

ARTÍCULO CIENTÍFICO

TÍTULO: Alternativa Educativa dirigida a favorecer la calidad de vida del adulto mayor en Banes

Autoras: Lic. María E. Rodríguez Hidalgo. Subdirectora de superación, SUM, Banes, Categoría docente, instructor.

Lic. Isabel C. Hernández Martorell. Profesora, SUM, Banes. Categoría docente, Asistente

Dra. Reyna M. Iglesias Tamayo. Esp. I grado MGI alergología
Policlínico Comunitario Docente César Fornét Fruto

RESUMEN

Dado el crecimiento de la población adulta y adulto mayor en el mundo y las expectativas de vida en Cuba para ese grupo etario así como la influencia de la cultura oriental en la medicina tradicional y la práctica de ejercicios provenientes de ella, la presente investigación tiene como objetivo la aplicación de una alternativa educativa encaminada a favorecer la preparación de los 40 integrantes de la cátedra del adulto mayor del municipio Banes, para lograr una longevidad satisfactoria, a través de la práctica de ejercicios físicos. Se utilizaron diferentes métodos de investigación para la recopilación y análisis de informaciones en este sector de la población que permitieron conocer los parámetros alcanzados y el impacto logrado con la incorporación de los mismos a las diferentes actividades que componen las alternativas educativas como, los ejercicios de la gimnasia china, los temas teóricos sobre la importancia y efecto de la actividad física en la prevención y mejoramiento de la salud y las sesiones de relajación o hipnosis desarrolladas con los sujetos motivos de estudio. Las conclusiones dan a conocer el grado de pertinencia de la alternativa educativa y los cambios que se han experimentado.

INTRODUCCION

Banes, 16 de noviembre de 2009

El adulto mayor en Cuba ocupa más del 15% (cerca de 2 millones y una expectativa de vida al nacer de 77 años) de la población y se espera que para el año 2025 uno de cada cuatro cubano sea adulto mayor. En la sociedad cubana actual se realizan grandes esfuerzos orientados al bienestar social de este adulto, no solo en el aspecto material, sino en su participación activa en la sociedad, de acuerdo a sus posibilidades objetivas. La actividad física en la tercera edad constituye un elemento importante para la calidad de vida del adulto mayor y contrarrestar los procesos degenerativos propios de esta etapa de la vida. El hombre de hoy y sobre todo en la adultez, está agobiado de tantas limitaciones económicas, materiales y espirituales. Se trata entonces de buscar una actividad dirigida a la preparación de su cuerpo y de su mente. El sistema nacional de salud, INDER y otras organizaciones de nuestro país en previsión del futuro ha llevado a cabo políticas encaminadas a lograr atención integral a este grupo poblacional validada por la creación de Hogares de ancianos, Centros de Atención Gerontológica, círculos de Abuelos; además de la creación últimamente de las Cátedras, de Adultos Mayores(para las cuales no se a establecido un programa en cuanto a la actividad física de manera específica); así como al desarrollo y perfeccionamiento de un personal capacitado para dar respuesta a las necesidades de este grupo social. La profundización en el estudio de los cambios en el comportamiento social de la comunidad, bajo la influencia de programas de actividades físicas, las observaciones a clases de los círculos de abuelos, visitas a la Cátedra del adulto mayor y entrevistas a los abuelos, permitieron obtener la información necesaria para el análisis del comportamiento de la calidad de vida de los integrantes de la Cátedra del adulto mayor del municipio Banes, constatando que:

- Dificultades en el estado funcional del organismo
- Predomina el consumo de medicamentos,
- No poseen una adecuada concentración en las actividades que realizan,
- Poca disposición para la realización de ejercicios
- Manifiestan dificultades en las capacidades físicas coordinativas como el equilibrio y la movilidad,
- Dificultades en la orientación en el espacio y en el tiempo

