

**ACTIVIDADES FÍSICAS ORIENTADAS AL ADULTO MAYOR
DESDE UNA MIRADA ONTOLÓGICA
PHYSICAL ACTIVITIES ORIENTED TO THE ELDERLY FROM AN
ONTOLOGICAL LOOK**

Keila Rivas

keylarivas806@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-6276-6800>

Recepción: 06-05-2022

Aprobación: 06-10-2022

RESUMEN

Este ensayo caracterizó las actividades físicas orientadas al adulto mayor desde una mirada ontológica. La apropiación metodológica de tipo fenomenológico apoyado en la hermenéutica, permitió la reconstrucción de la realidad tal y como la observan los actores de un sistema social previamente definido. La selección de tres (3) informantes clave fue debido a la información representativa de sus vivencias y experiencias ocurridas en La Casa de los Abuelos Años Dorados, ubicada en el barrio Primero de Diciembre de la parroquia Ramón Ignacio Méndez del municipio Barinas, estado Barinas. La entrevista a profundidad sirvió para recabar la información, cuyos trozos discursivos fueron sometidos a los procesos de categorización, codificación y triangulación; entre los hallazgos se encontró que las actividades físicas en el adulto mayor benefician la salud física, mental su motricidad, optimando la resistencia cardiopulmonar de los sujetos. Se recomienda la dinámica de estos movimientos del cuerpo a fin de vencer el sedentarismo, aislamiento y la inmovilidad, para que de esta manera se alcance una mayor autonomía personal y por tanto, calidad de vida.

Palabras clave: Actividades físicas, adulto mayor, ontología.

ABSTRACT

This essay characterized physical activities aimed at the elderly from an ontological perspective. The methodological appropriation of a phenomenological type supported by hermeneutics, allowed the reconstruction of reality as observed by the actors of a previously defined social system. The selection of three (3) key informants was due to the representative information of their experiences and experiences that occurred in La Casa de los Abuelos Años Dorados, located in the Primero de Diciembre neighborhood of the Ramón Ignacio Méndez parish of the Barinas municipality, Barinas state. The in-depth interview corresponds to collect the information, which discursive pieces were subjected to the processes of categorization, coding and triangulation; Among the findings, it was found that physical activities in the elderly benefit physical, mental and motor health, optimizing the cardiopulmonary resistance of the subjects. The dynamics of these body movements is recommended in order to overcome a sedentary lifestyle, isolation and immobility, so that greater personal autonomy and therefore quality of life is achieved.

Keywords: Physical activities, older adult, ontology.

INTRODUCCIÓN

Actualmente, la sociedad ha venido generando cambios trascendentales que involucra a un conglomerado de gestores y autores que propician la participación y protagonismo. En función del esfuerzo que paulatinamente activa la dedicación, ello se constituye en el desarrollo de las actividades físicas formando un eje que psicológicamente, social y emocional, que permite reflejar la adaptación a las necesidades e intereses del adulto mayor, partiendo de su contexto donde habita, de modo que cada individuo pueda tener una visión panorámica del ambiente que lo rodea y por supuesto, del ente responsable de las políticas de asistencia y atención integral del adulto mayor.

En este sentido, en la comunidad Primero de Diciembre ubicada en la parroquia Ramón Ignacio Méndez del municipio Barinas estado Barinas se encuentra ubicada La Casa de los Abuelos Años Dorados perteneciente a la Alcaldía del municipio Barinas del estado Barinas;

la cual funciona desde la primera gestión del Alcalde Julio César Reyes, ofreciendo atención a los adultos mayores residentes en esta comunidad y comunidades aledañas a este sector.

Actualmente, cuenta con una Coordinadora, tres (3) personas de mantenimiento y tres (3) docentes; la misma esta adaptable a los requerimientos de sus labores, estructurada por recibo, cocina, corredor techado, áreas verdes, cancha deportiva, baños para damas y caballeros. Allí se atiende una matrícula de cincuenta (50) adultos mayores entre femenino y masculino, aproximadamente en las edades comprendidas de sesenta (60) a noventa y tres (93) años, El ochenta por ciento (80%) de esta población pertenece a la comunidad de primero de diciembre distribuidos en los 5 sectores de la misma y un 20% representando a las comunidades aledañas.

