

### **TERCERA EDAD Y VALORES**

Jorge Puentes Gómez, Olga Caridad Ruiz Casavilla, Eduardo Armando Prieto Tamarit

---

#### **RESUMEN:**

El envejecimiento poblacional, resultante de los avances en el campo de las ciencias fundamentalmente, deviene tema de gran interés en la actualidad. Entre los grandes retos asumidos por gobiernos y organismos internacionales está lograr una mayor calidad de vida en las personas que rebasan los 60 años, más cuando la esperanza de vida al nacer sigue incrementándose. No se ha superado aún la tendencia a considerar al adulto mayor como una carga, para la familia y la sociedad, por lo que con este trabajo se trata de mejorar la influencia sobre este sector poblacional dándole al reforzamiento de valores una connotación primordial en aras de que cada individuo sea protagonista en el logro de su propio bienestar físico y mental.

---

La humanidad, entre sus grandes desafíos, enfrenta hoy no solo los que le depara la crisis ambiental y los enfrentamientos bélicos en una desenfrenada carrera armamentista que puede conducir al invierno nuclear por lo que para muchos la hora del juicio final está cerca.

Se apela, por tanto a la inteligencia y a la buena voluntad de los hombres, se lucha por una vida más plena, los progresos en los diferentes campos, entre ellos la medicina, han contribuido al incremento de la esperanza de vida al nacer, la composición por grupos etéreos se ha modificado, indicando un alza en el envejecimiento poblacional, entendido este como el aumento de la proporción de personas de 60 años y más con respecto a los demás grupos de edades. Es significativa la cifra de personas que han pasado el umbral de los 60 años y se mantiene la tendencia al crecimiento demográfico de este grupo denominado adulto mayor.

Según datos tomados del periódico *Granma* de 9 de septiembre de 2011, a

mediados de este año Cuba tenía unos dos millones de habitantes de 60 años o más y se proyecta que para el 2035 ese grupo de edades llegará a 3,6 millones lo que representará casi el 34% de la población total del archipiélago.

Se asume en este trabajo el criterio de O. Peláez respecto a que el país está urgido de respuestas de la sociedad para afrontar el decrecimiento de la natalidad, a la vez que adoptar programas integrales que le permitan asumir el aumento del envejecimiento poblacional, dado el continuo acrecentamiento de la expectativa de vida.

### **Acerca del adulto de 60 y más años de edad**

Se asume el criterio de que la tercera edad, también conocida como adultez tardía, a la luz de las teorías de Vigotski se concibe como una nueva situación social de desarrollo, en la que, como en los períodos anteriores del desarrollo ontogenético de la personalidad, se combinan de manera peculiar las condiciones externas (medio, condiciones concretas de vida familiar y social en que se desarrolla el adulto) y las condiciones internas dadas por el desarrollo psíquico y las condiciones biológicas, es decir, los cambios anatomorfofisiológicos y psicológicos que, como consecuencia del añejamiento, se producen. Esta interrelación entre lo externo y lo interno determina el surgimiento de nuevas condiciones internas, o sea, de un nuevo nivel de desarrollo, concretándose así el principio del determinismo dialéctico en esta edad al igual que en las anteriores.

Ello lleva a compartir el criterio de una seguidora de Vigotski, la psicóloga L. I. Bozhovich, que identifica dos componentes básicos en la Situación Social de Desarrollo los cuales se interrelacionan: la posición social y la posición interna, esa interrelación se manifiesta de modo particular en cada adulto mayor, siendo la que determina cómo se produce el desarrollo del individuo en esta etapa, quien ha de verse como un ser activo que asume un importante rol en su familia y como ser social.

Junto a la hipocinesia del adulto mayor influyen factores psicológicos y ambientales que dan relieve a la inseguridad originada por el cese de la vida laboral, la disgregación de lazos familiares y la tendencia al aislamiento por la disminución de motivaciones, influyendo de esta manera en un comportamiento poco activo. La reestructuración evolutiva que se produce en esta etapa particular de la vida no es únicamente un

retroceso pues se producen neoformaciones importantes que provocan la auto trascendencia.

