

**BASES TEÓRICO METODOLÓGICAS PARA LA PRÁCTICA DE EJERCICIOS FÍSICOS CON ADULTOS MAYORES EN EL CENTRO PENITENCIARIO DE MATANZAS.****THEORETICAL-METHODOLOGICAL BASICS FOR THE PHYSICAL EXERCISES PRACTICE IN AGED PEOPLE IN MATANZAS'S PENITENTIARY CENTER**

**Autora:** M. Sc. Vilma Aleida Mestre-Cárdenas.

Dirección Provincial de Salud de Matanzas. Cuba.

Correo electrónico: [vilmamestre.mtz@infomed.sld.cu](mailto:vilmamestre.mtz@infomed.sld.cu)

---

**Resumen**

El envejecimiento ha de considerarse no como un problema sino como un proceso evolutivo en el cual intervienen múltiples factores, matizados del dinamismo que constituye la vida misma y el contexto económico, político y social en el que, se ha desarrollado y convive cada ser humano. Actualmente los estudios convergen en el crecimiento ascendente de la población senescente.

Las Naciones Unidas no solo enfatiza, la importancia de la atención a los gerontes; sino que subraya que el análisis de esta, demanda el fortalecimiento de la capacidad nacional de investigación para obtener datos sobre este grupo etéreo que redunden en un buen punto de partida para promover el desarrollo de políticas y programas en el ámbito nacional e internacional. En este entorno partiendo de la relación salud - actividad física en el presente trabajo se concreta proponer ejercicios físicos, fundamentados, planificados y atendidos por especialistas de Cultura Física, que coadyuven al logro de una vejez más sana y satisfactoria, las que son acciones posibles realizar con los adultos mayores internos del Centro Penitenciario de Matanzas. Estos coadyuvarían a mantener la flexibilidad, tan necesaria en esta etapa de la vida y aun más en condiciones de cautiverio.

**Abstract**

The aging has to consider oneself not like a problem but like an evolutionary process which multiple factors intervene in, tinged of the dynamism that the life constitutes same and the context cheap to run, politician and social in the than, it has developed and each human being lives together . At present the studies converge in the senescent population's ascending growth.

The United Nations not only emphasize, the importance of attention to the older people; rather he underlines than the analysis of this, request the strengthening of

---

---

national fact-finding capability to obtain data on this group, that they result in a good terminus a quo to promote the development of policies and programs in the national and international space. At this surroundings departing from the account health - physical activity in present work concretizes to intend physical exercise, based, planned and attended for specialists of Physical Culture, that they collaborate to the achievement of an old more sound and satisfactory age, the ones that are possible stock to realize with bigger internal adults of Matanzas's Prison Center. These would collaborate to maintain the flexibility, so necessary in this stage of life and furthermore in conditions of captivity.

---

**Palabras Claves:** adulto mayor, centro penitenciario, flexibilidad, cautiverio

**Keywords:** aged people, penitentiary center, flexibility, captivity

Entre múltiples acepciones el ejercicio físico se define como un tipo de actividad física, identificado por movimientos corporales planificados, estructurados y repetitivos, con el propósito de mejorar o mantener uno o más aspectos de la salud física.

Hasta hace poco, la mayoría de los estudios sobre el ejercicio físico se centraban en adultos jóvenes. Sin embargo, en la actualidad, se cuenta con datos convincentes que demuestran que el entrenamiento físico continuado en ancianos los mantiene activos y más sanos. Estos disminuyen la tensión arterial, mejoran la movilidad, la fuerza muscular, el perfil lipídico, la depresión, la autoestima, la memoria, la apariencia, el patrón del sueño, aumentan la densidad ósea y la resistencia física, disminuyen la ansiedad y retardan el envejecimiento, por citar algunos de los más valorados. Las personas mayores que tengan un estilo de vida activo retardan las consecuentes incapacidades funcionales de las enfermedades crónicas, aumentando potencialmente la expectativa de vida.

Si bien es cierto que los ancianos constituyen como grupo etéreo una responsabilidad para la familia, la comunidad donde residen y el Estado, una gran mayoría transitan de manera independiente, poseedores de autonomía para decidir y requieren ser atendidos diferencialmente. Esa realidad diversifica el abanico de temas para la investigación y abordaje de temas que no han sido suficientemente investigados.