El ensayo tiene como propósito caracterizar las actividades físicas orientadas al adulto mayor desde una mirada ontológica; la orientación

metodológica del estudio que derivó este ensayo, fue de tipo fenomenológica, para recabar la información se aplicó la entrevista a profundidad a tres (3) informantes clave. Esta información fue sometida a los procesos de categorización, codificación y triangulación. Para efectos de este ensayo sólo se mostrarán evidencias derivadas de la categorización/codificación

DESARROLLO ARGUMENTATIVO

Aportes para la Salud del Adulto Mayor

La Organización Mundial de la Salud (2002) considera que las actividades físicas es el factor que interviene en el estado de la salud de las personas, y la define como la principal estrategia en la prevención de la obesidad entendiéndola como "cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que produce un gasto energético por encima de la tasa de metabolismo basal. Incluye actividades de rutina diaria, como las tareas del hogar y del trabajo.

También involucra dentro de este concepto, actividades que requieren de algún grado de esfuerzo como, por ejemplo, lavarse los dientes, trasladarse de un lugar a otro para satisfacer las necesidades, limpiar la casa, lavar el carro, realizar un deporte y muchas otras más que el ser humano realiza diariamente.

Asimismo, la Organización Panamericana de Salud (OPS, 2005) en su estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud, afirma que la actividad física se vincula al concepto de salud, y calidad de vida como intervención efectiva que permite mejorar la autopercepción, el nivel de satisfacción de las necesidades individuales, colectivas; los beneficios reconocidos que esta trae desde lo biológico, psicosocial-cognitivo, además de ser un factor de protección para prevenir, en general, la instauración de enfermedades crónicas. Vidarte et al (2011).

"Cualquier movimiento del cuerpo producido por el sistema músculo esquelético y que tiene

como resultado un gasto energético. A este concepto enmarcado en el ámbito biológico habría que sumarle las características de experiencia personal y práctica sociocultural. De esta forma la actividad física tiene varias vertientes según la finalidad laboral o doméstica, de práctica de tiempo libre, como de carácter lúdico recreativo, desde el ámbito educativo; ninguna de las anteriores es excluyente de la formación de las personas". (p.206).

Según lo planteado por los autores antes mencionados se puede definir la actividad física como cualquier actividad o movimiento que requieren de algún grado de esfuerzo producido por el sistema músculo esquelético obteniendo como resultado un gasto energético; que produce un conjunto de beneficios a la salud reduciendo directamente los factores de riesgo de las enfermedades crónicas y de catalizar cambios positivos con respecto a otros factores de riesgo para estas enfermedades.

Adulto Mayor

En esta etapa del ciclo vital, se presenta un declive de todas aquellas estructuras que se habían desarrollado en las etapas anteriores, con lo que se dan cambios a nivel físico, cognitivo, emocional y social. A pesar que esta fase tiene un punto final claro (la muerte), la edad de inicio no se encuentra establecida específicamente, puesto que no todos los individuos envejecen de la misma forma. No obstante, debido que la edad biológica es un indicador del estado real del cuerpo, se considera que se trata de un grupo de la población que tiene sesenta y cinco (65) años de edad o más. En este sentido, los razonamientos de Lefrancois (2001), define: Es un término antro-po-social que hace referencia a las últimas décadas de la vida, en la cual uno se aproxima a la edad máxima que el humano puede vivir.

También pueden ocurrir transformaciones desde el punto de vista del conocimiento donde las personas a través de la academia, del estudio, cursos, talleres, charlas,

seminarios, congresos, conversatorios, logran aprender cosas nuevas que sean útiles para el ser humano; de igual manera contribuye al fortalecimiento, empoderamiento de actividades físicas, teóricas – prácticas con el propósito de socializar en los diferentes contextos socio-comunitario de manera amena, participativa y protagónica.

