

Metodología de actividades físicas para adultos mayores obesos con hábitos sedentarios

Methodology of physical activities for obese older adults with sedentary habits

Diego Samper Rivero,¹ Jorge de Lázaro Coll Costa,² Douglas Crispín Castellanos³

¹Licenciado en Cultura Física. Universidad de la Isla de la Juventud "Jesús Montané Oropesa", Facultad de Cultura Física. Isla de la Juventud, Cuba. Correo electrónico: dsamper@uij.edu.cu

²Doctor en Ciencias de la Cultura Física. Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo" (UCCFD), La Habana, Cuba. Correo electrónico: 10969coll@gmail.com

³Doctor Ciencias de la Cultura Física, Profesor Titular. Universidad de la Isla de la Juventud "Jesús Montané Oropesa", Facultad de Cultura Física. Correo electrónico: douglas@uij.edu.cu

Recibido: 1 de abril de 2019.

Aprobado: 2 de septiembre de 2019.

RESUMEN

Actualmente el número de personas obesas aumenta considerablemente, lo que se convierte en una preocupación, debido a los problemas de salud que genera esta enfermedad. Aunque la actividad física es considerada como beneficiosa, en personas con sobrepeso puede tener algunos efectos negativos. La presente investigación se llevó a cabo en la circunscripción 34 del Consejo Popular Centro Histórico, de Nueva Gerona, en la Isla de la Juventud, Cuba, con el objetivo de proponer una metodología de actividades físicas para adultos mayores obesos con hábitos sedentarios de 65 años y más, de dicha comunidad, aprovechando el medio acuático marino. Para ello, se utilizó una metodología mixta, basada en métodos descriptivos: analítico-sintético y lógico-abstracto, así como mediante el análisis experimental como: observación científica, encuestas, entrevistas; se emplearon además los estadísticos para el procesamiento de la información obtenida, moda y mediana. Como resultado de esta metodología, se elevó el estilo de vida lo que contribuyó a la disminución de grasas en los adultos mayores obesos de esta comunidad, con el aprovechamiento del medio acuático marino.

Palabras clave: adultos mayores; obesidad; estilo de vida; hábitos sedentarios; metodología de actividades físicas en el medio acuático marino.

ABSTRACT

Currently the number of obese people increases considerably, becoming a concern because of the health problems caused by this disease. Although physical activity is considered beneficial, in overweight people it can have some negative effects. This research was carried out in the 34th circumscription of the Consejo Popular *Centro Histórico*, of Nueva Gerona in the Isla de la Juventud, Cuba with the objective of proposing a methodology of physical activities for obese older adults with sedentary habits of 65 years of age and older from this community taking advantage of the marine aquatic environment. For this purpose, a mixed methodology was used, based on descriptive methods: analytical-synthetic and abstract logic, as well as through experimental analysis such as: scientific observation, surveys, interviews; statistic methods were also used to process the information obtained, mode and median. As a result of this methodology, the lifestyle was improved and contributed to the reduction of fat in obese older adults in this community taking advantage of the marine aquatic environment.

Keywords: older adults; Obesity; Lifestyle; Sedentary habits Methodology of physical activities in the marine aquatic environment.

INTRODUCCIÓN

Según datos recopilados de la Organización Mundial de la Salud, en lo adelante "OMS | Datos y estadísticas de la OMS," (2017), se estima que en el mundo hay unos 605 millones de personas con más de 60 años. La proporción de personas de edad seguirá aumentando durante las próximas décadas. Para el año 2025, se estima que habrá 1.200 millones de personas de edad en todo el mundo y dos de cada tres vivirán en países en desarrollo.

Mientras que el número de ancianos, hombres y mujeres, es casi igual en África, en Europa y América hay tres ancianas por cada dos ancianos, quizá debido al gran poder político y financiero que tienen las mujeres europeas y americanas. Al tener las mujeres mayor capacidad de autocuidado, la tarea del cuidado de personas mayores se ha reducido por esta diferencia en la tasa de sobrevivencia.

"Cabe resaltar que la proyección de la población adulta mayor en los diferentes estratos para el año 2025, respecto al año 2005, se duplicará". Rojas Barahona, (2006). P-3.

Una característica importante, en el crecimiento de la población anciana, es que el aumento de sobrevivencia, después de los 65 años, significa que el porcentaje de ancianos, que tienen 80 años, está creciendo al mismo tiempo. En 1960, el 10 % de la población de los países desarrollados tenía más de 60 años; en 1990, el 18 % y de acuerdo con las proyecciones del Banco Mundial, para el año 2030, esta cifra habrá alcanzado el 30 %. Esto no ocurre solamente en los países desarrollados, sino también en la Argentina y en la mayoría de los restantes países del mundo, en donde el porcentaje de individuos mayores de sesenta años tenderá a duplicarse en un plazo

de 30 a 40 años; solamente el continente africano permanecerá como un continente joven, algunas décadas más.

