

EJERCICIO FÍSICO Y BIENESTAR EN PERSONAS MAYORES DE 50 AÑOS: CASO DEL DISTRITO CENTRAL DEL CANTÓN DE TURRIALBA

Edwin Coto Vega*

Recepción: 1 de diciembre de 2006 • Aprobación: 4 de mayo de 2007

RESUMEN

La práctica del ejercicio físico brinda la oportunidad, a todo ser humano, de obtener bienestar y reducir con ello las posibles limitaciones funcionales ligadas al paso de los años. Esta investigación permite evidenciar el estado de bienestar de las personas mayores de cincuenta años, que realizan ejercicio físico, en el distrito central del cantón de Turrialba. Debe de señalarse que los beneficios asociados a la práctica del ejercicio físico, tendrán un efecto positivo en la medida en que este sea continuo. Además, se describen una serie de consideraciones para realizar un ejercicio físico adecuado a las particularidades de cada individuo, y a la generalidad de grupo. Surge un claro reto para los profesionales, al tener que diseñar programas ajustados a las particularidades, respondiendo a los componentes físicos para la edad (resistencia, fuerza, equilibrio, flexibilidad), y con ello buscar el mejor control corporal.

Palabras claves: Actividad física, ejercicio físico, calidad de vida, vejez.

ABSTRACT

Carrying out physical exercise provides an opportunity for all human beings to achieve wellbeing reducing potential limitations to their functional capacity as they age. This study demonstrates the state of well-being of adults over the age of 50 in the central district of the county of Turrialba who exercise. It is important to note that the benefits associated with carrying out physical exercise will have a positive impact to the extent that exercise is continuous. In addition, the article describes a series of considerations to take into account in order to carry out physical exercise that is appropriate for the specific characteristics of each individual within the overall profile of the group. A clear challenge exists for professionals to design programs tailored to the specific needs of the age group, responding to their physical characteristics (resistance, strength, balance, flexibility) and, through this design, reach excellent body control.

Key Words: Physical activity, Physical exercise, Quality of life, Old age.

* Profesor en la Sede del Atlántico de la Universidad de Costa Rica (ecoto@sa.ucr.ac.cr)

Introducción

En Costa Rica, los programas de ejercicio físico para las personas mayores de cincuenta años, dirigidos por instituciones públicas, con orientación social, son muy limitados y cuando existen, se ubican en los centros urbanos, como por ejemplo: Instituto Tecnológico en Cartago, Universidad Nacional en Heredia, Universidad de Costa Rica en San Pedro, Sede de Occidente de la U.C.R. en San Ramón, Sede del Atlántico de la U.C.R., en el Recinto de Paraíso, entre algunos. Actualmente una corriente de pensamiento, emanada desde la Caja Costarricense del Seguro Social, busca inducir a la actividad física, pero a la fecha no establece programas que atiendan esta población, con la ayuda de profesionales que trabajen de manera científica. Esta última característica es de suma importancia en el contexto social y educativo, pues dependiendo del grado de desarrollo de la población urbana o rural, el ejercicio físico en el adulto mayor tendrá relevancia, o la atención para esta población será minimizada.

El autobús de la vejez tiene un espacio reservado para cada ser humano, si se vive el tiempo suficiente para llegar a ella, después de experimentar cambios físicos, cognitivos, funcionales, y en las relaciones sociales y afectivas.

El estudio se plantea con fundamento en el interés por conocer sobre el estado de bienestar de las personas mayores de cincuenta años, que realizan ejercicio físico en la Sede Universitaria del Atlántico, de la Universidad de Costa Rica, ubicada en el cantón de Turrialba. Como sabemos, todo ser humano puede realizar ejercicio físico, siempre que este se ajuste a las particularidades, y necesidades de cada

individuo. El ejercicio físico mejorará la salud, aumentará la esperanza de vida, y favorecerá la capacidad funcional de las personas mayores, aumentando su estado de bienestar. El objetivo de este trabajo es claro: mostrar el estado de bienestar de las personas mayores de cincuenta años, y la incidencia en ese estado de bienestar, de los beneficios recibidos de la práctica del ejercicio físico.

