temores, de saber que son personas útiles y capaces, que todavía tienen mucho que aportar a la sociedad. Por otra parte, aprovechan el programa para hacer nuevas amistades y de esta manera se consideran más sociables.

Con la práctica del ejercicio el adulto mayor puede vivir más a plenitud su sexualidad, ya que la funcionalidad de estos órganos mejora gracias a una mejor irrigación sanguínea al igual que otros procesos fisiológicos, por lo que la disfunción eréctil que se manifiesta en esta etapa de vida, disminuye o tarda un poco más en aparecer.

Se puede decir que el tratamiento adecuado para las enfermedades en el adulto mayor es la práctica del ejercicio diario y dosificado.

BIBLIOGRAFÍA

- Alcántara, P. y M. Romero. 2001. "Actividad física y envejecimiento." *Lecturas: Educación Física y Deportes*. Año 6 – N° 32 – Marzo. <http://www.efdeportes.com/>
- Ballester, C. 1999. "Las modificaciones del estado físico, anímico, calidad de vida y auto-estima en adultas mayores por medio de un programa de actividad sistemática de karate do". Tesis. Universidad de Costa Rica.
- Bruce, R. 1984. "Exercise, functional aerobic capacity and aging another view point" *Med. Sci. Sport Exer*:16:8.
- Chirosa, L. y otros. 2000. "Manejo de la composición corporal y factores de riesgo". *Lecturas: Educación Física y Deportes*. Año 5. No. 18, febrero. <http://www.efdeportes.com/>
- Costil, D. y J. Wilmore. 1998. *Fisiología del esfuerzo y del deporte*. Paidotribo: Barcelona.
- De Gortari, E. 1993. "Servicio de salud para el anciano en México". *Actas del VIII Congreso Nacional de Geriatria y Gerontología*. México: Ediciones Medicina y Sociedad, 21-25.
- Engels y otros. 1998. "Effects of low - impact exercise". *Gerontology*. 44: 239-244.
- Ministerio de Planificación Nacional. 2006. Entrevista telefónica.
- Gorostiaga, E y M. Izquierdo. 2000. "El ejercicio físico en la tercera edad evita la pérdida funcional". *Diario Médico*.
- Gutiérrez, A y M. Castillo. 1997 *Entrenamiento físico - deportivo y alimentación. De la infancia a la edad adulta*. Paidotribo: Barcelona.
- Hernández, J. 2002. "Efectos de un programa de 15 semanas de ejercicio físico aeróbico sobre la salud física de personas mayores medido mediante la determinación de resistencia cardiorrespiratoria, la adiposidad y la fuerza muscular". *Lecturas: Educación Física y Deportes*. Revista Digital . Buenos Aires - Año 7 - N° 41 – Octubre. <http://www.efdeportes.com/>
- Kohrt, W. 1991. "Effect of gender, age, and fitness level on response of VO₂máx to training in 60-70 yr. Olds". *Journal of Applied Physiology*. 71:2004-2011.
- Lamb, D. 1989. *Fisiología Del Ejercicio*. Segunda edición. Madrid: Editorial Augusto Pila de Leña.
- Portillo, L. 2002. "La educación deportiva en las personas de mayor edad". *Lecturas: Educación Física y Deportes*. Revista Digital - Buenos Aires - Año 8 - N° 50 – Julio. <http://www.efdeportes.com/>
- Saavedra, C. 1988. "Fitnes, salud y deporte". *Lecturas: Educación Física y Deportes*. Año 3. No. 11. <http://www.efdeportes.com/>
- Saavedra, C. 2000. "La actividad física en la tercera edad". *Lecturas: Educación Física y Deportes*. Año 5. N° 23, julio. <http://www.efdeportes.com/>
- Saltin, B. 1990. "Aging, health and exercise performance". *Provost Lecture Series*. U.S.A: Ball State University.