En Cuba, en los últimos 30 años, también se ha producido un crecimiento significativo de la población de edad avanzada. Según la Oficina Nacional de Estadísticas en Cuba (2016), la población cubana adulta, total, excede ya el 1,5 millón de habitantes (1`623 580) y presenta una dinámica poblacional característica de un país de transición demográfica avanzada, lo que se aprecia claramente en la morfología de la pirámide que describe la estructura por sexo y edades. (Capítulo 3-. Población. Anuario Demográfico de Cuba. Oficina Nacional de Estadísticas e Información (ONEI), (2016)

Al cierre del 2014, la población cubana, en términos de envejecimiento, alcanzó un 19 por ciento de personas de 60 años y más (4 141 090 millones), lo que evidencia el avance de este proceso en el país, cifra que es superior, en más de casi un millón, a la de 1980. Territorialmente, se constata un mayor envejecimiento en las provincias occidentales-excluyendo Pinar del Río-y centrales, y un menor envejecimiento en las orientales, lo que se encuentra estrechamente relacionado con los niveles de fecundidad y mortalidad de los territorios. Las provincias más envejecidas continúan siendo Villa Clara (17,4 por ciento de personas de 60 años y más) y Ciudad de La Habana (17,1 por ciento) y la menos envejecida Guantánamo (11,3 por ciento). Según las proyecciones para el año 2020, se llegará al 21,5 por ciento de adultos mayores en Cuba país (Anuario Estadístico de Cuba 2014. Capítulo: 3 Población). Oficina Nacional de estadísticas e Información (ONEI), (2014)

En la Isla de la Juventud, actualmente, la población total es de 84 893 habitantes. Hay 42044 mujeres y 42849 hombres. Cuenta con la mayor población adulta, con un 19 %. En la zona urbana, hay 34560 hombres y 35358 mujeres y en la zona rural, 8289 hombres y 6686 mujeres. Del total de la población, existen 9266 adultos mayores; de ellos, hombres son 4520 y 4746 son mujeres. "Anuario estadístico de Cuba, 2014. Capítulo: 3 Población. Oficina Nacional de Estadísticas e Información. Oficina Nacional de Estadísticas e Información (ONEI), (2014)

"El envejecimiento es un proceso evolutivo gradual y multidimensional. Por otro lado, puede ser considerado como una serie de estadios que se organizan en torno a ciertas características de orden físico, psicológico, social y material". Gutiérrez Robledo, (1999). P-2.

Este autor plantea que "Hacer ejercicio de forma sistemática, es decir, estar activo físicamente durante treinta minutos diarios, puede mejorar significativamente la salud y el bienestar de las personas" Organización mundial de la Salud, (2001). P3.

Además, que "La depresión en la tercera edad, además de afectar la calidad de vida del paciente, lo sitúa en mayor riesgo de padecer deterioro cognitivo, depresión inmunológica y diversas enfermedades subyacentes y constituye un problema geriátrico frecuente que afecta al 10 % de adultos mayores que viven en la comunidad". Yvonne Sánchez & Castañeda González, (2008). P-2.

Los adultos deben aspirar a estar activos todos los días. Durante una semana, la actividad debe sumar por lo menos 150 minutos (2½ horas) de actividad de intensidad moderada en episodios de diez minutos o más. Una forma de abordar esto es hacer 30 minutos, al menos, cinco días a la semana. Townsend, Wickramasinghe, Williams, Bhatnagar, & Rayner, (2015)

Los adultos mayores, que son físicamente activos, pueden tener un mayor equilibrio y pueden tener menos probabilidades de experimentar una caída. Estar físicamente activo durante 150 minutos por semana puede ayudar a reducir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas, como presión arterial alta, diabetes y enfermedades del corazón. ("Canadian physical activity guidelines," 2011)

Como objetivo fundamental de esta investigación se declara: elaborar una metodología de actividades físicas que eleve el estilo de vida del adulto mayor obeso con hábitos sedentarios de 65 años y más, e implementarlas en todos los círculos de abuelos y hogares de ancianos del municipio especial de la Isla de la Juventud, Cuba.

MATERIALES Y MÉTODOS

La investigación se desarrolló en la circunscripción 34 del Consejo Popular Centro Histórico, Nueva Gerona, en la Isla de la Juventud, Cuba. En la misma, existen actualmente un total de 105 adultos mayores de forma general; de ellos, diez asisten sistemáticamente como promedio al círculo de abuelos que funciona en la localidad. No asisten a la metodología de actividades físicas, diseñadas para esta edad, un total de 95; de ellos, 30 están comprendidos en la edad de 65 años y más, 15 constituyen la muestra con la cual se desarrolla la presente investigación. A partir del criterio de selección adoptado por los investigadores. Se toman como referencia obesos sedentarios que hacen actividad física.

Criterios para la selección de la muestra:

1. Contar con 65 años y más.
2. Haber sido diagnosticado médicamente como obeso.
3. Haber sido evaluado como sedentario.
4. Que hayan accedido voluntariamente a participar en la investigación.
5. Que estén físicamente aptos para la realización de los ejercicios avalados por un dictamen médico.

Este grupo de adultos mayores, con 65 años y más, está integrado por nueve mujeres y seis hombres, con un promedio de edad de 67.2 años, con un nivel de escolaridad entre noveno y duodécimo grado, incluyendo tres universitarios. Manifiestan similitud en cuanto a gustos y preferencias, se caracterizan por ser muy comunicativos y emprendedores, aunque no son muy asiduos participantes en los círculos de abuelos sistemáticamente, además, manifiestan rasgos sedentarios.