Vejez y calidad de vida

Considerando al ser humano como un sistema coordinado, al disminuir la actividad física, se afectan las diferentes funciones de este. Más en concreto, el envejecimiento provoca una disminución de la actividad de manera natural. La edad, conforme aumenta, posibilita el riesgo de enfermedades. Para Padial (2000, p 2), “las medidas fisiológicas y de rendimiento 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 treinta años; la capacidad funcional disminuye entonces a partir de esta edad.” Si a esto le sumamos el sedentarismo y la inactividad, por parte de aquellos que fueron moderadamente activos, el riesgo de padecimientos aumenta, y la calidad de vida disminuye paulatina o rápidamente.

Por otro lado, el modernismo favorece que las personas obtengan beneficios del desarrollo tecnológico: vehículos, ordenadores, televisión, mejores recursos económicos, y con ello menor gasto de energía diario; con una alimentación poco nutritiva, de comidas rápidas cargadas en grasa. Este estilo de vida moderno y la sociedad de consumo, se caracterizan por una desmedida carrera competitiva, que produce un enorme estrés,

conducente a la obesidad, el sedentarismo, el consumo de alcohol, el tabaco y las drogas. Todo para poder hacer frente al duro campo del consumismo y la competitividad inherente.

Si hablamos de calidad de vida, deben de considerarse una serie de hábitos, los cuales no son difíciles de adquirir y aplicar. En conjunto, constituyen la mejor esperanza para mejorar nuestra salud y vitalidad. Estos hábitos son relacionados por Breslow (1980: 469), con la longevidad y la salud; entre ellos incluye “ejercicio regular, sueño adecuado, un buen desayuno, ingesta regular, control de peso, abstinencia de tabaco y drogas, uso moderado del alcohol, el estudio demostró que con tan solo seguir seis de estos hábitos se aumenta la esperanza de vida.”

La práctica de manera regular del ejercicio físico, como se citó anteriormente, extenderá la proyección de vida de un adulto por uno o dos años; esta consideración puede derivarse de concepciones antropológicas y de las comparaciones de personas con diferentes niveles ocupacionales o actividades recreativas, según lo cita Molnar, (2003: 4.) El solo hecho de considerar una extensión de la proyección de vida, es normalmente esperanzador y deseable; el hacerse de hábitos que favorezcan la calidad de vida en la adultez es una razón, poderosa, para sugerir que deberían volverse físicamente activos.

El ser humano, durante siglos, se ha desarrollado en una vida de actividad física moderada, desde nuestros ancestros (cazador, recolector, agricultor), pero el desarrollo moderno lo ha convertido en un ser sedentario. Los que logren adherirse a un estilo de vida físicamente activo, gozarán de una larga proyección de vida. El ejercicio físico representa un fundamento importante, no solo para el

mantenimiento físico, sino también para lo socio afectivo e intelectual, ya que no se puede analizar el ser humano únicamente desde la perspectiva biológica, sino que debemos de asumir la repercusión que la misma posee sobre todas las dimensiones “homo sapiens”.

La vejez y los cambios que se presentan en el ser humano, de forma progresiva, lenta y firme, son clasificados así por González (2001: 59):

“Cambios físicos: Dos planteamientos: cambios derivados del envejecimiento y el secundario producido por el desgaste natural.

Aspectos sociales: Modelo de sociedad actual altamente competitiva, valora la efectividad y presenta la juventud como ideal de vida

Aspectos psicológicos: Dos tipos: Cambios cognitivos. La memoria y la atención, que se ven afectadas en el transcurso de vida y los cambios de personalidad:

- a- Autodefinición del yo, preocupación por papeles laborales.
- b- Preocupación por el cuerpo
- c- Preocupación por el ego, aceptación de la muerte.”

Por lo tanto, el proceso de la vejez, debe de redefinir el concepto de envejecimiento, el cual debe ser satisfactorio para los adultos mayores de cincuenta años. La auto percepción de esta población, al aceptar su proceso de envejecimiento, estará implícita en la elaboración del constructo, y con ello considerar un envejecimiento satisfactorio.

Los Santos (2002: 4), se refiere al concepto de calidad de vida, usando cinco categorías:

- Bienestar físico: comodidad material, higiene, salud y seguridad.
- Relaciones interpersonales: relaciones familiares y la integración social.

