

BENEFICIOS DE UN PROGRAMA DE EJERCICIOS FÍSICO MUNICIPAL PARA EL BIENESTAR DEL MAYOR

Estévez Rivero, Raquel

Coordinadora del programa de Ejercicio Físico del Ayuntamiento de Agüimes
info.equilibrate@gmail.com

<https://doi.org/10.17060/ijodaep.2016.n2.v1.571>

Fecha de Recepción: 17 Agosto 2016

Fecha de Admisión: 1 Octubre 2016

ABSTRACT

The Senior Physical Activity program is aimed to the population of Agüimes as well as other municipalities on the island of Gran Canaria. It consists in alternating sports activities in the classroom with specific activities outside the classroom (activities in the natural environment, water sports, thalassotherapy, sports intergenerational meeting with students from Secondary Schools, etc.). Its main objective is “to improve health and prevent disease of the elderly population of Agüimes, through physical exercise”. Through the improvement of cardiorespiratory aspects, joint mobility and the strengthening of the muscles involved in daily activities. Focusing on activities that enhance self-confidence and self-esteem to prevent cognitive impairment and the presence of depressive states and secure the independence of the elderly. Promoting a better socialization among classmates, improvement in relations with other age groups and making good use of the leisure time in order to avoid isolation, loneliness and physical inactivity.

Keywords: Physical Activities, Health, Elderly people

RESUMEN

El programa de Actividad Física de Mayores va dirigido a todas las personas mayores tanto del Municipio de Agüimes como de otros sitios de la isla. Consiste en alternar actividades deportivas dentro del aula con actividades puntuales fuera del aula (actividades en el medio natural, actividades acuáticas, talasoterapia, encuentros intergeneracionales deportivos con alumnos de Institutos de Enseñanza Secundaria del municipio, etc.). Teniendo como objetivo principal “*mejorar la salud y prevenir las enfermedades de las personas mayores, de nuestro municipio, a través del ejercicio físico*”. A través de la mejora de aspectos cardiorrespiratorios y la movilidad articular, así como del fortalecimiento de la musculatura implicada en las actividades de la vida diaria. Incidiendo en actividades que potencien la autoconfianza y la autoestima que prevengan el deterioro cognitivo y la pre-

BENEFICIOS DE UN PROGRAMA DE EJERCICIOS FÍSICO MUNICIPAL PARA EL BIENESTAR DEL MAYOR

sencia de estados depresivos y, afiancen la independencia de la persona mayor. Consiguiendo una mejor socialización entre los compañeros de clase, la mejora en las relaciones con otros grupos de edades y la ocupación del tiempo libre y de ocio con el fin de evitar el aislamiento, la soledad y el sedentarismo.

Palabras clave: Actividad Física, Salud, Personas mayores

ANTECEDENTES

Los estudios de Powell et al (1989), Brill et al (1992), Montoyo (1992), Kohl et al (1992), Blair (1993), demuestran que si el estilo de vida elegido se caracteriza por el sedentarismo, la mala alimentación, abuso del tabaco y/o el alcohol, etc., se tiene un aumento del riesgo de padecer distintas enfermedades crónicas. Por tanto, debemos mantener o mejorar nuestra condición física para conservar la autonomía y la funcionalidad a través de una mayor Calidad de Vida, alcanzada mediante el aprendizaje y el mantenimiento de unos hábitos saludables, donde la actividad física tiene un papel importantísimo (Oña, 2002).

Con el propósito de conseguir una buena Calidad de Vida a medida que se va cumpliendo años, cualquier programa de actividad física dedicado a las personas mayores debería orientarse en intentar conseguir que las personas mantengan su independencia y autonomía en etapas posteriores de su vida. Por esta razón, desde el Consejo General de Ilustres Colegios Oficiales de Licenciados en Educación Física y en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de España, se nos dice que dicho programa debe (Pastor, 2005):

- Potenciar el apoyo físico – sanitario para resolver cuantos problemas y limitaciones dificultan la adaptación de la persona a su entorno de vida.
- Actuar sobre el sujeto para mejorar las capacidades necesarias para resolver los problemas que le pueda plantear su adaptación presente o futura.