Para la implementación de esta investigación, se emplearon métodos teóricos; entre ellos, el histórico lógico, el analítico-sintético, análisis documental y empíricos como la observación científica, la encuesta, la entrevista y la matriz FODA para determinar los elementos fundamentales que se establecen en el proceso aplicado a los adultos mayores, determinando potencialidades y puntos vulnerables sobre los que se debe incidir, los que por sus características no son más que un proceso individual del pensamiento para llegar a la formación del concepto con un carácter diferenciado dialéctico, integrado, ordenado y orientado hacia un fin preconcebido, lo que opera de forma interrelacionada.

Para la elaboración de la metodología de actividades físicas para adultos mayores obesos con hábitos sedentarios, de la circunscripción 34 del Consejo Popular Casco Histórico, Nueva Gerona, en la Isla de la Juventud, Cuba, se procedió a la tarea de organizar e ir orientando el trabajo para la posterior implementación de las acciones. Para el desarrollo del mismo, se instrumentó con el orden siguiente:

Primera etapa: diagnóstico (análisis de los métodos empíricos)

En esta etapa, se procedió a la recogida de los principales indicadores con los que se trabajará en dicha investigación; se comenzó por el orden siguiente:

Observación, encuesta, entrevista, revisión del historial médico.

Análisis de las observaciones realizadas a los adultos mayores con 65 años y más obesos, con hábitos sedentarios, de la circunscripción 34 del Consejo Popular Casco Histórico, Nueva Gerona, en la Isla de la Juventud.

Esta valoración fue realizada a través de una observación científica a los adultos mayores obesos con 65 años y más, con hábitos sedentarios, de la circunscripción 34 del Consejo Popular Casco Histórico, Nueva Gerona, en la Isla de la Juventud, Cuba. Con una participación de 15 sujetos, que representa el 100 % de la población de adultos obesos con 65 años y más, con hábitos sedentarios, con el objetivo de conocer aspectos relacionados con la actividad física en esta edad.

Los resultados que se presentan permiten conocer sus estilos de vidas y los porcentajes de las actividades realizadas por los adultos mayores que participan en la investigación, en su tiempo libre. (Figura)

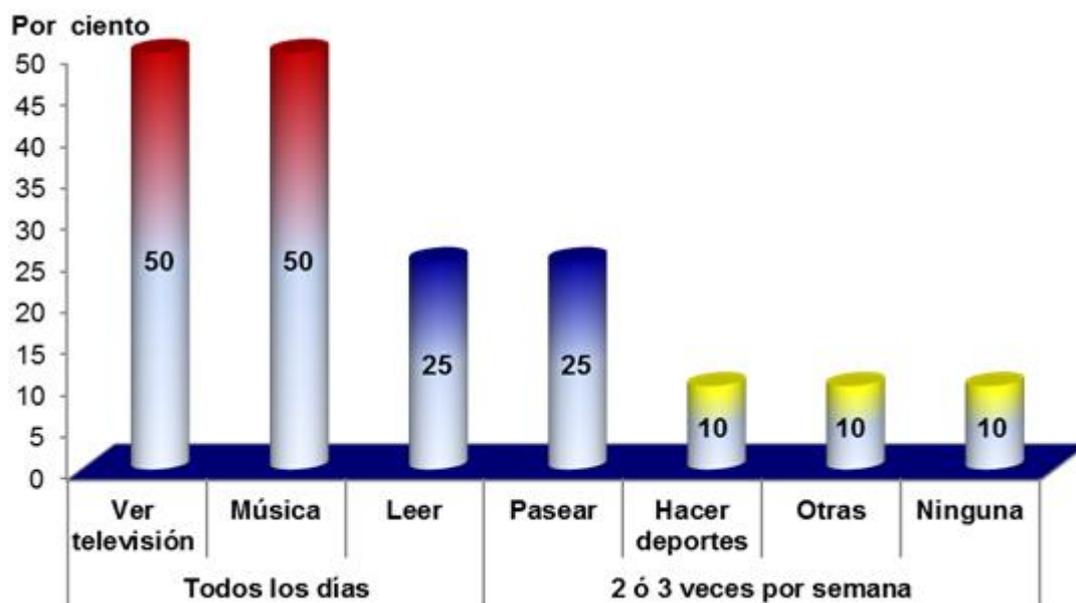


Fig. - Actividades en su rutina diaria

Una dimensión imprescindible que se debe utilizar en los estudios de las actividades de ocio y tiempo libre, es la que se refiere a la frecuencia de su realización, ya que del listado de actividades que se han presentado, las hay que se realizan a diario, en tanto que otras se realizan dos o tres veces por semana y las que se realizan solo una vez por semana. (Tabla 1)

Tabla 1. - Frecuencia de realización de las actividades de tiempo libre

Tipo de actividad	Todos los días	Dos o tres veces semana	Una vez semana
Ver televisión	90 %	5%	5 %
Escuchar música	90 %	5 %	5%
Leer libros, revistas	75 %	10 %	15 %
Pasear	20 %	60 %	20 %
Otras	10 %	10%	80 %
Hacer deporte	10 %	80 %	10 %

Se señala que un 10 % de los encuestados no parece realizar ningún tipo de actividad en específico, motivados, tal vez, por el desconocimiento de algunas opciones para ocupar su tiempo libre, por lo que reconocen no hacer nada especial, en el mismo.