- Desarrollo personal: desarrollo de las dimensiones del individuo: intelectual, auto expresión, actividad lucrativa, auto conciencia.
- Actividades recreativas: para mantener la socialización y recreación
- Actividades espirituales.”

La calidad del bienestar de los adultos mayores, se relaciona directamente con la calidad de sus relaciones sociales a lo interno de su nexo familiar y los amigos.

Ejercicio físico y salud

Si se analiza el cuerpo humano, se comprende que su diseño es para el movimiento, por lo que todas sus partes requieren de ejercicio, lo que le permite mantenerse funcional; la negación del movimiento implica un alto riesgo de enfermar. Los estudios revelan que existe una relación entre actividad física y esperanza de vida, por lo que la actividad física debe tener un sitio significativo en el orden de las actividades de todo ser humano. Para Moreno citado por Palacios (2004: 6), la actividad física se ha entendido únicamente como “el movimiento del cuerpo”; por otro lado Girginov (1990: 9), considera que “la práctica de la actividad física, tanto de juego como formativa o agonística, tiene una gran importancia higiénico preventiva para el desarrollo del sujeto (niño, adolescente y adulto) para el mantenimiento del estado de salud del mismo”. También Ceballos (2000: 373), manifiesta que “la práctica de cualquier deporte conserva siempre un carácter lúdico y pudiera ser una buena medida preventiva y terapéutica, ya que conlleva aspectos sociales, lúdicos e incluso bioquímicos que favorecen el desarrollo de las potencialidades del individuo”

Durante el proceso de desarrollo (niñez, infancia, adolescencia y primera

etapa adulta) el ser humano mantiene normalmente un nivel de actividad física adecuado por medio del juego y las diversas actividades deportivas. Este nivel de actividad física tendrá mayor o menor frecuencia e intensidad, según el contexto cultural en el cual se ubique el individuo. Los individuos conforme ingresan a la etapa adulta, reducen significativamente la actividad física, llamémosla natural, por lo que deben recurrir a las estrategias de planificación del tiempo, para involucrarse en actividades de ejercicio físico, continuas y orientadas por profesionales en educación física, con el objetivo de garantizar un proceso adecuado. El ejercicio físico es definido por Palacios (2004: 2), “como todo movimiento corporal programado, estructurado y repetitivo, realizado para mejorar o mantener uno o más de los componentes del estado de forma física”.

Los individuos que logran mantener un ejercicio físico continuo y principalmente orientado por un profesional, obtendrán en su organismo modificaciones morfológicas y funcionales, denominadas adaptaciones, las que permitirán prevenir o retardar la aparición de diversas enfermedades, y con ello mejorar la capacidad de realizar ejercicio físico, sin olvidar las sensaciones de bienestar y placer que cada individuo experimenta al realizarlo.

Con el avance de la edad, el ejercicio físico se reduce, justificado por una serie de modificaciones en el organismo, en el nivel cardiovascular, respiratorio, metabólico, muscular esquelético,...., reduciendo la capacidad de esfuerzo, la dinámica, la autonomía, la habilidad y la calidad de vida. Todo conduce hacia el sedentarismo e inactividad, y por otro lado un comportamiento socio cultural,

el cual ha inducido a los adultos hacia la pensión temprana, con los riesgos que implica la inactividad social y física, pues los movimientos que deja de realizar con el envejecimiento, pronto será imposible efectuarlos.

Para Castro (2005: 2), el envejecer es un “proceso dinámico, gradual, natural, e inevitable, proceso en el que se dan cambios a nivel biológico, corporal, psicológico y social. Transcurre en el tiempo y está delimitado por éste”. Responde a la particularidad individual y del contexto socio cultural en el cual se ubica cada individuo; para algunos, genéticamente, la vejez llega temprano; y para algunas sociedades, esta se convierte en una de las etapas del ser humano más valiosa. El ser humano nace, crece y envejece; siempre lucha por su bienestar; en sus primeras etapas por un desarrollo continuo, luego una etapa de mantenimiento, para finalmente comenzar a envejecer, hasta la muerte, la cual le acompaña durante toda su vida.

A medida que las personas envejecen, se evidencian las modificaciones y alteraciones del estado de salud física y psicológica, por los cambios progresivos que, como se manifestó anteriormente, son modificables con el ejercicio físico, continuo y planificado.