Efectos de la actividad física en adultos mayor

El hecho que la actividad deportiva es beneficiosa a nivel físico está actualmente aceptado. Se ha comprobado que mejora la capacidad cardiovascular, el tono muscular y mantiene en general el organismo en mejores condiciones físicas y de bienestar (Hassmén *et al.*, 2000; Lee *et al.* (1995). La actividad física también está relacionada con la disminución de la ansiedad, el estrés y la depresión (Morgan, 1984), y con el aumento de la neuroplasticidad que da lugar a la mejora cognitiva (Voelcker Rehage y Niemann, 2013).

El ejercicio aumenta la eficiencia del funcionamiento de todos los procesos del organismo, con

beneficios psicológicos, fisiológicos y sociales. La vida predominantemente sedentaria se considera un factor importante para la aparición de enfermedades frecuentes como cardiopatía, hipertensión, diabetes y obesidad. Algunos estudios realizados han descubierto que el ejercicio provoca cambios como: aumento de la fuerza, el tamaño y el tono de los músculos, mayor eficiencia del funcionamiento cardíaco, incremento de la tolerancia al trabajo, mayor eficiencia pulmonar, mejoría de la digestión, aumento de la agudeza visual, mejoría del reposo y el sueño, incremento de los niveles de hemoglobina en sangre, disminución de la presión arterial y disminución de los niveles de colesterol en sangre⁵. Se ha demostrado que hacer ejercicios después de una comida grasa contribuye a reducir los niveles de colesterol en exceso y así aumenta la tolerancia a los lípidos.

A tal efecto, Rowland, *et al.*, destaca que:

“El ejercicio físico provoca efectos beneficiosos en el organismo humano, existen

modificaciones en todos los sistemas que incluyen la activación de la circulación sanguínea, favorecen el tono muscular, interviene en el proceso de desintoxicación de sustancias de desecho del organismo, nos proporciona energía, alivia el stress, mejora las condiciones hemodinámicas y de la mecánica ventilatoria; disminuye la tensión arterial; previene la osteoporosis; ayuda en el control de la diabetes; entre otros". (p.123).

Llegar a la edad adulta implicaría que el ser humano se vea acompañado de una serie de cambios de cambios estructurales, funcionales y patológicos en el sistema nervioso central. Por lo que considero que el ejercicio puede ser una condición que ha de influir notablemente en ellos sabiendo y tomando en cuenta que en las actividades funcionales se producen cambios determinados por una declinación en tareas de atención alternante, en actividades instrumentales de la vida diaria, tiempos de respuesta enlentecidos, menor velocidad en procesamiento de

información y reducción del control inhibitorio.

Por lo tanto, la práctica deportiva produce mejoras en los tiempos de reacción. Por ejemplo, Chaddock *et al.*, (2011) evaluaron la velocidad de procesamiento de deportistas y no deportistas utilizando una tarea cotidiana a través de realidad virtual. La tarea consistía en cruzar una calle con múltiples elementos a los que atender y procesar al mismo tiempo, obteniendo como resultado un mayor éxito por parte de los deportistas, con menos colisiones con los diversos elementos que componían la escena virtual, como, por ejemplo, con los vehículos. En un segundo experimento de este mismo estudio, los deportistas también obtuvieron mayor velocidad de procesamiento utilizando una tarea de tiempo de reacción simple.

Parafraseando a los autores antes mencionados infiero que los individuos en edades avanzadas reciben grandes aportes al ir fortaleciendo el cuerpo especialmente en el sistema cardiovascular y neuromuscular, impactando en su estado emocional,

espiritual y social, entre los cuales se encuentran sus relaciones familiares como efecto de la actividad física. Por otro lado, facilita las actividades rutinarias diarias, contribuyendo en el equilibrio emocional del adulto mayor como un ser bio – psico – social, generando confianza en sus movimientos que denotan destrezas eficaces en aras de su bienestar integral.