Distintos autores han tratado de clasificar la vejez según tipos. En los últimos años, la clasificación que más relevancia está cobrando es la que establece tres tipos o formas de envejecimiento: la vejez normal, la vejez patológica y la vejez con éxito (Fernández-Ballesteros, 1998).

Mientras que la vejez normal es aquella que cursa sin patologías físicas o psicológicas inhabilitantes, por el contrario, la vejez patológica sería el resultado de un organismo quebrantado por la enfermedad y la discapacidad.

Finalmente, la simple observación de las personas mayores pone de relieve, también, la existencia de una vejez con “baja probabilidad de enfermar y de discapacidad asociada a un alto funcionamiento cognitivo y capacidad física funcional y compromiso con la vida” (Rowe y Kahn, 1997). A este tipo de vejez se le ha llamado vejez con éxito o vejez competente.

Esta tipología de la vejez es hoy día importante pues las políticas de atención a los mayores, planteadas por organismos internacionales como la Organización Mundial de la Salud o la Unión Europea, y desde la propia Gerontología, se pretende la potenciación de la vejez con éxito y la reducción de la vejez patológica.

Guilbert Reyes en su trabajo *Aprender, enseñar y vivir es la clave* define esta etapa como ancianidad y la caracteriza entre otros con los términos siguientes:

- Nueva formación psicológica de la vejez: la sabiduría.
- Las personas viejas renuncian a las esperanzas de realizar sus ideales, su mundo se orienta al aquí y ahora, ya no esperan nada del futuro y todo lo resuelven con lo que ya conocen del mundo, inclusive situaciones nuevas para ellos.
- Aparición de la vivencia de “inutilidad obligada” producto de la jubilación, aunque aún sean capaces de trabajar.
- Su estado de ánimo generalmente desciende al igual que la seguridad en sí mismo y el sentimiento de satisfacción consigo mismo.
- Se vuelven depresivos o irritables con el predominio de temores ante la sociedad, la indefensión, el empobrecimiento y la muerte.

-Disminuye el interés por el mundo externo, el círculo de sus intereses se reduce, pero muestran elevado interés por las vivencias del pasado, por la revaloración del pasado.

-Se reconoce, además, que en esta etapa hay un debilitamiento de la voluntad así como un cambio de status social (son relegados a un plano secundario).

-Es evidente que entran en contradicción lo psicológico y las características que según la sociedad se deben tener a esta edad.

La vejez, en concordancia con lo que plantea G. Torroella, puede significar para el viejo sano la máxima realización de sus potencialidades vitales, la culminación del desarrollo de la personalidad y de la propia individualidad y el logro de un modo de ser más profundo y auténtico, y de una mayor paz interior y armonía con los demás

Puede asumirse, por tanto, que las barreras que aparecen con la edad serán franqueadas en la medida que a la apatía y el desinterés por el mundo externo se opongan la motivación y las vivencias de utilidad según las potencialidades de los seres humanos añosos. Aceptar de modo contemplativo los cambios en la base anatómico funcional y el deterioro de otros sistemas y órganos va contra lo que se han encargado de demostrar las investigaciones en torno a la educación y el aprendizaje.

La influencia para modificar conductas en personas de la tercera edad no puede sustraerse de las condiciones internas de cada una de ellas, especialmente de las que pueden constituirse en fortalezas, para, partiendo de estas, neutralizar o minimizar las debilidades.

Según postulados de Petrovski cualquier modificación conductual en el hombre debe asumirse como un acto consciente. Entre sus características, la conciencia garantiza la actividad del hombre planteada como objetivo, y en la formación de los objetivos se asientan y valoran los motivos, se consideran las decisiones volitivas, teniendo en cuenta el curso del cumplimiento de la actividad, y se introducen en ella las correcciones necesarias; se infiere, entonces, que la actividad físico-recreativa en el círculo de abuelos puede provocar modificaciones en la conducta de los practicantes.

Si en el trabajo con equipos deportivos, según Norma Sáenz, habrán de incorporarse aquellas tareas que permitan el perfeccionamiento de los componentes

del sistema de regulación psicológica que presentan deficiencias, salvando la distancia entre los grupos, al trabajar con la tercera edad mayor connotación debe dársele a este aspecto, siendo necesario destacar que los componentes psicológicos de cada tipo de regulación se relacionan recíprocamente dentro de todo el sistema.