Por ejemplo, en Cuba hay ancianos que adoptan una conducta transgresora de valores fundamentales de la sociedad cubana como la dignidad y el respeto al ser

humano y por ende, permanecen en Centros Penitenciarios. Se sabe que estas instituciones están organizadas según lo establecido en los reglamentos, disposiciones y/o determinaciones generales y que se aplican medidas disciplinarias motivadas por la conducta de los internos. A su vez, es real que en la mayoría de estos centros penitenciarios los internos permanecen en instalaciones y espacios reducidos lo que puede o no incidir en su estado biopsicosocial; estado que realmente conlleva a permearse de actitudes incentivadas por el mantenerse inactivos por espacio de tiempo prolongado, por el pensar en cuestiones indebidas o alentar sentimientos no convenientes para el sistema penitenciario, ni para el que pretende reincorporarse a la sociedad. (1)

Es una problemática real que el Centro Penitenciario de Matanzas, no ha logrado insertar convenientemente la práctica del ejercicio físico en los internos, aun cuando existen grupos etéreos como el de los adultos mayores a los cuales esa práctica, científicamente asesorada, les puede beneficiar su estado de salud. El anterior planteamiento llevó hacia el objetivo general de seleccionar un conjunto de ejercicios físicos para mantener la flexibilidad en los adultos mayores del Centro Penitenciario de Matanzas.

Lo que constituyó el primer paso de una investigación sobre el tema. La muestra se conformó por 15 adultos mayores del Centro Penitenciario Combinado del Sur, Matanzas, sancionados por causas diversas, debidamente probadas. Esta muestra centra como cifra más significativa 60 y 64 años. Le siguen de 65 a 69 (5), de 75 y más (1) y (0) de 70 a 74; cuestión beneficiosa para la proyección del trabajo por cuanto a partir de la vejez media (71 a 75) se pueden presentar la pérdida de capacidades, adaptación y otros que limitarían la realización de los ejercicios físicos, si no hay antecedentes de prácticas constantes. No se precisa el número de la población adulta mayor por no estar autorizado el acceso a ese dato.

Se definió la investigación como exploratorio-descriptiva, particular, no experimental, transversal en su ejecución y longitudinal en su preparación, adscrita al paradigma crítico-social o dialéctico y al cualitativo o interpretativo, lo que permitió observar, describir, valorar una problemática de salud y de cumplimiento del Programa de Atención al Adulto Mayor, desde los preceptos y

directrices de la Atención Primaria de Salud (APS). En el trabajo se evidencia que un Centro Penitenciario deviene para el MGI en un desafío para una estrategia más de la Atención Primaria de Salud.

El proceso investigativo se sustentó en el método dialéctico-materialista como metodología general del conocimiento científico, lo que permitió abordar el objeto de estudio concretado en su correspondiente campo de acción, en sus manifestaciones cuantitativas, cualitativas y en su aspecto interno y externo. Para la tipología y el paradigma crítico–social o dialéctico y el cualitativo o interpretativo, configurado se tomó como base a Castellanos (2005) y Pérez (1999). En lo cualitativo o interpretativo, se adscribió a la necesidad de tomar lo mejor y útil de cada enfoque en la medida que la naturaleza de lo investigado así lo condicione objetivamente, criterio compartido con especialistas. (2)

Los métodos se diseñaron tomando criterios colegiados de autores cubanos dedicados a las ciencias, en especial pedagógicas, dado que el conjunto de ejercicios conlleva una alta dosis de trabajo docente educativo por el especialista que lo ejecute; sin obviar a los especialistas en APS. Se utilizaron en los métodos teóricos *el histórico-lógico, analítico-sintético, el inductivo-deductivo y la analogía-modelado*. Responden a que la propuesta constituye un modelo conceptual, referencial y operativo, acerca de cómo proceder desde lo asistencial con respecto a la aplicación de ejercicios físicos a un grupo etéreo determinado por la condiciones de internos, bajo una sentencia que ha de cumplir bajo las regulaciones del sistema penitenciario. Los métodos empíricos contribuyeron a la búsqueda y recogida de información empírica para dar respuesta al objetivo general y a cada una de las acciones investigativas. Se utilizó la revisión de documentos, la consulta a especialistas, encuesta y el método clínico, apoyado en la revisión de las Historias Clínicas. El sistema Excel ilustró convenientemente las técnicas aplicadas.

Para los datos personales se determinaron 7 aspectos:

Edad: se ajustó según intervalos de cinco años como se realiza en Cuba, en múltiples países y diferentes organizaciones; el estado civil según lo establecido por el código civil cubano: soltero, casado, viudo; la composición familiar: según

los criterios de la medicina familiar en Cuba: nuclear, extensa; y ampliada. El nivel de escolaridad responde a la clasificación establecida por el Ministerio de Educación de Cuba: sin instrucción, nivel primario sin concluir, nivel primario concluido, secundaria básica, técnico medio, preuniversitario y universitario; la ocupación anterior a ser interno a qué se dedicaban antes de entrar en el penal; conducta del interno se estableció una escala de 1 a 5 (5 excelente, 4 bueno, 3 regular, 2 de mal y 1 muy mal), se abordó a partir de los datos ofrecidos por el responsable que los atiende; condiciones de vida del interno se valoró cómo están agrupados en su convivencia: en una misma celda o en diferentes.