Análisis e interpretación de la entrevista realizada al presidente de la circunscripción #34 del Consejo Popular Casco Histórico, Nueva Gerona, en la Isla de la Juventud, Cuba

En la entrevista realizada al Presidente del Consejo Popular de la circunscripción 34 del Consejo Popular Centro Histórico, Nueva Gerona, en la Isla de la Juventud, se plantea que existen serias dificultades con la realización de actividades físico deportivas por parte de las personas de la tercera edad o adultos mayores, debido, en gran medida, a las pocas opciones existentes para este grupo etario y por las pocas condiciones con que se cuentan actualmente.

Revisión de los antecedentes de salud de los adultos mayores sedentarios, entre 60 y 65, que han sido clínicamente evaluados con sobrepeso u obesidad, de la circunscripción #34 del Consejo Popular Casco Histórico, Nueva Gerona, en la Isla de la Juventud, permitió constatar que más del 50 % de ellos no pueden realizar ejercicios en tierra, por el peso corporal.

Padecen, además, de diabetes, el 35 %, problemas de presión arterial el 40 %, trastornos osteoarticulares el 45 %, dolencias físicas el 70 %, (espalda baja, bursitis, entre otros trastornos).

Segunda etapa. Metodología de actividades físicas propuesta para elevar la calidad de vida.

Metodología de actividades físicas

Sobre la base de la metodología de actividades físicas, del Instituto Nacional de Deporte y Recreación (Inder) y Ministerio de Salud Pública (Minsap) se sustenta la metodología de actividades físicas educativas para disminuir hábitos sedentarios en adultos mayores, con sobrepeso u obesidad con 65 años y más. Se parte de tener definida su misión y visión que serán declaradas a continuación.

La misión de la metodología de actividades físicas es garantizar, con un colectivo técnico de trabajo altamente calificado, la elevación de la calidad de vida, de los adultos mayores, incrementando la expectativa de vida, a partir de la formación de hábitos motrices en correspondencia con el proyecto socialista cubano, lo que garantiza un resultado acorde con el desarrollo alcanzado por el territorio. Aplicando, generando y sistematizando los conocimientos científicos, tecnologías y experiencias de la Cultura Física como un proceso continuo y la formación de una cultura general integral.

Se tiene como visión, el ser reconocidos como un grupo de referencia en la prestación de servicios sociales a los adultos, adultas mayores y otras categorías de personas de una manera confiable, eficiente y eficaz, basado en los principios constitucionales de justicia social, autonomía y participación; además, aplicando para ello una política científica y tecnológica para contribuir al desarrollo de la calidad de vida del territorio.

Problemas detectados hacia los que hay que intencionar las acciones en la metodología de actividades físicas

1. Dispensarización desactualizada.
2. Carencia de un local para la práctica de los ejercicios.
3. Carencia de medios para la práctica de actividad física en este grupo etario.
4. Cantidad de practicantes sistemáticos.
5. Carencia de materiales que puedan ser estudiados por los adultos mayores.
6. Pocas investigaciones aplicadas al área de los adultos mayores de esta comunidad.
7. Dificil encontrar ejemplos de adultos mayores que constituyan un paradigma a seguir.
8. Insuficiente información permanente de la familia para el trabajo con los adultos mayores.
9. Insuficiente reconocimiento moral y material de los recursos humanos que trabajan con este grupo etario.
10. Insuficiente financiamiento para el desarrollo de proyectos científicos tecnológicos y de generalización, así como para la divulgación y acceso de la información científico tecnológica.
11. Hábitos sedentarios entre la población de adultos mayores.
12. Motivación personal (poca motivación).

Aplicación de la matriz FODA para detectar las dificultades del lugar a investigar

Se empleó, en primera instancia, la matriz FODA para determinar los elementos fundamentales que se establecen en el proceso aplicado a los adultos mayores, determinando potencialidades y puntos vulnerables sobre los que se debe incidir.

Estos fueron los resultados obtenidos. (Tabla 2)

Tabla. 2. - Matriz FODA

OPORTUNIDADES	FORATLEZAS	DEBILIDADES	AMENAZAS
Áreas con condiciones para la práctica de actividad física cerca	Geriatras en el Municipio	Hábitos sedentarios entre la población de adultos mayores	Metodología de actividades físicas de comunicación a este grupo etario
Combinado deportivo cercano	Profesores de Cultura Física con preparación	Motivación personal (poca motivación)	Influencia de los familiares
Cursos de veranos para adultos mayores, escuelas para el adulto mayor	Equipo médico que atiende la circunscripción	Dispensarización desactualizada	Incremento del número de adultos que padecen de ECNT
Plan de desarrollo integral del municipio Mejoramiento de las condiciones de la tercera edad	Delegado que chequea el estado de las personas de este grupo etario	Local para la práctica de los ejercicios	
Nuevas tecnologías aplicadas al servicio de la tercera edad	Relaciones interpersonales	Carencia de medios para la práctica de actividad física en este grupo etario	

Fuente: Elaboración propia.