Entre los beneficios que el ejercicio físico provoca en los organismos, Brian (2000: 24, 53), muestra la importancia de un ejercicio físico planificado, supervisado y además con control médico, para garantizar un buen proceso. Anota los siguientes:

“Efectos sobre el corazón: reduce la cargas de trabajo, mejora la utilización del oxígeno, intensifica el metabolismo de las grasas.

Efectos sobre el sistema vascular: hay cambios beneficiosos en la coagulación de la sangre, en la

presión sanguínea y en la distribución del líquido hepático.

Efectos metabólicos: la actividad física favorece la movilización de la grasa del tejido adiposo, produciendo energía, también provoca una disminución del colesterol.

Disminuye los valores de tensión arterial en hipertensos, previene y retrasa el desarrollo de la hipertensión arterial.

Ayuda a mantener y mejorar la resistencia muscular, al incrementar la capacidad funcional para realizar otras actividades de la vida diaria.

Ayuda a mantener la estructura y función de las articulaciones.

Favorece la conciliación del sueño.

Ayuda a combatir y mejorar los síntomas de ansiedad y depresión.”

Todos estos efectos se alcanzan de una forma científica, con un ejercicio físico planificado.

Metodología

Sujetos:

Participaron voluntariamente en esta investigación, n: 50 adultos mayores de 50 años, (30 mujeres y 20 hombres), quienes realizan actividad física de manera voluntaria en el campus de la Universidad de Costa Rica, Sede del Atlántico, Recinto de Turrialba. Con edades comprendidas entre 50 y 82 años, para una edad promedio de 61 años en hombres, y de 64 años en mujeres. La edad promedio general es 58 años. La población se determinó al azar; se resolvió entrevistando a los sujetos conforme llegaban al campus a realizar su actividad física. La totalidad de los sujetos viven en el distrito central del cantón de Turrialba. Antes de iniciar cada participante recibió una explicación del propósito del estudio, y dio el visto bueno para participar voluntariamente en él.

Instrumento:

Se utilizó un instrumento de entrevista, con un total de cinco preguntas, las cuales fueron aplicadas por dos estudiantes de la carrera de Educación Física, de la Sede del Atlántico, Universidad de Costa Rica.

Procedimiento:

Se preparó a dos estudiantes para la aplicación del instrumento y el mecanismo para la escogencia de los sujetos; cada estudiante realizó 25 entrevistas, entre hombres y mujeres. Se tomaron sujetos en tres momentos del día: mañana,

mediodía y tarde, con el objetivo de abarcar diversidad de población, y cubrir la mayor cantidad de estratos posibles; se trabajó de lunes a domingo, con 8 sujetos por día, y el resto se retomó el día lunes.

Análisis estadístico:

Descripción de los procedimientos del análisis estadístico.

Resultados de la encuesta

N: 50 Adultos mayores de 50 años: 20 varones y 30 féminas.

Edad promedio: Total: 61 años, Masc: 64 años, Fem: 58 años.

Pregunta 1
Tiempo realizando ejercicio físico. (Datos porcentuales)

	Total	Fem.	Masc.
1-2 años	48%	53.3%	40%
3-4 años	22%	20%	25%
5 años o más	30%	26.7%	35%

Los resultados muestran un significativo ingreso reciente al ejercicio físico (de uno a dos años), en ambos sexos, principalmente las mujeres, detectándose mayor permanencia de los hombres, a través de los años, como se observa en

los cinco años. Es rescatable la población que realiza ejercicio físico durante más de cuatro años, quienes han logrado mantenerse en beneficio de su salud, con lo cual acentúan la importancia de la actividad física.

Pregunta 2
Patologías presentadas. (Datos porcentuales)

	Total	Fem.	Masc.
Sobrepeso	30%	26.7%	35%
Diabetes	22%	16.7%	30%
Presión Alta	32%	33.3%	30%
Colesterol	30%	36.7%	20%
Osteoporosis	10%	16.7%	—
Problemas Respiratorios	10%	6.7%	15%
Problemas Cardiovasculares	2%	3.3%	—
Problemas en Columna	2%	3.3%	—

	Total	Fem.	Masc.
Estrés	30%	36.7%	20%
Ansiedad	18%	23.3%	10%
Depresión	10%	10%	10%

	Total	Fem.	Masc.
Fumado	18%	20%	15%
Alcoholismo	14%	3.3%	30%
Otras Drogas	—	—	—

Es claro que el deterioro de la salud, con el avance de la edad, induce al ser humano a buscar acciones que le favorezcan un buen estado de salud. Una vez que la persona nota cambios significativos en su salud, acude al médico; y de éste, cuando la edad y la aptitud física lo permitan, al ejercicio físico.