Ha de tenerse en cuenta, en relación con los aspectos de la personalidad dentro del sistema mencionado, que el profesor puede influir de manera marcada en el carácter y las capacidades en etapas precedentes pues se desarrollan a través de la vida pero que en este grupo etéreo se ha logrado un nivel máximo de desarrollo y de lo que se trata es de mantener potencialidades fisiológicas, capacidad física de trabajo y conservar el estado óptimo de salud. Por otra parte el temperamento nace con la persona y aunque sus manifestaciones negativas pueden modificarse ampliamente con una labor sistemática y a largo plazo, no podrá cambiarse radicalmente, por lo que en estas edades resulta difícil apreciar alguna modificación.

Un criterio esencial, defendido por muchos autores que actualmente publican sus experiencias en el campo de la Psicología y la Pedagogía es que el profesor no es el sujeto más importante en el proceso que dirige, a pesar de que su labor es vital; es el alumno ( atleta, deportista, practicante) el que con su disposición de aprendizaje, atención a las tareas, entrega total a la superación de sus niveles de rendimiento, etc. hace posible la obtención de altos resultados y para lograrlos, este debe tomar consciencia de ello.

Llevado dicho postulado al trabajo con la tercera edad de lo que se trata es que el adulto mayor asuma su posición de gestor primordial de sus resultados, de elemento totalmente activo, participativo y determinante en el cumplimiento de las tareas con vista a alcanzar los objetivos propuestos de salud, autonomía y bienestar. Cuando esté convencido de que solo su disposición personal y su integración al colectivo le permitirá alcanzar los frutos anhelados, entonces estará en la mejor disposición para pertenecer y permanecer en la actividad físico- recreativa que le brinda el círculo de abuelos.

Para toda actividad humana, la motivación constituye el elemento decisivo que impulsa al sujeto a la acción. El deportista asiste diariamente a los entrenamientos, se esfuerza por cumplir las tareas del día, pues se siente motivado por ello, lo mismo

puede ocurrir con el adulto y el círculo de abuelos. Los motivos son el componente más importante de la regulación inductora:

- Gracias a los motivos, los objetivos devienen conscientes en el cerebro del ser humano.

- Existen variados tipos de motivos que impulsan a vincularse sistemáticamente con la práctica del deporte. Los más analizados en esta esfera son los personales y sociales y los directos e indirectos. Todos estos motivos pueden ayudar a alcanzar buenos rendimientos, pues lo importante de los mismos es su fuerza, la significación personal que posean.

Estrechamente vinculado a los motivos encontramos el proceso volitivo.

- La voluntad forma parte del mecanismo motivacional, pues es un momento del mismo. Si el motivo es el elemento inductor por excelencia que marca la dirección de la conducta, determinando las acciones necesarias a llevarse a cabo para conseguir los objetivos propuestos, la voluntad es la que permite que dicha dirección no se desvíe cuando aparezcan los primeros escollos en el camino.

Resulta conveniente retomar ideas planteadas por varios estudiosos del tema, como Gustavo Torroella, quien refiere que en la esfera social hay oportunidades de compensar la disminución de los contactos, relaciones e intereses sociales —que suelen ocurrir en la vejez— con la apertura de nuevas relaciones y con el enriquecimiento y afianzamiento del círculo de amistades, como se ve en los grupos de abuelos de creciente desarrollo en Cuba. En la esfera espiritual y cultural es posible que se invierta el patrón vital y ocurra una ampliación de sus intereses y actividades culturales, a causa del mayor tiempo disponible. La amistad y la cultura son cosechas de la vejez que se benefician con el añejamiento del tiempo.

### **La actividad físico-recreativa con el adulto mayor**

Al hablar de actividad físico-recreativa se hace referencia a aquella actividad eminentemente lúdica, divertida, generadora de placer que, aunque susceptible de establecerse de forma sistemática y rigurosa, se presenta generalmente como flexible, libremente aceptada, donde el placer de jugar y el disfrute del propio proceso de juego son fundamentales. Se concibe, además, como aquella condición emocional interior del

individuo que emana de las sensaciones de bienestar y de propia satisfacción proporcionadas por la preparación, realización y resultados de alguna de las variadas formas de actividad física.

