EL EJERCICIO FÍSICO Y LA CALIDAD DE VIDA EN LA TERCERA EDAD

Yolanda Lorente Salgado*
Blas Yoel Juanes Giraud

El envejecimiento es un proceso primariamente biológico, que provoca determinados cambios en los órganos y sistemas del organismo, proceso que resulta difícil por la complejidad de los fenómenos asociados, y que trae como consecuencia en las personas de la tercera edad un deterioro evidente no sólo en su salud física sino también en la mental, apareciendo el padecimiento de toda una serie de patologías que provocan una disminución notable de la capacidad de trabajo de estas personas.

Pero la vejez no sólo genera cambios y afectaciones de índole biológico sino que paralelamente a estos cambios se producen otros que son significativos en su vida social. Provocado fundamentalmente por la jubilación, se observa en el adulto mayor, al desvincularse de uno de los grupos sociales más importantes, el colectivo laboral, un proceso de aislamiento que deviene en alteraciones de índole psicológicas muy desfavorables y que pueden afectar en gran medida su autoestima e integración social.

El envejecimiento poblacional es hoy una preocupación en la sociedad moderna. No cabe duda que el aumento de este sector no productivo de la población que incrementa la demanda de los servicios de salud por enfermedades y la necesidad de la atención familiar o institucional, gravita desfavorablemente sobre la sociedad, en términos económicos y sociales.

Conociendo que la práctica de actividad física deportiva tiene para el individuo en la prevención de enfermedades, la promoción de salud, el bienestar físico moral, la elevación de la calidad de vida, así como una forma de integrarse a la sociedad, se hace necesario y de vital importancia la incorporación de este sector poblacional a las diferentes formas organizadas que existen para la práctica de actividades físicas, deportivas o recreativas.

Influencia de la práctica sistemática de actividades físicas sobre las personas de la tercera edad Vejez biológica

Podemos decir que a partir de las edades medias y en lo fundamental en las edades avanzadas, se van experimentando diferentes cambios en el organismo en relación con la disminución de los procesos metabólicos, reducción de la capacidad de trabajo de todos los órganos y sistemas, decrecimiento de las funciones del metabolismo, donde los procesos de reducción prevalecen sobre los de oxidación, así como las distintas variaciones del aparato ósteo-muscular. Aparecen además diferentes manifestaciones patológicas en el aparato cardiovascular y respiratorio.

Analizando primeramente esta influencia desde el punto de

* Docentes en el área de deportes en la Universidad de Cienfuegos, Cuba.

vista biológico, hallamos que una de las formas mediante las cuales el hombre puede mejorar su vida, su capacidad de trabajo, combatir las enfermedades y evitarlas, es a través de los ejercicios físicos.

Una función muy importante de la actividad física la tiene el movimiento, ya que representa un estimulante fundamental de los procesos de crecimiento y desarrollo del organismo, así como de su mantenimiento. De ahí que las funciones del movimiento son necesarias a todo ser humano, desde los días del nacimiento hasta la vejez, destacándose en este último sus beneficios ya que debido al periodo de desarrollo inverso del organismo, cuando hay disminución de la actividad general, los movimientos son factores que mantienen funcionando los sistemas fundamentales del organismo, actuando contra el surgimiento de una vejez prematura.

Mediante la práctica de ejercicios físicos se perfeccionan los vínculos entre la corteza cerebral, los órganos internos y el aparato de apoyo motriz, lo que provoca una relación entre los sistemas mencionados, aumentando con ellos la adaptabilidad de todo el organismo para el esfuerzo físico.
Son numerosos los autores que consideran como uno de los factores de reducción de la morbilidad las clases de cultura física y deportes. Las personas que asisten a estas clases se enferman con menor frecuencia y con menor duración, de dos a cuatro veces en comparación con las personas que no lo practican. En una serie de casos, esta diferencia es aún mayor. Además, presentan menos causas de traumatismos, conservan una capacidad de trabajo más prolongada y se adaptan mejor a condiciones difíciles.

En la edad media y madura, los ejercicios físicos son un medio eficaz y reconocido de profilaxis de enfermedades como la arteriosclerosis, hipertensión arterial, infarto del miocardio, obesidad y alteraciones de los procesos metabólicos, entre otras, a las cuales las personas de esta edad son más propensas.

Para estas edades medias y avanzadas se consideran importantes los ejercicios gimnásticos dirigidos al mantenimiento de la flexibilidad de las articulaciones, ejercicios para las distintas secciones de la columna vertebral, así como los ejercicios para el fortalecimiento de los músculos abdominales, ejecutándose para la profilaxis de la deposición de las sales y el desarrollo de la osteo-condritis espondilalgía. Tiene gran importancia la gimnasia respiratoria para acentuar la intensificación de la espiración.

En la tercera edad, donde se van perdiendo los reflejos y la cadencia de movimientos se torna progresivamente lenta, monótona y estereotipada, la práctica de ejercicios rítmicos tiende a recuperar el ritmo y la expresividad del cuerpo, agilizar los reflejos y recobrar el sentido y las medidas de las magnitudes de espacio y tiempo.

No se puede descartar la práctica de deportes, aunque hay que considerar que la base fundamental de esta práctica en el anciano está dada por la experiencia anterior que en este sentido pudiera tener, pero cualquier edad es buena para iniciar la práctica de algún deporte que no requiera técnicas muy complejas, teniendo en cuenta que la adecuada disminución del ritmo y el esfuerzo que implica, siempre acondicionando al estado físico y a la experiencia anterior.