Entre los resultados resalta el alto porcentaje en sobrepeso (significativamente

mayor en hombres), la presión alta (mayor en mujeres), colesterol y el estrés, en mujeres (significativamente). Se trata de padecimientos de cuidado, dada la amenaza a la vida misma. Es interesante la cantidad de patologías, lo que hace suponer que la población realiza ejercicio físico en busca de mejorar su estado de salud, con lo cual se hace más necesaria la participación del profesional de Educación Física.

Pregunta 3
Razones para realizar ejercicio físico. (Datos porcentuales)

	Total	Fem.	Masc.
Aprovechar Tiempo Libre	20%	23.3%	15%
Salud	92%	93.3%	90%
Estética	10%	10%%	10%
Otras Razones	—	—	—

Las respuestas de la pregunta tres respaldan significativamente los resultados de la pregunta dos, cuando el mayor porcentaje, un 92%, indica que realiza ejercicio físico por salud, en ambos sexos. El fortalecer y mejorar la

salud se convierte en la razón principal que induce a las personas mayores de cincuenta años al ejercicio físico. Es una conducta que se aprende y requiere de un proceso motivante, constante, afectivo y progresivo.

Pregunta 4
Días que dedica al ejercicio físico. (Datos porcentuales)

	Total	Fem.	Masc.
1 Día	16%	16.7%	15%
2-3 Días	32%	20%	50%
4-6 Días	30%	36.7%	20%
Todos los Días	22%	26.7%	15%

En cuanto a la realización del ejercicio físico, durante la semana, los resultados indican que la mayor parte de las personas dedican dos y tres días, principalmente los hombres; entre cuatro y seis días, las mujeres. Aquí es relevante

la participación del profesional, quien definirá, de manera científica, cuántos serán los días acordes y recomendables para la práctica del ejercicio, según el estado físico, la edad, el individuo y el grupo.

Pregunta 5
Tiempo usado en el ejercicio físico. (Datos porcentuales)

	Total	Fem.	Masc.
Menos de 1 hora	24%	23.3%	25%
1 hora	48%	53.3%	40%
2 horas	20%	20%	20%
Más de 2 horas	8%	3.3%	15%

La estadística revela que un 48% realiza ejercicio físico durante una hora; un 24 %, menos de una hora; y un 20 % más de una hora. Es una pregunta sintomática de la importancia del asesoramiento profesional; el tiempo de ejercicio físico requerido por las personas no está pre-establecido. No debe de olvidarse que son personas mayores de 50 años, cuyos sistemas corporales están en proceso de degradación.

Discusión de resultados

Mediante este trabajo se pretendía determinar el estado de bienestar de las personas mayores de 50 años, que realizan ejercicio físico, de manera voluntaria, en el campus de la Universidad de Costa Rica, Sede del Atlántico, cantón de Turrialba.

Los resultados obtenidos mediante el análisis resaltan datos importantes, de acuerdo con la óptica que se miren, y de acuerdo con el interés con que se realicen estos estudios.

La pregunta numero uno muestra un comportamiento positivo hacia el ejercicio, reflejando que un 48% de la población ha iniciado su ejercicio físico en los últimos dos años, a quienes la información de la importancia del ejercicio en beneficio de la salud les ha llegado de manera positiva, para tomar la decisión de iniciar el ejercicio físico, conceptualizado por López (2003: 4), "como una actividad regular que sigue un patrón específico, y cuyo fin es el de lograr resultados deseables en cuanto al estado de forma, como un mejor nivel de salud general o de funcionamiento físico". En la misma pregunta se obtiene una respuesta significativa, cuando un 30%, manifiesta tener más de cinco años realizando ejercicio físico. La clave para mantenerse realizando el

ejercicio físico depende de cada persona, aunque el entorno inmediato, las personas cercanas más importantes y la familia, desempeñan un papel significativo en la creación y conservación de un enfoque de vida positivo y sobre todo activo. Por otra parte, la edad no constituye, en sí misma, un obstáculo para el ejercicio físico, pues éste puede contribuir a que se produzcan cambios positivos y mejorar así el rendimiento físico de las personas de avanzada edad.