Estas actividades tienen en Cuba su materialización a través de los círculos de abuelos, considerados como la unidad estructural y funcional de las personas de la tercera edad bajo la dirección pedagógica de un equipo multidisciplinario, que ejecutan un programa de ejercicios físicos para prolongar y mantener la salud física y mental. Son agrupaciones que acogen con amor a adultos mayores de ambos sexos, fundamentalmente organizados por zonas de residencia, en las cuales se les brindan actividades con el propósito de elevar su calidad de vida.

Las actividades recreativas bien dirigidas y organizadas, constituyen una actividad sana, alegre y educativa que contribuye positivamente al desarrollo físico, psíquico y social de los abuelos.

Una programación recreativa que satisfaga las necesidades e intereses de este grupo etáreo, además de brindar la oportunidad de ocupar de forma sana su tiempo libre contribuye a su formación y desarrollo, le permite vivir nuevas experiencias al ampliarse el círculo de relaciones sociales como consecuencia del incremento de las relaciones interpersonales y la comunicación con sus semejantes.

En el *Manual de recreación física* (2003) su colectivo de autores refiere: “La recreación es un proceso de acción participativa y dinámica que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creaciones y libertad, en el pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano para su realización y mejoramiento de la calidad de vida individual y social, mediante la práctica de actividades físicas, intelectuales o de esparcimiento. Visto el problema desde este ángulo, las estrategias para el desarrollo de programas de ocio y recreación con el adulto mayor, tendrían una función potenciadora de lo individual y lo social, ya que a diferentes niveles y en diferentes formas contribuirán a satisfacer diversas necesidades individuales y actuarán como medio de integración social del adulto mayor.”

### **Importancia de las actividades físico-recreativas**

Por sus características de voluntariedad, de actividad que produce agrado y

satisfacción, por ser básicamente una actividad grupal, es decir social; la recreación física se inscribe dentro de las actividades sociales y culturales de la sociedad, sin embargo, sin quitarle importancia a esta característica socio-cultural, ella juega un importante papel en la salud de la población y, en el caso de Cuba, pasa a tener gran importancia en el desarrollo de una actividad preventiva en la salud del pueblo.

En concordancia con las funciones de la recreación se considera que las actividades recreativas permiten:

- 1 El empleo del tiempo libre de forma creativa y rico en experiencias.
- 2 El fomento de las relaciones sociales.
- 3 La ampliación de los niveles de comunicación y del campo de contacto social.
- 4 El contacto social alegre en las experiencias colectivas.
- 5 El reconocimiento social en los grupos y a través de ellos.
- 6 La regulación y orientación de la conducta.

No debe ignorarse que estos resultados se dan a través de la educación en valores, tan importante como elemento rector de las transformaciones que se buscan en el comportamiento humano según las políticas trazadas por la Dirección Nacional de Cultura Física y Recreación.

Refiere Margarita Polo Viamontes que en el proceso de envejecimiento es básico superar lo físico, adaptarse al deterioro biológico, a las canas, a las arrugas, a los cambios y entonces, a partir de allí, fomentar el desarrollo social y espiritual con la experiencia acumulada. En este concepto vital se valoran mejor las satisfacciones de un trabajo determinado, de la formación de una familia y de la actividad social. La vejez tiene entonces su verdadero sentido como etapa de la vida donde se encaran pérdidas importantes, pero en la que se puede disfrutar y continuar creciendo como seres humanos.

### **La educación en valores a través de la actividad físico-recreativa con el adulto mayor**

Dijo José Martí "El fin de la educación no es hacer al hombre nulo, por el desdén o el acomodo imposible al país en que ha de vivir; sino prepararlo para ser bueno y útil en él" (1)

Este apotegma constituye para cualquier profesional una pauta, más si se desempeña en un organismo formador como es el caso del profesor que atiende al adulto mayor.