Podríamos completar estas afirmaciones con las aportaciones de Neri et al (1999) que nos señalan que si una persona tiene una buena condición física, la preservación de este potencial y su estimulación a través de la práctica deportiva puede reforzar el sentido de bienestar y favorecer la manutención de vínculos sociales. Esta misma reflexión lleva a enunciar a Minkler et al (2002) que esa buena condición física nos permite mantenernos:

- En un bajo riesgo de enfermar.
- Con un nivel óptimo de actividad física y mental.
- Decididamente comprometido en actividades que le permitan relacionarse con los demás.

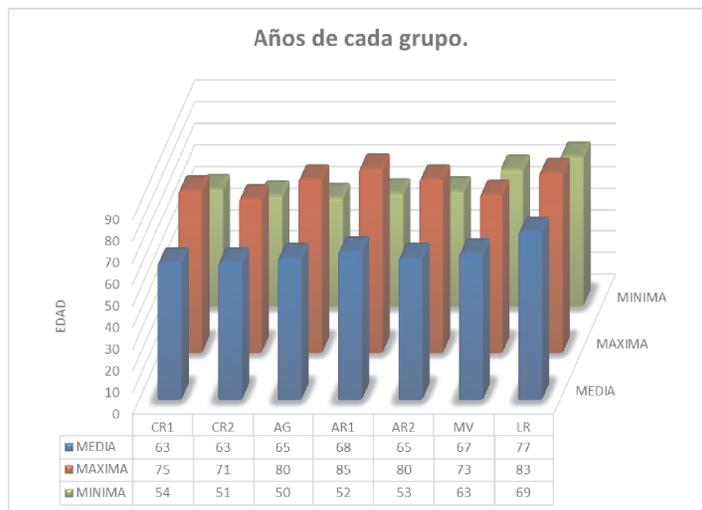
OBJETIVOS

El objetivo de este trabajo es comprobar los cambios en la implicación y su mejora condicional en las personas mayores que participan en el programa de actividad física del municipio de Agüimes

METODOLOGÍA

El estudio se realiza con un total de 270 personas con edades comprendidas entre 50 y 90 años, donde un 89% son mujeres y un 11% son hombres. Todas ellas participantes en las actividades que oferta el programa de la Concejalía del Mayor del Ayuntamiento de Agüimes en los barrios de Agüimes, Cruce de Arinaga, Playa de Arinaga, Montaña los Vélez y Las Rosas. Las clases se imparten en los diferentes polideportivos o locales sociales que existen en los diferentes barrios y de los que dispone el ayuntamiento. En la figura 1 se puede observar la edad media, máxima y mínima de cada uno de los grupos:

Figura 1: Gráfica de edad por grupo de trabajo



La programación diaria de las clases responde a la siguiente cronología semanal:

Tabla 1: Cronología semanal de los lugares de acción

Lunes, Miércoles y Viernes	Martes y Jueves
CR1: Cruce de Arinaga grupo 1	MV: Montaña los Vélez.
CR2: Cruce de Arinaga grupo 2	LR: Las Rosas.
AG: Agüimes	
AR1: Arinaga grupo 1	
AR2: Arinaga grupo 2	

Los objetivos del programa que se marcaron se encuentran divididos según su peso y responsabilidad (Figura 2):

BENEFICIOS DE UN PROGRAMA DE EJERCICIOS FISICO MUNICIPAL PARA EL BIENESTAR DEL MAYOR

Figura 2: Objetivos del programa

OBJETIVOS GENERAL	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
<ul style="list-style-type: none">• Promover la práctica de la actividad física y del deporte para la mejora de la salud, la recreación y la ocupación del tiempo libre en los mayores del municipio de la Villa de Agüimes.	<ul style="list-style-type: none">• Mejorar las capacidades físicas básicas de los usuarios del programa de actividad física de Agüimes• Hacer más conscientes a los mayores de su progreso en la actividad física.• Observar las mejoras que existen en los diferentes grupos.• Trabajar con los mayores las técnicas y las realización correcta de los ejercicios.
OBJETIVOS INTERNOS	OBJETIVOS EXTERNOS
<ul style="list-style-type: none">• Mejorar aspectos físicos• Mejora de la sociabilidad.• Mejora del aspecto psicofísico de la persona mayor.• Crear un hábito en la repetición de los test, para comprobar la mejora de las capacidades físicas básicas.	<ul style="list-style-type: none">• Animar al resto de la sociedad de mayores a llevar una vida saludable y que realicen ejercicio.• Reconocimiento del trabajo realizado en todo el curso.• Determinar y demostrar la importancia del ejercicio físico.