A medida que aumenta la edad, la reducción de la actividad física y el creciente número de enfermedades que surgen frecuentemente, crean a menudo un círculo vicioso: las enfermedades y las discapacidades, reduciendo el nivel de actividad física, lo que a su vez, tiene efectos adversos sobre la capacidad funcional y agrava las discapacidades producidas por las enfermedades. Lo anterior se ve reflejado en la pregunta número dos, en la cual se obtienen respuestas preocupantes, pues toda la población entrevistada prácticamente refleja algún padecimiento, y entre los más preocupantes se citan: sobrepeso, diabetes, presión alta, colesterol y estrés, todos arriba del 20%, y con un 18% de ansiedad y fumado. Es una población que realiza ejercicio físico, que puede ser considerada de alto riesgo, por lo que toda acción física que realicen debería de ser definida por profesionales en el área de la educación física.

Si bien es cierto el envejecimiento implica una serie de cambios en el nivel cardiovascular, respiratorio, metabólico, muscular esquelético y motriz, que reducen la capacidad al esfuerzo y al estrés físico de los mayores, el porcentaje de población con alguna enfermedad es muy alto. Esto induce a pensar, preocupantemente, en la población sedentaria mayor

de 50 años, quienes no realizan actividad física, pues como sabemos el ejercicio físico reduce el riesgo de las enfermedades crónicas. Entre las enfermedades mencionadas podemos citar la depresión, la cual según Buckworth (2006: 18), “es una enfermedad biopsicosocial, es decir, el individuo se ve afectado por factores tanto biológicos como psicológicos y sociales”, de igual manera la doctora menciona que el ejercicio físico ayuda a superar la depresión, al favorecer la autoestima y las relaciones sociales.

El comportamiento que surge de la pregunta tres, es una respuesta a los datos obtenidos en la pregunta numero dos, pues un 92% realizan ejercicio físico por salud. Acuden en busca de bienestar, el cual esperan alcanzar por medio del ejercicio físico, lo que en sí es una realidad; pero para llegar a obtener logros significativos, se requiere de un proceso planificado y ajustado a las particularidades individuales, porque deberán de considerarse, en la particularidad, aspectos tales como: edad, peso, frecuencia cardiaca, presión arterial, zona de trabajo, padecimientos, lesiones deportivas, tipo de actividad física de vida, gustos hacia la actividad, ambiente, clima, entre algunos aspectos básicos, porque también deben de considerarse características afectivas y sociales: espiritualidad, clima social, amigos, comunicación. O sea, para atender esta población se requiere de formación profesional específica.

Por otro lado, las respuestas a los ítems cuatro y cinco, son un reflejo de la falta de información de esta población, porque así como unos hablan de un día por semana otros plantean dos horas de trabajo físico.

Estos resultados, en general hacen pensar en la necesidad de la planificación

de programas, guiados por medio de instituciones públicas, como la Caja Costarricense del Seguro Social, Instituto del Deporte, las Universidades públicas; las cuales pueden aportar procesos científicos que realmente favorezcan el bienestar y salud de las personas mayores de cincuenta años, sobre todo aquellas que no cuentan con los recursos para cubrir el costo de profesionales o gimnasios privados.

Estos resultados son de gran importancia, en tanto el porcentaje de adultos mayores de cincuenta años enfermos, realizando ejercicio físico sin control profesional, es muy alto, y requieren de supervisión básica para su ejercicio físico.

Costa Rica actualmente se encuentra en un proceso político, social y económico de transición, ya que se están experimentando modificaciones muy significativas en aspectos como inmigración, inversión extranjera, y aparición de índices altísimos en patologías propias de países mayormente desarrollados. Según los últimos sondeos de la Caja Costarricense de Seguro Social (*La Nación*, 2006), el 30% de la población entre 18 y 50 años es obesa. Este comportamiento es claramente reflejado en los datos de porcentaje de la pregunta numero dos, con un 30% que presentan problemas de obesidad.