Por lo que se declara el siguiente **Problema Científico**. ¿Cómo favorecer la calidad de vida a través de ejercicios físicos en los integrantes de la Cátedra del adulto mayor del municipio Banes. Para lo cual se asume como **Objeto De Estudio**: lo constituye el Adulto Mayor y el **Campo de Acción**: la calidad de vida de los integrantes de la Cátedra del adulto mayor del municipio Banes, a través ejercicios físicos. Formulándose como **Objetivo** Elaboración una Alternativa Educativa dirigida a favorecer la calidad de vida a través de ejercicios físicos en los integrantes de la Cátedra del adulto mayor del municipio Banes. de la Cátedra del adulto mayor del municipio Banes. Las tareas se desarrollaron a través de la utilización de los siguientes **Métodos de investigación científica**:

Del nivel teórico: **Analítico – sintético**: permite analizar los antecedentes y resumir los elementos mas significativos de la problemática estudiada posibilitando el procesamiento de la informaron y la redacción del informe final. **Inductivo – deductivo**: se utiliza para interpretar los resultados obtenidos durante el proceso de investigación y la determinación del problema, sus causas y vía de solución. **Histórico – lógico**: para la elaboración de la fundamentación teórica del problema donde se detalla lo concerniente a la hipertensión arterial y la influencia del ejercicio físico en la tercera edad, desde sus principales manifestaciones. **Revisión documental**: a fin de constatar y analizar el tratamiento del tema de investigación en los Programas de gimnasia para el adulto mayor, historias clínicas.

Del nivel empírico: **Observación**: para obtener la información pertinente sobre el proceso de tratamiento de la hipertensión arterial en el adulto mayor mediante ejercicios físicos. **Encuesta**: para obtener la información relacionada con el conocimiento que poseen los sujetos acerca del tratamiento de la hipertensión arterial en el adulto mayor mediante ejercicios físicos. **Entrevista**: para obtener la información relacionada con el criterio que poseen los directivos de la Cátedra del Adulto Mayor acerca de la calidad de vida, a través de ejercicios físicos. **Resolución de Problema con Experimentación sobre el Terreno**: para enunciar el problema a investigar, planificación y realización de la alternativa educativa, exploración y análisis de su factibilidad en la aplicación práctica y el análisis e interpretación de los resultados. Los miembros de la Cátedra del Adulto Mayor conocían que con ellos se estaba aplicando una experiencia. **Taller de socialización**: Se utiliza para valorar la factibilidad de la aplicación práctica de la Alternativa Educativa. **El procedimiento**

matemático: Cálculo porcentual: Para procesar la información obtenida, a través de paquete estadístico SSPS

DESARROLLO

Para la elaboración e implementación de la Alternativa Educativa se tienen en cuenta tres **momentos: Primer momento: Diagnóstico.**

Selección de la muestra para el estudio investigativo. Aplicación de los instrumentos para medir el nivel de conocimientos que poseen los adultos mayores integrantes de la cátedra. En un primer contacto con el grupo se pudo conocer las características generales de los mismos, con la aplicación de la anamnesis a cada uno de los compañeros que conformaron el grupo, conociendo además los padecimientos de enfermedades crónicas, se realizó una encuesta que permitió conocer que de 40 integrantes que tiene el grupo, tienen una edad promedio de 64 años, con nivel de escolaridad de: 13 alcanzaron el 9No grado, 18 el 12 grado, 6 graduados en nivel medio en economía, 3 graduados de nivel superior.

Solo 3 habían practicado ejercicios físicos en los círculos de abuelos. 32 conocían los beneficios de los ejercicios pero no los practicaban por falta de tiempo, poca motivación, etc. 36 de ellos manifestaron tener dificultades para conciliar el sueño, viéndose en la necesidad de ingerir algún tipo de psicofármaco. Los 40 admitieron el deseo por la práctica de los ejercicios terapéuticos y de relajación. Al valorar la pregunta de si alguno era hipertenso pudimos comprobar que 28 padecen esta afección, manifestando además 31 de ellos que mantenían muy bajo su estado de ánimo. A través de esta encuesta se pudo constatar que 38 padecían otras afecciones crónicas como: 2, diabéticos, 37 artrosis y artritis y 2 obesas, las que manifestaron que al jubilarse sentían la ausencia de su trabajo y el cúmulo de actividades y tareas, creándose en ellas sensación de soledad y darles por ingerir alimentos constantemente; algunos con padecimientos combinados. Se pudo conocer que 4 se encontraban en estado de viudez, 5 Vivían solos y el resto compartían el hogar con hijos y nietos, 3 amas de casa y 37 jubilados, otro aspecto de interés que se pudo detectar en el grupo fue la falta de conocimiento acerca de las generalidades de las diferentes enfermedades de su padecimiento, además de muchos mitos y creencias que hacían que lejos de ayudar perjudicaba la salud y el buen desenvolvimiento de las personas

