

DESAFÍOS DESDE LA CULTURA FÍSICA PARA ATENUAR LOS EFECTOS NEGATIVOS DEL ENVEJECIMIENTO EN TIEMPOS DE COVID-19

Dr. C. Onix Edelma Pestana Mercader.

Universidad de Matanzas. Facultad de Ciencias de la Cultura Física, Jefa del departamento de Ciencias Aplicada, onix.pestana@umcc.cu Registro ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8218-7662>

Ing. Ivette Catalá Matienzo. Dirección Municipal de Deportes en Cárdenas. Email: ivettecatalamatienzo@gmail.com Registro ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4358-8732>

RESUMEN

Con el envejecimiento, comienzan una serie de procesos de deterioro paulatino de los órganos y sus funciones asociadas, por lo que la autora se expresa como objetivo: proponer desafíos desde la Cultura Física para atenuar los efectos negativos del envejecimiento en tiempos de COVID-19. Como métodos empíricos se seleccionan el análisis de documentos, la entrevista, encuesta, observación científica y triangulación metodológica. La novedad científica radica en que se aportan acciones concretas, donde se da respuesta al problema planteado y que favorecen la transformación del estado de salud física y mental de las personas investigadas. Se destacan entre sus principales resultados la fundamentación y actualización de los referentes teóricos-metodológicos, conformación de los pasos que guían la propuesta, solución del problema declarado.

Palabras clave: atenuar, efectos, negativos, envejecimiento, COVID-19

SUMMARY

With aging, a series of processes of gradual deterioration of the organs and their associated functions begin, for which the author expresses herself as an objective: to propose challenges from Physical Culture to mitigate the negative effects of aging and COVID-19. As empirical methods, document analysis, interview, survey, scientific observation and methodological triangulation are selected. The scientific novelty lies in the fact that concrete actions are provided, where the problem posed is answered and that favor the transformation of the physical and mental health of the people investigated. Among its main results, the foundation and updating of the theoretical-methodological references, conformation of the steps that guide the proposal, solution of the declared problem, stand out.

Keywords: mitigate, negative, effects, aging, COVID-19

INTRODUCCIÓN

La esperanza de vida en Cuba ha aumentado significativamente en los últimos años, por lo que el envejecimiento poblacional puede considerarse un éxito de las políticas de salud pública y del desarrollo socioeconómico, pero constituye un desafío para toda sociedad, ya que debe adaptarse a esta nueva realidad. Con el envejecimiento, comienzan una serie de procesos de deterioro paulatino de los órganos y sus funciones, asociadas a enfermedades articulares, cardíacas, demencias, algunos tipos de cáncer, entre otras. En el (Anuario de la Oficina Nacional de

Estadística e Información de la República de Cuba, 2019) se confirma, además, que el 16,3 % de la población sobrepasa los 60 años de edad, que la esperanza de vida promedio es de 78 años.

Uno de los parámetros que más se altera en el envejecimiento es la composición corporal; a los 25 años el porcentaje de grasa corporal es de 15 %, y esto va aumentando con la edad, a los 75 años es el doble con respecto a los 25 años, expresa (Gamarra, P. 2019). Esta acumulación de grasa se localiza principalmente a nivel abdominal en el género masculino, en la pelvis y mamas en el femenino. En cambio, el tejido celular subcutáneo disminuye, porque el agua corporal total disminuye con el envejecimiento, de ahí que aparezcan las arrugas en la piel.

Igualmente, la mayoría de los tejidos van a disminuir en el número de células, por consiguiente, va a haber una disminución de su peso; eso sucede también en la masa ósea, que se va perdiendo progresivamente, y esto es más acelerado aún en las mujeres, llegando a una pérdida del 20 %, en las mujeres ancianas. En correspondencia con estudios antecedentes se justifica la necesidad de investigar en el tema dado por:

Su conveniencia, reside en atenuar los efectos negativos del envejecimiento en tiempos de COVID-19 de manera controlada, organizada y sistematizada.

La relevancia social, estriba en que se benefician todas las personas, de diferentes grupos etarios, porque se contribuye a mejorar la calidad de vida, relaciones interpersonales, independencia, autoestima, disminuir el consumo de fármacos, secuelas del COVID-19, entre otros aspectos de la vida.

El valor teórico de la investigación radica en la propuesta que se presenta, da respuesta al problema declarado y permite generalizar los resultados a otras localidades, para ser extendidos y aplicados en otras teorías. La utilidad metodológica se corresponde con el valor teórico de la investigación.