Considerando los pocos recursos económicos con que cuenta la población adulta mayor de cincuenta años, se hacen las siguientes recomendaciones.

- a. Continuar realizando investigación relacionada con el ejercicio físico, en personas mayores de cincuenta años en zona rural.
- b. Promover una formación profesional de los educadores físicos, con un conocimiento más profundo en

cuanto al trabajo con personas mayores de cincuenta años.

- c. Realizar propuestas de programas de acondicionamiento físico para personas mayores de cincuenta años, a las instituciones públicas, para que estas les den el respaldo correspondiente y, en consecuencia, su implementación y desarrollo.

Consideraciones para la programación del ejercicio físico en personas mayores de cincuenta años

Con base en el análisis de los datos anteriores, un programa de intervención para personas mayores de cincuenta años debería de considerar, al menos, los siguientes aspectos básicos, para la integración del adulto mayor al ejercicio físico y la actividad social.

- a. Fortalecer las redes sociales de asistencia y apoyo físico, de modo que favorezcan la adaptación del adulto mayor de cincuenta años, al nuevo rol de vida, y a su entorno.
- b. Efectuar un trabajo individual que favorezca las capacidades básicas y necesarias, que le permitan resolver las diversas situaciones que se presentan en su nuevo entorno étéreo.
- c. Facilitar el proceso de humanización de esta etapa de la vida, por medio de las diversas actividades de integración.
- d. Integrar al adulto en el desarrollo de las actividades, favoreciendo su autonomía e independencia.
- e. Aprovechar las fortalezas, fomentándolas e integrándolas a diversas actividades de integración comunitaria.
- f. Favorecer el sentimiento de pertenencia, integrándoles con otras generaciones, en actividades que faciliten las relaciones fluidas.

Por otro lado, al tener conocimiento de que esta edad conduce a un mayor sedentarismo y disminución de la actividad física diaria, y por ende del ejercicio físico requerido mínimo, y de que el riesgo de enfermedades aumenta, también es claro que nadie es demasiado viejo o joven para disfrutar de los beneficios del ejercicio físico regular.

Para diseñar un programa de ejercicio físico para esta población, deben ser considerados principios metodológicos y algunos criterios de la actividad motriz, para esta etapa de regresión de la tercera edad.

- a. Ajustar la acción motriz a la individualidad y no a la generalidad, porque cada sujeto responde a una particularidad.
- b. La acción motriz debe de fortalecer la vivencia corporal, favoreciendo las respuestas motrices de las personas en el hacer diario.
- c. El proceso del ejercicio físico debe de ser integral de tal manera que la actividad en la integridad, favorezca las dimensiones biológicas, psicomotrices, psicológicas y sociales.
- d. Analizar la pérdida de destrezas y hábitos relacionados con la práctica deportiva, para plantear los procesos.
- e. Plantear actividades grupales que favorezcan las relaciones.
- f. Motivar la permanencia en el ejercicio físico, buscando favorecer la continuidad, y con ello la progresión de las diversas actividades.

Hay otros factores significativos para el desarrollo del ejercicio físico de las personas mayores de cincuenta años, (en específico durante la práctica), que deben de considerarse:

- a. Implementación deportiva: zapatillas, medias, pantaloncillos o buzo, camiseta, visera, entre algunos utensilios básicos para la práctica.
- b. Hidratación: agua o bebidas energéticas, como hidratarse, antes, durante y después del ejercicio.
- c. Alimentación antes del ejercicio.
- d. Horas adecuadas para realizar el ejercicio físico mañana, medio día, tarde o noche.
- e. En relación con la actividad propiamente:
 1. Plan de trabajo físico, elaborado y dirigido por un profesional del área.
 2. Días de trabajo por semana.
 3. Tiempo de trabajo diario
 4. Inducción a la actividad, calentamiento, estiramiento.
 5. Intensidad de la actividad, control de la frecuencia cardiaca según zona de trabajo
 6. Control del trabajo aeróbico y anaeróbico.
 7. Evitar los ejercicios contraindicados.
 8. Actividad adecuada a la particularidad de cada individuo, según características morfológicas, padecimientos, lesiones y al deterioro funcional según edad.
 9. Valoración médica que respalde el inicio de la actividad física, y valore periódicamente el proceso desde la perspectiva medica.