Algunas medidas que se utilizaron en la investigación

Estado inicial. falta de recursos materiales y financieros. Acción (Confección de proyectos de investigación para el trabajo personalizado en el área, aprovechando los objetivos de trabajo de la UIJ). Etapa. I Responsable. Departamento de deportes FCF (disciplina CFT) teniendo en cuenta los objetivos de trabajos y la atención a las comunidades a partir de su esfera de actuación.

Estado inicial. Hábitos sedentarios entre la población de adultos mayores.

Incremento de las acciones comunitarias para la divulgación, a través de la prensa, la televisión, de los beneficios de la actividad física en el medio acuático marino, así como divulgación de resultados obtenidos por adultos mayores que hacen actividad

física en el medio acuático marino sistemáticamente. Responsable. Estudiantes de 4to. año de la carrera de Cultura física, a partir de las asignaturas CM, CFT.

Encargado de extensión universitaria de la FCF con el Profesor Principal de la disciplina CFT.

Estado inicial. Pocas investigaciones aplicadas al trabajo comunitario con la tercera edad. Acción (intencional, trabajos investigativos donde se aborde el tratamiento al adulto mayor en sus tendencias actuales en el mundo). Etapa. I. Responsable. Docencia del Inder, Jefe del Departamento de Cultura física del Inder, Vicedecano de desarrollo de la Facultad de Cultura Física.

La planeación estratégica de las actividades se basa en 11 acciones planificadas dentro de las que se destacan: Diagnóstico según la matriz FODA para determinar las debilidades, oportunidades, fortalezas y amenazas de la investigación; gestión para impartir cursos o conferencias especializadas por parte de Geriátras a los profesionales de la Cultura Física; realización de la metodología de actividades físicas en el medio acuático marino. Se planificó, en un periodo de 6 meses, otras acciones como: la confección de proyectos de investigación para el trabajo personalizado en el área, según la problemática a investigar. La misma se realizará en los meses de octubre y noviembre, así como las alianzas estratégicas con la Universidad de la Isla de la Juventud para la confección de software o materiales editados en relación con la parte de tecnología educativa (11 semanas). Intencionar trabajos investigativos donde se aborde el tratamiento a la tercera edad y sus tendencias actuales en el mundo (22 semanas). Crear convenio con el departamento de Software de la UIJ y la utilización de tecnología educativa (cinco semanas). Incrementar la gestión para la concreción de acuerdos de trabajos con entidades foráneas Inder, Mes, Mined (tres semanas). Elaboración del sistema de ejercicios a desarrollar en el medio acuático marino (dos semanas). Divulgación, a través de los medios de difusión local, los resultados obtenidos, así como reconocer a los adultos con mejores progresos en la realización de chequeos de emulación en otras comunidades, aprovechando la extensión universitaria de la Facultad de Cultura Física (22 semanas). Curso de capacitación de proyectos para el trabajo con la tercera edad, así como temáticas impartidas para las escuelas (22 semanas).

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En la Isla de la Juventud actualmente, la población total es de 84 893 habitantes. Cuenta con la mayor población adulta, con un 19 %. Del total de la población, existen 9266 adultos mayores; de ellos, hombres son 4520 y 4746 son mujeres.

("Anuario estadístico de Cuba 2014. Capítulo: 3 Población. Oficina Nacional de Estadísticas e Información (ONEI)," (2014). Es preocupante el nivel de envejecimiento poblacional en nuestro territorio por lo que la metodología de actividades físicas a implementar juega un papel fundamental en la disminución de adultos mayores obesos, con hábitos sedentarios, los que, por una razón u otra, no realizan actividad física.

Los resultados alcanzados, en esta investigación, son el producto científico de una parte del proyecto "Actividad física para mejorar el estilo de vida en adultos mayores obesos" que, rectorado por la Facultad de Cultura Física, en la Universidad "Jesús Montané Oropesa", Isla de la Juventud, se diseñó desde el año 2016.

Además, también está avalado por el Instituto Nacional de Deporte y Recreación (Inder) en el territorio pinero, elemento este que destaca la importancia del impacto social de la presente investigación, no solo para la Isla de la Juventud, sino para otras partes del país o el mundo que estén en condiciones de generalizar los resultados mostrados en esta investigación.

Valoración crítica de los antecedentes del objeto de estudio

Consultando tesis de doctorado, el autor de esta investigación asume que,

"La continua interacción del ser humano con el medio acuático, a lo largo de los tiempos, ha generado el trabajo físico acuático. Este, con el paso del tiempo y la continua especialización en el ámbito deportivo, ha dado lugar a la formación de programas acuáticos que, a su vez, se dirigen a cada uno de los grupos de población: bebés, infantil, primaria, secundaria, universitarios, adultos y tercera edad" Moreno Murcia, (n.d.) P-2.

Las actividades acuáticas pueden formar parte de esa creación de hábitos y, además, muy bien, pues dentro de ellas, la natación, dicen, que es el deporte que menos secuelas tiene y que aconsejan todos los médicos. (Albarracín y Moreno, 2011) p. 8.

Asumido lo planteado por este autor, cuando dice que "El medio acuático puede ser utilizado como terapia en sí mismo o como elemento complementario a tratamientos médicos convencionales. Los sectores que pueden verse beneficiados por una incidencia en la práctica de actividades acuáticas son muy variados. Entre los principales programas acuáticos, en el campo de la terapia, destacamos tres sectores claramente diferenciados, como son los representados por discapacitados físicos, psíquicos y sensoriales" Rodríguez García & Moreno Murcia, (1998). P-2. Así como "La actividad física es esencial para la salud de las personas ancianas (15), pero sería insensato realizarlo de forma aleatoria e incontrolada por lo que el primer paso será la realización de un chequeo médico previo" Jimeno Uclés, (2009). P-4.