Segundo momento: Concepción y elaboración.

Elaboración de la Alternativa Educativa, se concibe a partir de:

- Análisis de los fundamentos fisiológicos del ejercicio físico y su función terapéutica
- Inclusión de indicaciones y recomendaciones para la correcta realización de los mismos, así como para su detención si fuera necesario.

- Valoración de la Alternativa Educativa, mediante taller de socialización.

Tercer momento: Implementación.

- La alternativa educativa se implementa a través de talleres para lo cual es necesario:
- Determinar los referentes teóricos de los talleres como forma de organización de la actividad en la transmisión del conocimiento para la preparación de los adultos mayores integrantes de la cátedra.

Se escogió la forma organizativa de talleres porque los mismos tienen como objetivo específico, que los estudiantes apliquen posconocimientos adquiridos en las diferentes disciplinas para la solución de problema, a partir del vínculo entre los componentes académicos, investigativos y laboral.

El taller contribuye al desarrollo de habilidades para la solución de problemas en el grupo, para el grupo y con la ayuda del grupo, donde priman las relaciones interdisciplinarias. Es una experiencia pedagógica grupal que pretende centrar el proceso en los estudiantes, a través de un trabajo activo de solución de tareas.

3.3- Concepción y elaboración de la Alternativa Educativa.

Para la concepción y elaboración de la alternativa educativa se toma como referente los fundamentos teóricos del ejercicio físico y se parte del concepto del término “gimnasia de rehabilitación”, citado por Fleitas Díaz y Col.(2003) donde expone que es una “variedad terapéutica orientada a restablecer la salud y la capacidad de trabajo, por lo cual los ejercicios a realizar dependen de la enfermedad concreta y por tanto son recetados siempre por un médico, teniendo también en cuenta la preparación física, la edad y el sexo de los participantes”. Atendiendo a los presupuestos anteriores, la función terapéutica del ejercicio físico se define como la prevención y el restablecimiento morfo-funcional del organismo, utilizando los medios y métodos de la cultura física, con un objetivo claro y preciso, lograr el rápido y completo restablecimiento de la salud, de la capacidad de trabajo y la prevención de las consecuencias de los procesos patológicos. Además se dice que es un proceso educativo medicinal, ya que además de influir positivamente en la salud del individuo, se educan una serie de hábitos y cualidades que ayudaran al practicante a su mejor incorporación en la sociedad.

Además se tuvieron en cuenta a la hora de concebir y elaborar la alternativa los principios del entrenamiento físico requisito indispensable en la aplicación del ejercicio con fines terapéuticos. Para la descripción de los ejercicios se utiliza el lenguaje como expresión del pensamiento abstracto (rasgo distintivo del ser humano). El lenguaje toma como base la palabra, que es una manifestación de lo que se piensa, el medio fundamental de la comunicación, siendo por ello uno de los componentes más importantes del proceso de enseñanza para la educación del hombre. De ahí la importancia de conocer que, a partir de la terminología, tiene lugar el inicio del proceso del conocimiento sobre el ejercicio físico, lo que analizado de una forma más profunda, beneficiará no solo la realización del mismo, sino que sentará bases para elevar el desarrollo intelectual de nuestros alumnos. Cumpliendo con las exigencias para la formación de un término se aprecia la accesibilidad: grado de captación con que puede ser asimilado, dada por denominaciones conocidas y que son empleadas por otras ramas y por conocimientos generales anteriores; exactitud: brinda los conocimientos precisos en cuanto a las características del movimiento, lo que posibilita una relación entre la idea del ejercicio y su denominación, asociando lo gramatical, con experiencias anteriores ya conocidas; y brevedad: proporcionando la idea total de movimiento en la anotación de los ejercicios de forma breve y concreta,