Conclusiones

De acuerdo con los resultados obtenidos, es evidente que la población adulta mayor de cincuenta años, del distrito central del cantón de Turrialba, evidencia una particularidad hacia ciertas enfermedades como: depresión, estrés, diabetes,

presión alta, colesterol; y que también la inclinación de esta población hacia el ejercicio físico, según las evidencias científicas, señalan que el ejercicio físico regular puede inducir significativos beneficios en la salud de sus practicantes, independientemente de su edad y capacidades, beneficios que podrán ser extendidos a lo largo de la vida, según la actitud hacia el ejercicio.

La práctica regular del ejercicio físico es una de las formas más efectivas de que las personas mayores prevengan la aparición de enfermedades crónicas, mejorando la calidad de vida en el periodo de la vejez. También provoca un estado de bienestar el cual favorece la adaptación a las nuevas circunstancias de la tercera edad.

De acuerdo con las características particulares de la población estudiada, es evidente que esta población requiere de la orientación de un profesional en educación física, que le guíe mediante un trabajo profesional ajustado a la individualidad; que responda a sus necesidades, para provocar un beneficio significativo.

Bibliografía

- American Collage of Sports Medicine. (2006). *ACMS's guidelines for exercise testing and prescription* (7th ed.) Baltimore, MD Williams & Wilkins.
- Arent, S. M., (2000). The effects of exercise on mood in older adults: A meta-analytic review. *J. Aging Phys.*
- Becker, B. (1999). El cuerpo y su implicancia en el área emocional. En: *Lecturas educación física y deportes. Revista digital*. Buenos Aires Año 4. n° 13.
- Blazer, D. (1982). Social support and mortality in an elderly community population. *AM J epidemiol*, n° 2.

- Brian, J. (2000) Fitness y salud. España. Editorial Tutor S.A.
- Breslow, L. (1980). Persistent of health habits and their relationship to mortality. *Preventive Medicine*.
- Buckworth, J. (2006). Ejercicio físico ayuda a superar la depresión. *www.Nacion.com/aldea*
- Castro, T. (2005). *Incidencia de la actividad física en el adulto mayor*. Murcia, España. Publicaciones INDE.
- Ceballos, J. (2000). Depresión en la adolescencia. Su relación con la actividad física deportiva y consumo de drogas. *Revista de medicina del IMSS*, N° 38 Barcelona. España.
- Girginov, V. (1990) *Tiempo libre y deporte*. Bucarest. Editorial FIEP. 2ª Edición
- González, M. (2001). *Cambios en la vejez y calidad de vida*. *Gerontóloga educativa*. Barcelona, ED. Ariel educación.
- Hunter, G. (2004). Effects of resistance training on older adults. *Sports Med*, N° 34.
- Leenders, N. (2003) Clinical exercise physiology, champaign. USA. *Human Kinetics*,
- Los Santos, S. (2002). *La recreación en la tercera edad*. En: *Lecturas educación física y deportes*. *Revista digital*. Buenos Aires, n° 45.
- López, Y. (2003). *Envejecimiento, discapacidad y calidad de vida*. Madrid: Casa Editora Abril.
- Molnar, G. (2003) Ejercicio, envejecimiento y calidad de vida. En: *Lecturas educación física y deportes*. *Revista digital*. Buenos Aires.
- Padial, P. (2000). La actividad física en la tercera edad. En: *Lecturas educación física y deportes*. *Revista digital*. Buenos Aires, n° 18
- Palacios, N. (2004). *Beneficios de la actividad física*. *Centro de medicina y deporte*. Madrid, España.
- Pendergast, D. (1993). Cardiovascular, neuromuscular and metabolic alterations with age leading to frailty. *J. Gerontol*, N° 48.
- Sánchez, F. (1996) *La actividad física orientada hacia la salud*. España. Biblioteca Nueva.
- Stewart, A. (2001). Community-based physical activity programs for adults age 50 and older. *J. Aging Phys. Act*, N° 9
- Sobrepeso afecta a 30% de adultos de 18 a 50 años. *La Nación*, 16 de febrero de 2006. *www.nacion.com*
- Willians, et. Al. (1990). *Fisiología del ejercicio*. Consejo superior de Deportes. Madrid, España: Alianza Editorial.