Al indagarse por la práctica de ejercicios físicos, refirieron que en otros momentos habían realizado algunos pero más bien juegos deportivos, y que les gustaría realizarlos. Todos los encuestados coincidieron en este criterio.

La definición del estado de salud de la muestra se basó en si poseían hábitos tóxicos o no (cigarro y café, el alcohol no se tomó en cuenta por el sitio donde se realizó la investigación) y si presentaban enfermedades crónicas. En este aspecto se valoró: Hipertensión Arterial, Asma Bronquial, Diabetes Mellitus, añadiéndosele Bronquiectasia, Insuficiencia Venosa Profunda y Gastritis, enfermedades que presentaban además los pacientes. El resultado de la aplicación y su validación de los indicadores aseguró que los internos adultos mayores del Centro Penitenciario de Matanzas estaban en condiciones de participar en la realización de ejercicios físicos.

La propuesta de los ejercicios físicos fue a la búsqueda de nuevas formas que propendieran al enriquecimiento de acciones novedosas para la atención de los ancianos que permanecen en condiciones de internos en el Centro Penitenciario de Matanzas.

Los criterios valorados hasta aquí, y otros que se exponen en la Tesis que es la base de este trabajo, permitió llegar a consideraciones: la elaboración de la fundamentación teórica que recoge diversos criterios actuales sobre el envejecimiento, el estado de salud de los adultos mayores que enfrentarían los ejercicios físicos y las posibilidades de que sin violar las reglamentaciones establecidas ofrece el Centro Penitenciario de Matanzas para ejecutar el Conjunto

de ejercicios para mejorar la flexibilidad en adultos mayores. Permitió además, valorar experiencias actuales tanto en el plano nacional como internacional que ofrecen las investigaciones sobre el tema y la realidad de que bajo estudios y análisis debidamente fundamentados, potenciando la tarea de contribuir al proceso de resocialización del individuo, es oportuno y necesaria la inclusión del ejercicio físico en la programación del tiempo de los internos del Centro Penitenciario Combinado del Sur, Matanzas, de un lado y de otro, que se acepte el ejercicio físico como una de esas posibilidades realizables, siempre que sea asesorado y orientado por especialistas de la Cultura Física, programado según las condiciones de salud de los ancianos participantes y con la intervención activa del mismo anciano.

Se trata de reconocer en el ejercicio físico una herramienta para la salud del interno. (1)

Sobre la selección del conjunto de ejercicios físicos se tuvieron en cuenta criterios de diversos autores los que convergen con Blanco y Roque que los refuerzan como de valor para cualquier grupo etáreo: *“La actividad física y el ejercicio físico están considerados hoy como la mejor inversión, para el logro de la salud pública a escala mundial (...) tanto la actividad física como el ejercicio físico se han convertido en una fuente inagotable para mejorar la calidad de vida, si dependen de programas científicamente dosificados y como garantes de las necesidades físicas y espirituales de sus practicantes.”* (1)

En documentos rectores de la Carrera de Cultura Física se argumenta también como la actividad física no solo tributa a cuestiones funcionales del organismo sino al fomento de las relaciones sociales, a la ampliación de los niveles de comunicación y del campo de contacto social; al reconocimiento social en los grupos y, a través de estos a la regulación y orientación de la conducta, pues repercute en la mejoría de la comunicación interpersonal, aceptación de nuevas relaciones humanas, aprendizaje a evadir o enfrentar de forma correcta las actitudes negativas, así como a la incorporación de nuevas maneras de aceptarse a sí mismo, a otro en particular y al grupo en general. Se resume en cómo la Cultura Física y el Deporte en cualquiera de sus manifestaciones debe propender,

entre otros, no menos importantes, a los valores dignidad, patriotismo, humanismo, solidaridad, responsabilidad, laboriosidad, honradez, honestidad y justicia.

Estos criterios deben ser adaptados a las condiciones del contexto en que se realizan, en este caso un Centro Penitenciario.

Como sustentos teóricos, se asumieron en la modelación de la propuesta, el Enfoque Histórico Cultural, criterios sobre Trabajo Comunitario, las bases metodológicas para la realización de ejercicios físicos; los lineamientos del Programa de Atención al Adulto Mayor del Ministerio de Salud Pública, y las consideraciones existentes sobre los beneficios para la salud en general, y en especial para las personas mayores de 60 años, de los ejercicios físicos con la debida justificación teórico - metodológica.