Alternativas Educativas aplicadas

Charlas sobre la influencia del ejercicio físico en el mejoramiento de la salud	Prácticas de ejercicios terapéuticos (gimnasia china) 8 joyas o Rosa de los vientos	Sesiones de relajación el método de la hipnosis sugestión
* Hipertensión arterial	* Empuja el cielo con las manos	* El mar, el aire, el sol y yo
* Sacro lumbalgia	* Empuja el cielo y la tierra	* El bosque, las mariposas El trinar de los pájaros
* Artrosis	* Tensar el arco	* El río su cauce y frescura
* Artritis	* Inclinar un lado y al otro	* El jardín de los milagros
Asma bronquial	* La vaca vieja mira hacia atrás	* Viaje a través de mi cuerpo
* Obesidad	* Remar en el lago	
* Estrés	* Estremecer el pilar celestial	
	* Abrazo fortificador.	

Se realizaron 9 talleres teóricos con los principales temas. A continuación 2 ejemplos de los mismos.

Tema	objetivo	Sumario	Tiempo de trabajo
Fundamentos generales de la alternativa terapéutica	Crear una concepción General de la alternativa terapéutica, su características, importancia y forma de realización.	*Presentación del profesor al grupo y la actividad. *Fundamentación y Característica de la Puesta en marcha de la alternativa terapéutica *Formación de equipos de trabajo. *Orientación próximo Taller.	60 minutos.
Hipertensión arterial y actividad física.	1. Valorar en qué consiste hipertensión arterial, características, sintomatología e importancia de la actividad física.	*Concepto, clasificación, principales síntomas tratamiento farmacológico y no farmacológico Importancia de la dieta para prevención, efectos terapéuticos del ejercicio físico y Consejos útiles.	60 minutos.-

Ejercicios terapéuticos: Las ocho Joyas o Rosa de los Vientos. Todos pertenecientes a la gimnasia China.

1. Empujar el cielo con las manos: Objetivo: mejorar la movilidad articular en la cintura escapolohumeral y columna cervical, así como fortalecer la musculatura de la espalda. Forma de ejecución: Desde la posición de pie con rodillas semiflexionadas, brazos redondeados al frente, palmas de las manos hacia dentro. Vista al frente. Inspirar profundo elevando brazos arriba, rotado palmas de las manos arriba y espirando muy lentamente hasta expulsar todo el aire contenido en los pulmones, bajar lentamente los brazos por los laterales.

Método: Expositivo- demostrativo. Procedimiento: Frontal

Empujar el Cielo y la Tierra: Objetivo: mejorar la movilidad articular en la cintura escapolohumeral y columna cervical, así como fortalecer la musculatura de la espalda.

Forma de ejecución: Desde la posición de pie con rodillas semiflexionadas, brazos redondeados al frente, palmas de las manos hacia dentro. Vista al frente. Inspirar profundo elevando un brazo arriba y otro hacia abajo, rotado palmas de las manos arriba y abajo, espirar muy lentamente hasta expulsar todo el aire contenido en los pulmones, bajar lentamente los brazos por los laterales. Método: Expositivo- demostrativo. Procedimiento: Frontal.

Algunas de estas frases sugestivas (las misma son frases que tienen una repercusión en la psiquis de las personas haciendo que estas las interioricen y puedan cambiar su conducta) que se utilizaron durante la ejecución de ejercicios.

- Empujar el cielo. Puedo con cualquier problema por pesado que resulte.
- Aparto lo que me preocupa y continúo con la vida enfrentando las diferentes situaciones.
- Mis brazos están fuertes.
- Empujo la montaña.
- Boto como el dragón en forma de fuego todas mis tensiones.
- Tengo la visión en un mundo amplio.
- Traigo paz y tranquilidad a mi mente.
- Traigo amor, cariño, perdón y comprensión a mi pecho.
- Sacudo todo lo que me hace sentir angustiado.
- La vida es bella y cada etapa tiene sus encantos, encontrándonos en la de disfrutar de nuestros hijos y nietos.