Asumiendo que la obesidad "es el resultado de un desequilibrio permanente y prolongado entre la ingestión de alimentos y el gasto energético, donde el exceso de calorías se almacena en forma de tejido adiposo" Bastos, González Boto, Molinero González, y Salguero del Valle, (2005)

Discusión de los resultados que arrojó el diagnóstico

Análisis de las observaciones aplicadas a los adultos mayores, entre 60 y 65 años obesos, con hábitos sedentarios, de la circunscripción 34 del Consejo Popular Casco Histórico, Nueva Gerona, en la Isla de la Juventud.

Objetivo: obtener información acerca del estilo de vida que llevan los adultos de la comunidad en su rutina diaria.

Aspectos a observar:

1. Rutina diaria de actividades
2. Tiempo que permanecen sentados
3. Entre las actividades diarias más realizadas se encontraron.
4. Llevar a los nietos a la escuela, visita al mercado a buscar pan o hacer mandados, permanecen más de dos horas conversando con otros adultos mayores en la instalación, sentados.

Al regreso a sus hogares, los del sexo masculino se encargan de ver televisión o escuchar música hasta el horario de buscar a los nietos a la escuela, descansando al medio día, un promedio de una o dos horas; en el caso de las féminas, se dedican a las tareas hogareñas habituales.

Permanecen más del 70 % del tiempo haciendo actividades relacionadas con el ocio y no realizan ningún tipo de actividad física. Esto se muestra la figura, anteriormente señalado.

Discusión de los resultados obtenidos por los encuestados

En la primera pregunta: ¿tiene usted algún conocimiento sobre la importancia de los ejercicios físicos para la salud, en personas con sobrepeso u obesas? Un 80 % respondió conocer algo sobre el tema, mientras que el 20 % respondió afirmativamente. Esto se debe a que los profesionales de la cultura física no implementan estos ejercicios en el medio acuático marino, en sus círculos de abuelos, por muchos factores internos y externos.

En la segunda pregunta, relacionada con si ¿Conoce usted los trastornos que trae consigo el exceso de peso corporal para el organismo? El 100 % respondió afirmativamente. Ellos son víctimas de enfermedades crónicas no transmisibles.

En la tercera pregunta, relacionada con si ¿Conoce usted lo que trae consigo la no realización de actividad física regularmente? El 75 % respondió afirmativamente, mientras que un 15 % respondió negativamente y un 10 % dijo no estar seguro. En Cuba, se da a conocer, por los medios masivos, los beneficios de la actividad física, así como las enfermedades crónicas no transmisibles que aparecen con más frecuencias en adultos mayores que no realizan actividad física, por ende, la importancia de esta para la salud y el estilo de vida del geronte.

En la cuarta pregunta, relacionada con si ¿Conoce usted qué es lo aconsejable en relación con el tipo de actividad física y en qué condiciones son más acordes realizarlas? El 90 % respondió afirmativamente, mientras que un 10 % dijo no saber. La actividad física, en este período etario es de moderada y baja intensidad, además, a los adultos mayores se les dificulta, por su peso corporal, la realización de la actividad física.

En la quinta pregunta, sobre si le gustaría aumentar su nivel cognoscitivo acerca de la temática. El 100 % de los encuestados respondieron afirmativamente. Están entusiasmados con la realización de las actividades propuestas.

En la sexta pregunta, que aborda si estarían de acuerdo con participar en la elaboración de la metodología de actividades físicas para disminuir hábitos sedentarios en adultos mayores, con sobrepeso u obesidad. El 100 % de los encuestados respondió afirmativamente.

En la séptima interrogante, que pregunta sobre los aspectos que preferirían que fuesen recogidos en la metodología de actividades físicas atendiendo a los ejercicios de su preferencia. Hubo diversidad de criterios, el 60 % optó por ejercicios acuáticos; 30 % optó por los ejercicios estáticos, mientras el otro 10 % optó por otros tipos de ejercicios. Después de conocer su estado de salud, los adultos mayores aprobaron y estuvieron de acuerdo con realizar las actividades en el medio acuático.

En la octava pregunta, que aborda el horario en que preferiría implementar la parte técnica, el 100 % coincidió con el horario de la tarde.

En la novena pregunta, ¿Cuáles son los días de la semana que mayor disposición de tiempo libre usted tiene para recibir la propuesta para disminuir hábitos sedentarios en adultos mayores, con sobrepeso u obesidad?, el 80 % de los encuestados respondieron que les gustaría recibir la opción cualquier día de la semana; el 20 % respondió que los fines de semana. Por ende, el autor de esta investigación y coordinador del proyecto "Actividad física para mejorar el estilo de vida, en adultos mayores obesos", aprobado en la Universidad de la Isla de la Juventud y rectorado por la Facultad de Cultura física, se programó realizar las actividades todos los miércoles.