Estando en una nueva Situación Social de Desarrollo y considerando lo defendido por muchos autores acerca de la concepción del mundo y la educación permanente, no debe soslayarse la necesidad de influir en el desarrollo de valores que permitan vivir la tercera edad a plenitud y se asume el concepto de valor expuesto en el Programa Director Nacional: “Los valores son determinaciones espirituales que designan la significación positiva de las cosas, hechos, fenómenos, relaciones, sujetos, para un individuo, un grupo o clase social, o la sociedad en su conjunto”.

La formación de valores se produce por la interacción social, la influencia intencionada de la educación y de la sociedad y por factores espontáneos e incontrolables en un proceso, que existen al margen del sistema social, aunque son parte de su diversidad.

Según Ariel Ruiz (2010) en la práctica de actividades físicas se propician las condiciones favorables para el desarrollo integral de las mejores cualidades éticas y morales de la personalidad del individuo. Mediante la sistematicidad de ellas, se fortalece la salud del individuo, su capacidad de trabajo físico e intelectual, su temple, su tenacidad para realizar las tareas, su resistencia, voluntariedad y disciplina para alcanzar las metas propuestas y superar las dificultades.

De lo hasta aquí analizado se desprende que si se quieren cambios o modificaciones de conducta en la tercera edad de lo que se trata es de fortalecer valores y ello implica un proceso en el cual es necesario el enriquecimiento conceptual a tono con lo que se espera pautado o convierta en ideal de cada individuo que vive la tercera edad; es decir qué debe apreciarse en su modo de actuación y cuál es su significado y valía. No menos importante es lo actitudinal, lo que implica motivación, disposición de los implicados en lo que es decisivo que la autoestima de los mismos alcance los niveles más altos posibles. En muy estrecha relación con lo anterior está lo conductual, dado por la reiteración en su desempeño diario de los aspectos a incorporar que conforman el ideal planteado.

Se adopta lo que postula Esther Báxter acerca de que el valor está muy ligado a la propia existencia de la persona, interviniendo en su conducta, configurando sus ideas, condicionando sus sentimientos, actitudes y sus modos de actuación. Según la propia autora, el valor constituye el significado social que se le atribuye a objetos y fenómenos de la realidad de una sociedad determinada en el proceso de la actividad práctica y dentro de unas relaciones sociales concretas determinadas, lo que significa que el sistema de valores está directamente vinculado con la forma de vida de la sociedad, lo que origina que al cambiar las relaciones sociales se establecen nuevos valores.

Es evidente que la formación de y en valores está muy estrechamente relacionada con la voluntad del individuo, como orientación consciente y selectiva de la actividad concreta para la consecución de un fin determinado en circunstancias específicas, si de reforzar valores se trata se comporta de igual manera.

Válido resulta actuar a partir de lo sentenciado por Cagigal en *¡Oh deporte! (Anatomía de un gigante)* cuando expresa que "el hombre, si no quiere dejar de ser hombre, debe alimentar valores, recuperar los perdidos o avizorar otros nuevos, debe buscar en los mismos hábitos de la sociedad cuanto de aprovechable y valorizador pueda sacar de ellos".

Como ser social, el hombre siempre se plantea conscientemente fines en relación con la satisfacción de sus diversas necesidades y, sobre la base de las correspondientes decisiones despliega variados tipos de actividad para lograrlos.

Por lo hasta aquí analizado se hace evidente la necesidad de influir en las nuevas circunstancias para fortalecer valores como la dignidad y la responsabilidad; entendidos el primero como el valor rector de la actuación, referido al respeto a sí mismo, a la patria y a la humanidad y el segundo como valor de la actuación ciudadana al que le concierne el cumplimiento del compromiso contraído ante sí mismo, la familia, el colectivo y la sociedad. Necesario resulta además el fortalecimiento de la laboriosidad, también de la actuación ciudadana considerada como el máximo aprovechamiento de las actividades laborales y sociales que se realizan a partir de la conciencia de que el trabajo es la única fuente de riqueza, un deber social y la vía para la realización de los objetivos sociales y personales, es decir, la consagración a la actividad realizada

conscientemente y con placer, reconociendo que la laboriosidad es la fuente del incremento de la riqueza y el bienestar.