Implementación Sesiones de Relajación.

- ✚ El mar, el aire, el sol y yo
- ✚ El bosque, las mariposas
- ✚ El trinar de los pájaros
- ✚ El río su cauce y frescura
- ✚ El jardín de los milagros
- ✚ Viaje a través de mi cuerpo

Las que se realizaron en un lugar tranquilo, ventilado, aislado donde los integrantes del grupo se sintieron muy a gusto y podían concentrarse. Se utilizó el estilo de la inducción sugestiva, con frases positivas que pudieran interiorizar los participantes y lograr en ellos la autosugestión, de manera tal que cuando se encontraran fuera de las sesiones ellos solos encontraran la vía o la forma de relajarse y sentirse seguros de sí mismo y confiados en el futuro y su actividad social.

Un ejemplo de guía para una de estas sesiones.

- El mar, el aire, el sol y yo

Sentados con los brazo relajados, manos descansando suavemente sobre los muslos, piernas una al lado de la otra abiertas al ancho de los hombros, espada lo mas recta posible barbilla al frente, ojos cerrados.

Se comienza indicando inspirar profundo y espirar muy lentamente, imaginando que al inspirar nos llenamos de burbujas de color azules llenando nuestro cuerpo de oxígeno y energía positiva y al espirar expulsamos burbujas oscuras, sacando de nuestro cuerpo todos los gases tóxicos y energías negativas, a continuación las indicaciones es a mantener un ritmo respiratorio normal de forma pausada, comenzar a relajar los pies, diciéndoles que sienten los mismos, flojos, sueltos y relajados, se continúa con estas indicaciones, en orden ascendente, las piernas, muslos, glúteas, abdomen, espalda, brazos, hombros, pectorales, cuello, cara, mandíbulas y en el caso de la cabeza las palabras fundamentales son: esta despejada y fresca. (Cada frase se repite varias veces con voz pausada, baja y siempre manteniendo el mismo ritmo).

Cuando se observa que los participantes están completamente relajados se indica visualizar un lugar que sea de su agrado, puede ser una playa, un bosque, un jardín etc. Si se escoge para la práctica una playa se sugiere que se camina por la orilla, que las aguas llegan muy suave, que se siente el aire fresco en el rostro, y a medida que se camina observando el azul del mar, la espuma de olas, se respira su olor muy agradable, se siente una grata sensación de alivio, tranquilidad, paz, armonía, sosiego, que todas las tensiones desaparecen, dejando nuestro cuerpo relajado, tranquilo, que los ejercicios están actuando positivamente en nuestro cuerpo, mejorando la salud y estados de ánimos, que estamos seguros de nosotros mismos, confiados en nuestras posibilidades y que nuestra experiencia es un elemento esencial para la familia y amistades, que debemos andar despacio, sin apuros, que nos sentimos muy bien en todos los sentidos; así sucesivamente hasta terminar la sesión la cual termina diciendo que al terminar y despertar estaremos relajados, tranquilos, alegres y dispuestos para próximas actividades, se cuenta del uno a cinco. Indicar que los pies comienzan a moverse lentamente, y sucesivamente hasta llegar a todo el cuerpo, luego los ojos se abren lentamente y por último, estamos totalmente despiertos, se pregunta a los participantes como se sienten y si les gustó la actividad, se despide realizando motivación, próxima sesión de ejercicios y de relajación deseándoles tener muy buenos días y éxitos en todas sus actividades.

De manera general se pueden señalar los siguientes resultados en la aplicación de los ejercicios terapéuticos y de relajación, utilizando la variante de gimnasia china y sesiones de relajación. Influyen sobre la energía vital del organismo.

- Brindan sensaciones de alivio de los músculos de las diferentes partes del cuerpo.
- Estimula el buen funcionamiento de los meridianos energéticos, de órganos y glándulas del cuerpo.
- Enseñan a controlar la respiración, realizada de manera profunda y en combinaciones con el ritmo de los movimientos provocando armonía entre esta y el cuerpo.
- Provoca el mantenimiento de la movilidad de la columna vertebral y un

mayor control del cuerpo.