Para el análisis condicional se llevaron a cabo los test de equilibrio estático, fuerza de miembros superiores e inferiores, coordinación, velocidad en 20 mts, resistencia (6 min) Flexibilidad (Sit & Reach, Metacarpo-falángica) y Hombro. Se pasaron al inicio del programa y a los tres meses de su desarrollo.

La implicación de las personas mayores en las actividades se controló mediante un registro diario de asistencia y, así, poder comprobar la media de asistencia a clase por grupo y la frecuencia de práctica de actividad física semanal.

RESULTADOS

Los niveles condicionales por prueba fueron superiores en todas las pruebas evaluadas a los tres meses de realización del programa de intervención (Figura 3 y 4)

Figura 3: Resultados de los test por grupos antes de empezar el programa (Pre)

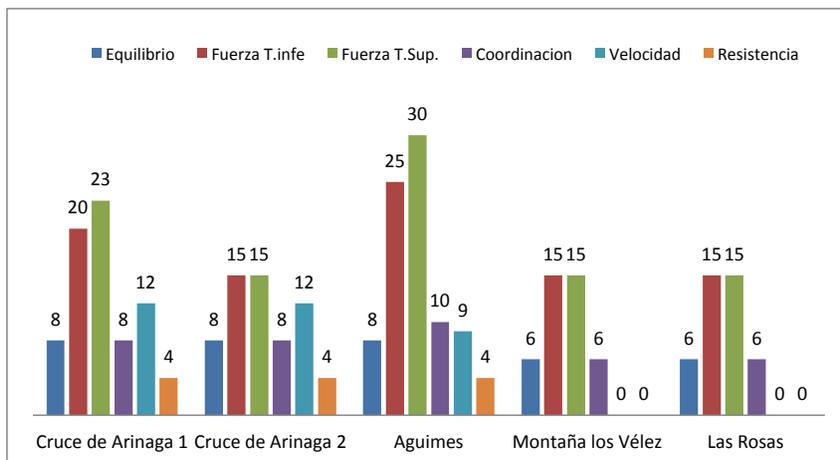
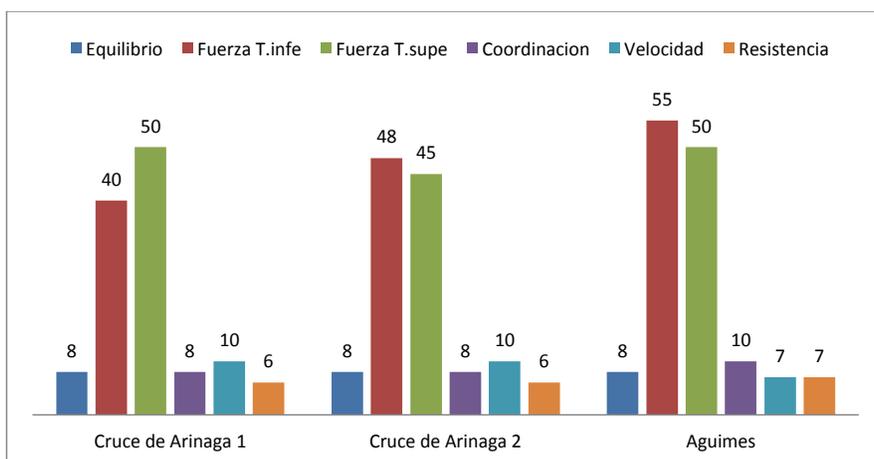


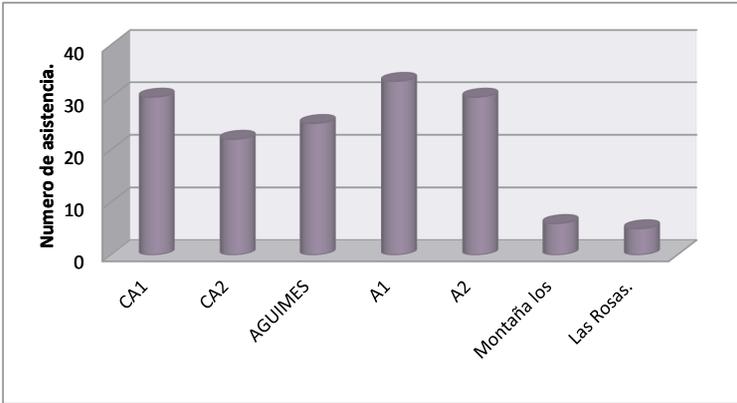
Figura 4: Resultados de los test por grupos a los tres meses de empezar el programa (Post)



La media de asistencia a clases muestra una mayor implicación del grupo de Arinaga (A), Agüimes y Cruce de Arinaga (CA).