En la décima pregunta, ¿Qué actividades realiza usted para ocupar su tiempo libre?, el 95 % respondió las opciones planteadas y anexaron otras actividades como reflejan la tabla #1. Principalmente, actividades donde permanecen sentados, observando televisión y actividades sedentarias, por lo que surge un proyecto para elevar el estilo de vida de los adultos mayores de la Isla de la Juventud.

En la oncenava pregunta, ¿Con qué frecuencia realiza estas actividades en su tiempo libre?, el 50 % de los adultos mayores prefiere ver televisión todos los días, mientras que un 50 % escucha música todos los días, dejando la lectura para un tercer lugar, con un 25 % y pasear todos los días, con un 25 %, como se refleja en la tabla #2, mientras que hacer deporte, con un 10 %, dos o tres veces por semana, y otras actividades, con un 10 %, una vez por semana, fueron los resultados arrojados por esta pregunta.

A través de la encuesta realizada, se pudo comprobar que no existe conocimiento acerca de los ejercicios físicos en el medio acuático para disminuir el sedentarismo y la obesidad en el adulto mayor y desean realizar dichos ejercicios, además, las personas están interesadas en aumentar su nivel cognoscitivo acerca del tema, ya que también contribuye a elevar su salud, con la utilización el tiempo libre.

Los resultados que se presentan en la tabla #1 permiten conocer los porcentajes de las actividades realizadas por los adultos mayores que participan en la investigación, en su tiempo libre.

Siguiendo la clasificación del ocio de (Sue, 1987), desarrollada anteriormente, se observa que las actividades de ocio, de carácter social, constituyen el núcleo de actividades que realiza un mayor número de individuos: ver televisión, el 50 %; escuchar música, el 50 %; leer libros o revistas, el 25 %. La metodología de actividades físicas alcanza un 25 %; pasear es la actividad más difundida entre los adultos mayores, mientras que practicar deportes queda relegado a un 10 %, al igual que otras actividades.

Se debe señalar que, un 10 % de los entrevistados no parece realizar ningún tipo de actividad en específico, motivado, tal vez, al desconocimiento de algunas opciones para ocupar su tiempo libre, por lo que reconocen no hacer nada especial en el mismo.

Otras respuestas distintas, a todas las anteriores, han sido señaladas por un pequeño grupo de población, el 5 %, que ha respondido a la pregunta sobre las actividades de tiempo libre, dando respuestas que, por su carácter tan especial y, en algunos casos, tan original, no han podido incluirse entre las actividades propuestas en el cuestionario, que son las que aparecen detalladas en la tabla #1.

Según el resultado de las actividades de tiempo libre, se puede interpretar que las diferentes respuestas, dadas por la población adulta mayor sobre los medios de comunicación, están especialmente arraigadas a la televisión y la radio, con sus programaciones, que consiguen conectar a una población adulta, que cada día se convierte más en sedentaria, dada la respuesta sobre las actividades de carácter deportivo. Se puede afirmar que la competencia, a la que está sometido el deporte, teniendo en cuenta los adelantos científico-técnicos, incide directamente en su nivel de preferencia, algo que no ocurre solamente en el adulto mayor, sino también en otros grupos etarios, lo que constituye, sin dudas, un gran reto hoy en día para los entes encargados de regir la actividad física deportiva.

Hacer deporte y pasear son otras dos actividades de ocio, de carácter físico, cuyos practicantes también las realizan con elevada frecuencia, alrededor del 80 % y 60 % respectivamente, dos o tres veces por semana, en cambio, otras actividades se realizan, mayoritariamente, una vez por semana, para un 80 %.

Las características productivas propias de las sociedades avanzadas, con trabajos en todos los sectores, que requieren menores esfuerzos físicos y la propia oferta hedonista y consumista de la rica oferta de ocio, de naturaleza social y cultural, favorecen que se realicen actividades sedentarias.

Análisis e interpretación de la entrevista realizada al Presidente de la circunscripción #34 del Consejo Popular Casco Histórico, Nueva Gerona, en la Isla de la Juventud.

En la entrevista realizada al Presidente del Consejo Popular de la circunscripción #34 del Consejo Popular Casco Histórico, Nueva Gerona, en la Isla de la Juventud, planteó que existen serias dificultades con la realización de actividades físico deportivas por parte de las personas de la tercera edad o adultos mayores. Ello se debe, en gran medida, a las pocas opciones existentes para este grupo etario y por las pocas

condiciones con que se cuentan actualmente, además de no contar, en ocasiones, con el personal adecuado (médicos, enfermeras). El consejo popular solo cuenta con dos técnicos y la ayuda voluntaria de los activistas, además de la pobre participación de los adultos mayores que no ven la importancia de realizar la metodología de actividades físicas para vivir más, en mejores condiciones.