En este orden de ideas, podemos señalar que el deporte mejora el tiempo de reacción y la velocidad de procesamiento ante una multitarea, como también fortalece la capacidad de atender a varios estímulos de manera concurrente. Además, se ha comprobado que la práctica de deporte puede producir cambios estructurales en el cerebro. Al respecto, Peters *et al.* (2009) indicaron que la densidad de la materia gris en la ínsula anterior derecha, estructura a menudo relacionada con el control cardiovascular. Igualmente, (Hanamori, 2005) señala que esta condición se manifestaba mayormente en deportistas que en no deportistas. Sin embargo, en una evaluación

conductual de la memoria realizada en el mismo estudio no encontraron diferencias entre ambos grupos.

Actividad Física como una mirada ontológica

Partiendo de la cosmovisión del investigador se visualiza la realidad en la que se encuentran los adultos mayores en relación con la actividad física, debido a la falta de atención integral por parte de los organismos nacionales, regionales, municipales, organizaciones sociales entre otros. Estas condiciones actuales en la institución, han ido generando en el adulto mayor desinterés, desmotivación por realizar cualquier actividad física que ayude a mantener el estado de salud y bienestar social del individuo. En relación con lo antes descrito Castro (2012) sostiene que:

“El supuesto ontológico fundamental de los enfoques interpretativos es que la realidad se construye socialmente y que no es independiente de los individuos; privilegian el estudio de la subjetividad, el significado que la realidad tiene para los individuos y la manera

en que éstos se vinculan con sus conductas” (p. 78).

Todo individuo integrante de la sociedad tiene el derecho irrenunciable a gozar de una salud óptima, a consecuencia de diversos elementos, entre ellos la actividad física, indistintamente de la edad, sexo o religión. Al respecto López (2015) señala: “la práctica de actividad física es importante en el mantenimiento de la salud, al igual que supone un factor corrector de desequilibrios sociales, contribuyendo al desarrollo de la igualdad entre los ciudadanos. (p. 5).

En cuanto a la metodología del estudio, el mismo de acuerdo a sus características se desarrolla en una investigación de paradigma cualitativo y método fenomenológico hermenéutico; debido a que su propósito consiste en reconstruir la realidad tal y como la observan los actores sociales previamente definido. Al respecto Álvarez (2011) plantea:

“La investigación cualitativa se considera como un proceso activo,

sistemático y riguroso de indagación dirigida, en el cual se toman decisiones sobre lo investigado. El investigador entra en el campo con una orientación teórica consciente que refleja un conocimiento sustantivo de la teoría de las ciencias sociales. Al mantener un estilo interactivo con el fenómeno objeto de estudio, surge de esa interacción entre ambos las preguntas que orientan la investigación. El investigador y el objeto de investigación se influyen mutuamente. Se ha dicho de ellos que son naturalistas, es decir, que interactúan con los informantes de un modo natural y no intrusivo” (p. 92).

Parafraseando la cita del autor antes mencionado se observa evidentemente que la temática Actividades físicas orientadas al adulto mayor desde una mirada ontológica se orienta direccionalmente y sistemáticamente a través de una indagación dirigida asumiendo rigurosamente los procesos naturalistas.

POSTURA CONCLUSIVA

La condición de ofrecer una atención individualizada al colectivo de adultos mayores que pertenecen a la institución del estudio, hace pensar acerca de la necesidad de hacer mayor hincapiés al brindar atención individualizada y colectiva a los adultos mayores, haciendo énfasis en el cumplimiento de las normas preestablecidas, asumiendo responsabilidad donde se genere un ambiente agradable de compromiso, participación y trabajo colaborativo; optimizando las oportunidades de salud a fin de mejorar la calidad de vida.

De hecho, el abordaje integral de los elementos, factores y condiciones que se asumen en las intenciones desde el ser humano sensible a estas necesidades, es lo que debe dominar la prioridad existencial de estas instituciones para la prevención de las discapacidades, la conservación biosaludable para su independencia y funcionalidad motora, haciéndose necesario mantener

consultas permanentes programadas, alimentación balanceada y ejercicios.

El papel del ejercicio físico en la mejora del bienestar Individual, social y en el desarrollo en todas las edades de nuestras vidas está transformándolo en un evento cada día más importante. Tal cual como lo afirma Martín (2008) “el ejercicio físico está relacionado con cambios positivos tanto en las personas sanas como enfermas” (p.10).