¿Hacia dónde dirigir el trabajo para fortalecer los valores citados en las personas de la tercera edad?

En cuanto al valor dignidad es necesario que se trasmita a cada adulto, y este la haga suya, una concepción del mundo en la cual identifique sus potencialidades reales y conozca acerca de los beneficios que reporta la actividad física planificada, organizada y dirigida a retardar los efectos del envejecimiento en cuanto a salud y autonomía física y mental. Muy importante es que se parta de ejemplos reales tomando como referencia la evolución en otros coetáneos. Muchas son las formas de hacerlo pero siempre debe cuidarse de la exageración para no provocar inseguridad o duda. De lo que se trata es de que se vaya elevando la autoestima y en correspondencia con ello las aspiraciones o metas que una vez materializadas van conformando la modificación de la conducta y se integran al valor, reforzándolo. El deber ser de vida que se construye por cada adulto objeto de influencia pasa por el prisma de la socialización y por respeto a si mismo, a la familia y a la sociedad cumplirlo se asume como una obligación.

La responsabilidad se fortalecerá en estrecha relación con la dignidad como ocurre con la laboriosidad respecto a estos dos. Es obvio que estas determinaciones espirituales se interrelacionan para constituir un sistema, influyéndose o tributándose mutuamente. En la medida que se conozca y se interiorice qué hacer para mejorar el funcionamiento de tal o más cual órgano, habrá una actuación más responsable, lo que se expresa en saber y hacer lo que corresponde con la satisfacción de hacer algo útil que deviene en compromiso contraído ante sí, con el colectivo y la sociedad.

Del placer que se siente con tales realizaciones, no solo por lo dinámico y divertidas que pueden ser, sino también por los efectos resultantes en cuanto a bienestar físico y psíquico de los practicantes surgirá el deseo de hacer, la disposición para vencer los obstáculos, la perseverancia y la consagración a la actividad físico-recreativa.

## CONCLUSIONES

- La fórmula para abrir nuevos horizontes a las personas de la tercera edad esta al alcance de la sociedad. Las actividades físicas, mediante un trabajo corporal adecuado, pueden servir de gran ayuda para aquellas personas que participen, abriendo nuevas perspectivas, potenciando una relación y comunicación que no se da en otro tipo de actividades ayudando a que se sientan integrados a un grupo social.
- La actividad física como alternativa a la soledad, al sedentarismo, a la incomunicación que padecen gran número de personas mayores debe concebirse teniendo como invariante la educación en valores.
- En la actividad físico-recreativa con personas mayores es muy importante la mejoría o mantenimiento en óptimas condiciones de los aspectos físicos y psíquicos, no menos lo es que puedan experimentar en su cuerpo, que tengan sensaciones agradables y gratificantes, nuevas o desconocidas. Ello provocará ganar en autoestima, mayor disposición para la ejercitación y por consiguiente más autonomía.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. MARTÍ PÉREZ, JOSÉ. (1975) Obras Completas, tomo 5. La Habana. .Edit. Ciencias Sociales. (pág. 261).

## BIBLIOGRAFÍA

1. ASOCIACIÓN DE PEDAGOGOS DE CUBA. ¿Cómo enseñar al adulto mayor?(CD - Room)
2. BÁXTER PÉREZ, ESTHER “La educación en valores. Papel de la escuela”. En Compendio de pedagogía. Editorial Pueblo y Educación. La Habana. 2004
3. GUIBERT REYES, WILFREDO. Aprender enseñar y vivir es la clave. Editorial Científico-Técnica. La Habana. 2006.
4. LÓPEZ BAMBINO, LUÍS R. “El diálogo y la cultura del error en la formación de valores”. Revista Temas (La Habana) 15 20- 27; enero – marzo- 1998.
5. SÁENZ, NORMA. Psicología de la educación física. Soporte digital.
6. RUIZ, ARIEL. Teoría y metodología de la Educación Física. 2010. Soporte digital
7. CEBALLOS DÍAZ, JORGE L. El adulto mayor y la actividad física. La Habana. Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”. Soporte digital. 2001.