La modelación abarca aspectos generales, donde se incluye la tipología de lo ejercicios - (ejercicios individuales que, pueden ser realizados por parte de los internos en su cubículo; ejercicios colectivos los que se realizan por parte de los internos en grupos área abierta y ejercicios colectivos como disfrute de la actividad física (anexos), - la tipología de las clases y sugerencias metodológicas. El conjunto de ejercicios como modelos a ejecutar y/o modificar, constituye el resultado de la investigación, donde su novedad fundamental radica, no en los ejercicios como tal, sino en su aplicación en el contexto seleccionado.

La proyección y modelado del conjunto de ejercicios fue sometido a la consulta de especialistas a partir de concordar con los criterios de los doctores Guardo García, Mesa Anoceto y Fleitas Díaz que reconocen el uso de los especialistas como un método importante en la investigación científica y que resulta de gran utilidad, cuando no se dispone de especialistas considerados de la máxima competencia (expertos) sobre el objeto de estudio en investigaciones científicas que tienen como finalidad la resolución de problemas prácticos en el orden de transformar los contextos o modelar las soluciones a los problemas, o beneficiarios de un resultado y se consideran de naturaleza cualimétrica, insertado en el nivel empírico. (3)

El proceso investigativo reafirmó lo acertado de su objetivo general - cumplido - al trabajar sobre la selección de un conjunto de ejercicios físicos para mantener la flexibilidad en los adultos mayores internos del Centro Penitenciario de Matanzas. De esta forma el conjunto de ejercicios físicos debidamente fundamentado y proyectado por un especialista de Cultura Física en el Centro Penitenciario de Matanzas devino en una novedad científica que permitió incorporar nuevos criterios dentro de las áreas de atención al Adulto Mayor y una línea más en los estudios teórico-prácticos desde las líneas de investigación de la APS y las áreas específicas de la Cultura Física. En este caso muy definitorio que se ejecute dentro de un Centro Penitenciario. Los fundamentos teóricos asumidos permitieron analizar, valorar y justificar la propuesta, que se realizó a partir de la consideración del ejercicio físico como una vía necesaria y posible de atención a los ancianos que en condiciones de internos se encuentran en el Centro Penitenciario Combinado del Sur de Matanzas.

## Bibliografía

- Mestre Cárdenas. V. A. Conjunto de ejercicios para mantener la flexibilidad en los Adultos mayores del Centro Penitenciario de Matanzas. Tesis en Defensa del grado de Master en Longevidad Satisfactoria. Universidad Médica Matanzas, 2012.
- \_\_\_\_\_, 2009. Actividad moral y ética, presentes en la reeducación humana desde las aulas de la universalización de la enseñanza. Ponencia en la VII Conferencia Internacional de Ciencias de la Actividad Física y los Deportes. (CICAFD 2009)
- \_\_\_\_\_. Estrategia de Capacitación para el especialista en Medicina General Integral. Monografía. Publicado en <http://www.bibliociencias.cu/gsd/collect/libros/index/assoc/HASH01cb.dir/doc.pdf>, 2010
- Guardo García, M. E. y col. Acerca del criterio de especialistas en la investigación científica. UCCFD "Manuel Fajardo". Facultad Cultura Física de Matanzas. Material en PDF. 2010.
- Heredia Guerra, L. F. . Ejercicio físico y deporte en los Adultos Mayores. Revista Cubana Medicina General Integral v.22 n.1 Ciudad de La Habana (enero-marzo). 2006.
- Programa de Atención Integral al Adulto Mayor. 1995. Documento del MINSAP.

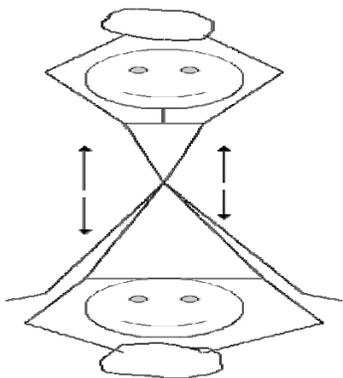
## ANEXOS.

### Ejemplo de ejercicio individual:

#### Ejercicio 5

De pie y con las piernas abiertas, coger con ambas manos la bolsa (el peso según posibilidades del anciano), colocarla por encima de la cabeza y hacer flexiones ventrales del tronco.

Objetivos: Fuerza del tronco y flexibilidad.



### Ejemplo de ejercicio colectivo:

#### Ejercicio 5

Por parejas, pasarse un objeto. Aumentar la distancia después de cada pase conseguido. Aumentar las características del objeto (peso, tipo, y otras) según el mejoramiento de las capacidades.

Objetivos: Coordinación general. Fuerza veloz de brazos.