Hoy por hoy la realidad en la que se desenvuelven los seres humanos y por ende los adultos mayores se visualiza que el ambiente natural es preponderante en la formación y autoformación por considerar que los aspectos psicológicos, sociales y espirituales coadyuvan en brindar un beneficio integral para incrementar las capacidades funcionales que se han ido menoscabando con el paso de los años.

En este sentido es relevante destacar las connotaciones que deben ofrecer los espacios libres para brindar una atención focalizada en la actividad física, entendiendo que la

herramientas que aportan muchísimos **beneficios al estado anímico y mental del ser humano; por otro lado, podemos señalar que los movimientos ayudan a vencer el sedentarismo, aislamiento y la pasividad**, logrando una mayor **autonomía personal** y por tanto, calidad de vida.

REFERENCIAS

- Álvarez, Z. (2011). **La Investigación Cualitativa of Chicago press**. Chicago: Chicago & Londres.
- Castro, A. (2012). **La Investigación y su Importancia**. Buenos Aires. Quinto Día.
- Chaddock, L., Neider, MB, Voss, MW, Gaspar, JG y Kramer, AF (2011). **Los Atletas Sobresalen en las Tareas Cotidianas. Medicina y Ciencia en el Deporte y el Ejercicio**, 43 (10), 1920-1926.
- Hanamori, T. (2005). **Las Fluctuaciones de la Descarga Espontánea en las Neuronas de la Corteza Insular Posterior Están Asociadas con Cambios en el Sistema Cardiovascular en Ratas. Investigación del cerebro**, 1042 (1), 82-91.
- Hassmén, P., Koivula, N., & Uutela, A. (2000). **Physical Exercise and Psychological Well-Beings: A Population Study in Finland. Preventive Medicine**, 20, 17-25.
- Martín, E. (2008) **Marco para el Estudio de la Salud y la Actividad Física**. Perspectivas, N° 18, pp. 18-22.
- Morgan, W. P. (1984). **Coping with Mental Stress: The potential and limits of exercise interventions**. Bethesda: NIMH.
- Organización Mundial de la Salud. (2002). **Informe Sobre La Salud en el Mundo: Reducir los Riesgos y Promover una Vida Sana**. México: OMS.
- Organización Panamericana de la Salud. (2005). **Estrategia Mundial OMS Sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud (DPAS)**. Plan de ejecución en América Latina y el Caribe 2006-2007. 5 ver. México: OPS
- Peters, J., Dauvermann, M., Mette, C., Platen, P., Franke, J., Hinrich, T., & Daum, I. (2009). **Voxel-Based Morphometry Reveals an Association Between Aerobic Capacity and Grey Matter Density in the Right Anterior Insula. Neuroscience**, 163, 1102-1108.
- Lefrancois, R. (2001). **El Ciclo de la Vida**. 6° ed. México: Thomson.
- López- (2015). **La Salud y la Actividad Física en el Marco de la Sociedad Moderna. Facultad de Educación**. Universidad de Murcia.

López, C. (2015). **La Empresa Social. Experiencias Innovadoras a Través del Deporte.** *REVESCO. Revista de Estudios Cooperativos*, 119, 107-131.
https://doi.org/10.5209/rev_REVE.2015.n119.49069

Vidarte, J., Vélez, C., Sandoval, C., & Alfonso, M. (2011). **Actividad Física: Estrategia de Promoción de la Salud. Hacia la Promoción de la Salud**, 16(1), 202-218.

Voelcker-Rehage, C., & Niemann, C. (2013). **Structural and Functional Brain Changes Related to Different Types of Physical Activity Across the Life Span.** *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 37(9), 2268-2295.
<https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2013.01.028>

Rowland, L., Dickinson, E., Newman, P., Ford, D., y Ebrahim, S. (1984) **Cuide su Programa de Salud: Impacto en el Estado de Salud, Conocimiento del Ejercicio, Actitudes y Comportamiento de las Mujeres Jubiladas En Inglaterra.** *J Epidemiol Comm Salud*.