Por último, debemos significar la efectividad de los ejercicios físicos con fines terapéuticos dirigidos a la rehabilitación y tratamiento de patologías específicas, que si bien en algunos casos no logran erradicar totalmente los padecimientos, sí logran atenuarlas considerablemente.

Vejez social
Toca ahora referirnos al aspecto social de estas influencias. La mayoría de los estudios realizados han centrado mayor interés en las repercusiones y beneficios que desde el punto de vista fisiológico tiene el ejercicio físico para la tercera edad, relegándose la influencia que tiene en el ámbito psicológico y social.

Sin embargo, la incorporación de la población de la tercera edad a la práctica de actividades físicas, presupone ante todo, si esta incorporación se realiza de forma colectiva, a que estas personas puedan ampliar su marco de relaciones interpersonales que han sido afectadas, como ya se ha visto, fundamentalmente por la desvinculación laboral y lo típico de las relaciones en el seno familiar, estableciéndose un vínculo directo de integración a las actividades sociales y, por ende, a la sociedad.

Las organizaciones sociales, círculos de abuelos, hogares de ancianos, casas de abuelos y salas terapéuticas, suplen en gran parte la falta de comunicación familiar. Brindan al anciano una participación social acorde con sus posibilidades, la cual repercute en la imagen que tiene del anciano la sociedad y el propio individuo envejecido de sí mismo.

La incorporación a las mismas contribuye considerablemente, según lo que proclama la “Teoría de la Actividad”, a que la persona mayor se sienta más feliz cuando mayor actividad tenga. La carencia de actividad supone apatía, pesimismo, depresión, por lo que los defensores de esta teoría plantean que las personas deben continuar el estilo de vida de su adultez media y que la sociedad debe aplicar las mismas normas a los ancianos que a las personas de edad madura en cuanto a nivel de interés y actividad.

En términos de salud, y conocida la influencia que el ejercicio físico tiene para la prevención de las enfermedades y la promoción de salud, el bienestar físico y las potencialidades que en cuanto al rendimiento físico y la elevación de la capacidad de trabajo proporciona la práctica del mismo, contribuyen a ese necesario psíquico afectivo del anciano al sentirse mas útil y productivo.

La fuerza, la agilidad, la rapidez y la resistencia entre otras, consideradas cualidades físicas principales, tienen por sí mismas un valor social, aunque también son ”valores de consumo” para cada hombre al influir sobre su salud, aspecto externo y estado físico y espiritual. Todo lo anteriormente expuesto se traduce en una elevación de la autoestima.

Por otra parte, el hecho de que con la práctica de los ejercicios físicos se reduzcan los índices de morbilidad para estas personas que por conceptos de salud tienen un incremento de los gastos tanto en el consumo de medicamentos como en el uso de los servicios de salud, y para la sociedad en asistencia social, trae consigo una disminución de las afectaciones desde el punto de vista de la economía individual como de la social.

Sin embargo, no podemos dejar de destacar que el hombre es un producto de su interacción dialéctica con el entorno natural, cultural y social; interacción básicamente mediada por su conciencia, aunque también influidas por motivaciones. Un aspecto de alta relevancia en ese proceso que comienza en el momento de la fecundación y culmina con la muerte, es la incorporación y preafirmación de valores humanos y morales como son en este caso, la solidaridad, el colectivismo, la voluntad, la responsabilidad, la honestidad, los amos en toda su dimensión, entre otros muchos que la práctica de la cultura física en todas sus manifestaciones propicia y fortalece, sobre todo en nuestra sociedad.

Lo expuesto con anterioridad nos hace reflexionar sobre las condiciones en que se arriba a la vejez y cómo las actividades físicas pueden ser, y de hecho son, elementos indispensables para la elevación de la calidad de vida de las personas en general y de las personas de la tercera edad muy en particular. Para el año 2005, un gran porcentaje de la población actual habrá envejecido.

En el proceso de envejecimiento, donde es básico superar lo físico y adaptarse a lo biológico, se hace necesario igualmente fomentar el desarrollo social y espiritual. Con este concepto vital, se valora mejorar las satisfacciones de un trabajo de formación de la familia, pero también de las actividades sociales. Tendrán entonces un verdadero sentido de la vejez. Es una etapa donde hay que encarar pérdidas importantes, pero en la que se puede seguir creciendo como personalidad.

Bibliografía.

B.S Kuzmak. Problemas socioeconómicos de la cultura física y el deporte / Kuzmak B.S.—La Habana: Ed. Científico Técnica, 1986—267p.
La salud de la tercera edad. Resultados preliminares de la encuesta de necesidades de los ancianos de América Latina y el Caribe, Bol Of Sanit Panam 1989; 107:4.
Laptev A. Minij. Higiene de la cultura física y el deporte / Minij A. Laptev—Ciudad de la Habana: Ed. Pueblo y Educación, 1987— 244p.
Parreño, J.R. Hacia una vejez sin problemas. Conveniencia del ejercicio físico en la vejez. / J.R. Parreño. –Ciudad de la Habana: Ed. Ciencias Médicas 1995—300p.
Quintero G., Trujillo O. Aspectos sociales del envejecimiento. En Prieto O., Vega E., Eds. Temas de Gerentología. Ciudad de la Habana: Ed. Científico Técnica, 1996: 32-7.
Romero, A.J. Teorías del envejecimiento. / A.J. Romero, A.D. Espinosa Brito. En su temas de gerontología.—Cienfuegos: Finlay, 1990.p.10-14.