- Bajan y mantienen estable la tensión arterial. Pues de 22 practicantes que padecen de hipertensión 22 lograron bajar su tensión y mantenerla en niveles normales, para un 100 %, bajando el uso de medicamentos de 2 tabletas diaria a una.
- Se logra un estado de bienestar en el sistema nervioso. De 30 compañeros que necesitaban sedantes que tomaban con una posología de 3 tabletas diarias 10 bajaron a una solo por la noche y 20 refieren no tener que tomar ninguna. Logrando combatir los estados de ansiedad e insomnio.
- .Aumenta la autoestima y el deseo de vivir.
- Influyen en la disciplina individual y en el amor a la naturaleza.
- Brindan una visión amplia del mundo que nos rodea.
- Muchos han reducido los niveles de ingestión de medicamentos, cosa que ayuda a su economía y evita la acción de efectos indeseables que provocan algunos de ellos.

CONCLUSIONES El resultado de los diferentes momentos del estudio de la preparación del adulto mayor para el tratamiento al mejoramiento de la salud, nos permitió arribar a las siguientes conclusiones:

- En la totalidad de autores dedicados al estudio de la influencia de ejercicio físico en los adultos mayores se aprecia unidad de criterio con respecto a la importancia de los mismos reduce el riesgo de enfermedades cardíacas, incrementa la fuerza, la resistencia y la eficacia del corazón, el sistema cardiovascular incrementa su capacidad de transporte y reduce las cifras de tensión arterial, reduciendo además los síntomas del estrés.
- En el diagnóstico inicial se pudo conocer que es muy escasa la preparación que poseen los integrantes de la cátedra del adulto mayor acerca de los beneficios de los ejercicios y la relajación para el mejoramiento de su salud.
- Partiendo de los resultados del estado actual del problema en la muestra seleccionada, se evidencia la necesidad de proceder a la elaboración de una Alternativa Educativa dirigida a favorecer la preparación de los integrantes de la cátedra del adulto mayor de Banes.
- Se demostró mediante el taller de socialización la factibilidad de la Alternativa Educativa y que su aplicación favorece la preparación de los integrantes de la cátedra del adulto mayor a través de ejercicios físicos.
- La constatación de la implementación de la Alternativa Educativa y los testimonios de las participantes permitió obtener información que evidencia el conocimiento que poseen los integrantes de la cátedra del adulto mayor, sus características, la influencia de los ejercicios físicos y cómo proceder para la realización de los mismos, en su tratamiento.

BIBLIOGRAFIA

1. Alfonso Guerra, J. P. (2008) Obesidad epidemia del siglo XXI. La Habana, Editorial Científico Técnica.
2. Alonso, Carmen. (2005). Proposiciones Arias, G. (1999). Diagnóstico y Evaluación Educativa. La Habana, Editorial Pueblo y Educación. 78p.
- 3.- Alonso, R. y Garcia, L.: Guías y contenidos de estudio para el curso de trabajadores,

4. Sección de Medicina Deportiva, tomo 1. 1990. para el 2005, al menos corre o camina. Trabajadores, Ciudad Habana.
4. - Batle, Jorge Sergio, (1006). José Martí. Aforismos, La Habana, Centro de Estudios. Martianos p/136
5. Belando Montoro, M. (2001) Vejez física y psicológica: Una perspectiva para la educación permanente. España, Universidad de Extremadura.
6. Berne, Erik, (2006). Juego en que Participamos, México Publimex, p-198.
7. Calviño Manuel (2004). Análisis Dinámico del Comportamiento. La Habana. Editorial51.
8. Videos didacticos de Chi – Kuung y de Tai –chi – Chuan.
9. Zaldívar Zaldívar, M. (2007) mejoramiento de la calidad de vida en el adulto mayor del Consejo Popular Santa Lucia. Tesis de Maestría. Universidad “Oscar Lucero Moya” Holguín.