Los materiales deportivos y locales recreativos están en gran déficit; no se cuenta con muchos de ellos y lo poco que se tiene están en mal estado. Las actividades no son las suficientes como para satisfacer las necesidades en cuanto oferta y demanda; no se tienen en cuenta preferencias y expectativas de los adultos mayores y existe muy poca motivación por parte de los mismos. Por lo que se exhorta a que sean incluidos, en proyectos de la comunidad, propuestas de actividades específicas y propias del trabajo físico, con los adultos mayores, y que se planifiquen actividades, explotando las áreas deportivas de la comunidad y el medio natural, no solo los fines de semana o días festivos, sino en los horarios de tiempo libre durante la semana. De esta manera, los adultos mayores alcanzarán la meta de ingresar al club de los 120 años, viviendo en mejores condiciones, asegurando así una mejor calidad de vida, permitiendo con esto eliminar algunas patologías propias del proceso de envejecimiento. La revisión de los antecedentes de salud, de los adultos mayores sedentarios entre 60 y 65 que han sido clínicamente evaluados con sobrepeso u obesidad, de la circunscripción #34 del Consejo Popular Casco Histórico, Nueva Gerona, en la Isla de la Juventud, permitió constatar que más del 50 % de ellos no pueden realizar ejercicios en tierra, por el peso corporal.

Además, padecen de diabetes el 35 %, problemas de presión el 40 %, trastornos osteoarticulares el 45 %, dolencias físicas el 70 %, (espalda baja, bursitis, entre otros trastornos).

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Albarracín, A., & Moreno-Murcia, J. A. (2011). Valoración de la inclusión de las actividades acuáticas en Educación Física. *European Journal of Human Movement*, 26(0), 123-139. Recuperado de <https://recyt.fecyt.es/index.php/ejhm/article/view/56355>
- Bastos, A. A., Boto, R. G., González, O. M., & Valle, A. S. del. (2005). Obesidad, Nutrición y Actividad Física. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 5 (18), ISSN: 1577-0354, Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/542/54221982005.pdf>
- Canadian physical activity guidelines. (2011). KEY MESSAGES - Q & A. Retrieved April 30, 2019. From https://www.csep.ca/CMFiles/Guidelines/CSEP_PAGuidelinesQ&A_E.pdf
- Gutiérrez, Luis Miguel. (1999). El proceso de envejecimiento humano: algunas implicaciones asistenciales y para la prevención. *Papeles de Población*, 5 (19), ISSN: 1405-7425. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/112/11201908.pdf>

- Ucles, R. J., Amaro, P. P., Rodríguez, A. E., & Sánchez, M. L. Z. (2010). Tercera edad y actividad física: Una propuesta sencilla. *Journal of sport and health research*, 2(3), 9. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3669851>
- Moreno Murcia, J. A, Gutiérrez Sanmartín Melchor (1998). *Programas de actividades acuáticas*. Universidad de Murcia. Recuperado de <https://www.um.es/univefd/programa.pdf>
- Oficina Nacional de Estadística e Información (ONEI). (2014). Anuario Demográfico de Cuba. Capítulo 3-. Población. ONEI. Recuperado de <http://www.onei.cu/aec2014/03%20Poblacion.pdf>
- Oficina Nacional de Estadística e Información (ONEI). (2016). Anuario Demográfico de Cuba. Capítulo 3-. Población. ONEI. Recuperado de <https://www.onei.cu/aec2016/03%20Poblacion.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (OMS) (2001). Campaña de la OMS por un envejecimiento activo. p 1-25, Recuperado de https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKewilicmJxMjhAhUQy1kKHR1eCZIQFjAAegQIARAC&url=https%3A%2F%2Fwww.who.int%2Fageing%2Fpublications%2Falc_elmanual.pdf%3Fua%3D1&usg=AOvVaw2xHbyMco7yoNJBfge_Zz3
- Organización Mundial de la Salud. (OMS) (2017). Datos y estadísticas de la OMS. Datos y análisis para los Objetivos de Desarrollo Sostenible relativos a la salud. OMS. Recuperado de <https://www.who.int/gho/es/>
- Rodríguez García, P. L., & Moreno Murcia, J. A. (1998). Actividades acuáticas y salud. Facultad de Educación. Universidad de Murcia. p 1-15. Recuperado de <https://www.um.es/univefd/salud1.pdf>
- Rojas Barahona, R. (2006). El reto institucional de la atención al Adulto Mayor al 2025. *Gestión: Revista de Ciencias Administrativas y Financieras de la Seguridad Social*, 14(2), 10. Recuperado de <http://repositorio.binasss.sa.cr/xmlui/handle/20.500.11764/236>
- Sue, R. (1987). El ocio. Breviarios. Fondo de Cultura Económica. Consultado: April 30, 2019, Recuperado de <https://www.scribd.com/doc/133164219/SueRoger-El-Ocio>
- Townsend, N., Wickramasinghe, K., Williams, J., Bhatnagar, P., & Rayner, M. (2015). *Physical activity statistics 2015*. p 124. General public, Healthcare professionals. Retrieved from <https://www.bhf.org.uk/informationsupport/publications/statistics/physicalactivity-statistics-2015>
- Yvonne Sánchez, I., & Castañeda González, H. (2008). Prevalencia de depresión en adultos mayores de 65 años y propuesta de intervención preventiva. *Geroinfo*, 3(3). p 11. Recuperado de <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad>

=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiO_pmT4sjhAhWlct8KHbRDDpYQFjAAegQIAxAC&
url=http%3A%2F%2Fwww.sld.cu%2
Fgalerias%2Fpdf%2Fsitios%2Fgericuba%2Farticulo_depresion.pdf&usg=AOvV
aw1yJu1EDUeJUkwj4IheHaKa



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons ReconocimientoNoComercial
4.0 Internacional.

Copyright (c) 2019 Diego Samper Rivero