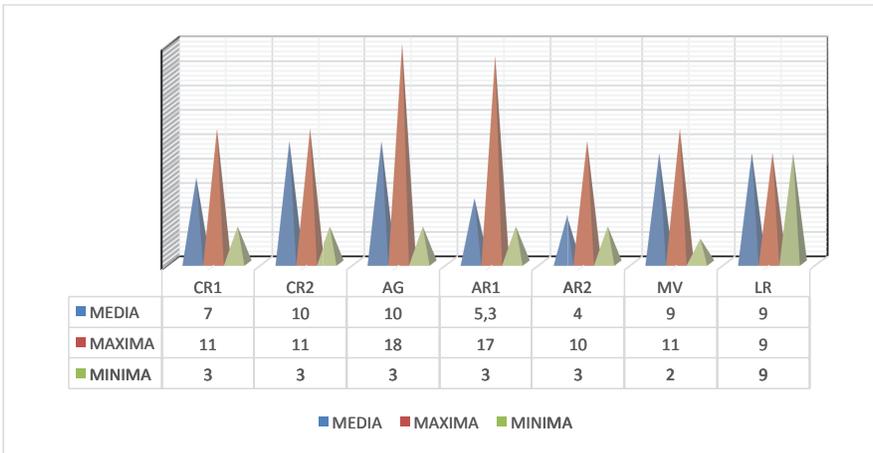
BENEFICIOS DE UN PROGRAMA DE EJERCICIOS FISICO MUNICIPAL PARA EL BIENESTAR DEL MAYOR

Figura 5: Frecuencia de asistencia semanal a clase por grupo



El control de la frecuencia de horas al día que realizan actividad de física refleja que el grupo de Agüimes y Arinaga1 son los que más asisten y, los que menos las Rosas (Figura 6):

Figura 6: Horas de práctica diaria de actividad física



CONCLUSIONES

El programa de actividad física se muestra beneficioso para el nivel condicional de los sujetos implicados en el mismo. Además se puede comprobar que el grado de implicación en el mismo es mayor en las zonas más pobladas del municipio y, que esto redunda en una mejor condición física de dichos grupos.

BIBLIOGRAFÍA

- Brill, P.; Kohl, H. y Blair, S. (1992): Anxiety, depression, physical fitness and all cause mortality in men. *Journal of Psychosomatic Research*. 36(3): 267-273.
- Blair, S. (1993): Physical activity, physical fitness and health. *Res. Q. Exerc. Sport*. 64:365-376.
- Montoye, H. (1992): The Raymond Peral Memorial Lecture, 1991: Health, Exercise and Athletics: A Millennium of observations; a century of research. *American Journal of Human Biology*. 4: 69-82.
- Neri, A. y Cachioni, M. (1999): *Velhice bem-sucedida e educação*. En: Neri, A.; Debert, G.: *Velhice e Sociedade*. Ed. Campinas: Papyrus; pp. 113-140.
- Oña, A. (2002): *Longevidad y beneficios de la actividad física como calidad de vida en las personas mayores*. Ponencia Inaugural del 1er. Congreso Internacional de Actividad Física y Deportiva para personas mayores. Málaga.
- Minkler, M. y Fadem, P. (2002): Successful aging: A disability perspective. *J Disabil Policy Studies*; 12(4): 229-235.
- Powell, K.; Caspersen, C.; Koplan, J.; Ford, E. (1989): Physical Activity and Chronic Disease. *Am. J. Clin. Nutr.* 49: 999-1006.
- Pastor, J. (2005): Tercera edad, actividad física y estado de bienestar. *Revista Española de Educación Física y Deportes* - N.º 3 julio – diciembre, pág. 13.
- Kohl, H.; Powell, K.; Gordon, N. y Paffenbarger, R. (1992): Physical activity, physical fitness, and sudden cardiac death. *Epidemiologic Reviews*. 14: 37-58.