En correspondencia con los argumentos anteriores se define como situación problemática que: son innumerables los esfuerzos que realizan el INDER y el MINSAP, para mejorar el bienestar y la salud de las personas, pero de forma contradictoria los efectos negativos del envejecimiento en tiempos de COVID-19 se han incrementado. Lo anterior permite declarar como problema científico a solucionar: ¿cómo atenuar los efectos negativos del envejecimiento en tiempos de COVID-19? Se declara como objetivo general: proponer desafíos desde la Cultura Física para atenuar los efectos negativos del envejecimiento en tiempos de COVID-19.

MATERIALES Y MÉTODOS

Para la investigación es aplicado un muestreo no probabilístico con el propósito, donde se seleccionan de manera intencional a un grupo de 56 personas mayores, a su vez intervienen como usuarios y 20 especialistas. Se aplican los métodos teóricos de investigación: histórico-lógico, analítico-sintético, inductivo-deductivo y sistémico-estructural-funcional y como empíricos: análisis de documentos, entrevista, encuesta, criterios de especialistas y usuarios. Dentro de los matemático-estadísticos, están los pertenecientes a la estadística descriptiva e inferencial, todo ello para el logro de los objetivos formulados.

RESULTADOS Y DISCUSIONES

BREVE CARACTERIZACIÓN DEL ENVEJECIMIENTO

Los desafíos a los que se enfrentan los profesionales de la Cultura Física, son innumerables, en esta oportunidad se propone atenuar los efectos negativos del envejecimiento en tiempos de COVID-19, se presenta una propuesta que puede auxiliar en la solución del problema, se inicia con una breve caracterización del envejecimiento, donde se producen cambios estructurales o modificaciones biológicas, que influyen en la personalidad y rendimiento de los individuos.

El envejecimiento es el conjunto de modificaciones morfológicas y fisiológicas que aparecen como consecuencia de la acción del tiempo sobre los seres vivos, expone (Gamorra, P. 2019), que supone una disminución de la capacidad de adaptación en cada uno de los órganos, aparatos y sistemas, así como de la capacidad de respuesta a los agentes lesivos (noxas) que inciden en el individuo. El envejecimiento de los organismos y particularmente el nuestro como especie humana, ha sido motivo de preocupación desde hace años.

Armengot y Moreno, definen que el envejecimiento de los seres humanos es el resultado de la interacción muy compleja de factores biológicos, psicológicos y sociales. (Armengot y Moreno, 2008)

En este sentido Mor, F. expresa: *“...el envejecimiento está asociado al deterioro de un organismo maduro, como resultado de los cambios ligados al tiempo, esencialmente irreversible e intrínseco a todos los miembros de la especie”* (Mora, F. 2014).

En contraposición Ferber, A. y Soler A., conciben que, *“... todo cuerpo es sano, sean cuales sean las modificaciones que presente al llegar a la vejez, siempre y cuando la persona mayor presente un estado de bienestar y al mismo tiempo demuestre de manera continuada, que quiere mantenerlo, con hábitos de vida alimentaria, social y de movimiento, seguidos conscientemente...”* (Ferber y Soler, 1989).

A continuación, se procede a comentar algunas particularidades de la COVID-19, como enfermedad infecciosa, que tanto ha incidido en la salud y bienestar de todas las personas, dejando devastadoras cifras de enfermos y muertos, constituyendo las personas mayores de 60 años uno de grupos más vulnerables.

ALGUNAS GENERALIDADES DE LA COVID-19

La **COVID-19** es una enfermedad infecciosa causada por el SARS-CoV-2. Produce síntomas similares a los de la gripe o catarro, entre los que se incluyen fiebre, tos, disnea (dificultad respiratoria), mialgia (dolor muscular) y fatiga. En casos graves se caracteriza por producir neumonía, síndrome de dificultad respiratoria aguda, sepsis y choque séptico, que conduce a cerca de 3,75 % de los infectados a la muerte según la (OMS 2020).

La transmisión del SARS-CoV-2 se produce mediante pequeñas gotas microgotas de Flüge, que se emiten al hablar, estornudar, toser o espirar, que al ser despedidas por un portador (que puede no tener síntomas de la enfermedad o estar incubándola) pasan directamente a otra persona mediante la inhalación, o quedan sobre los objetos y superficies que rodean al emisor, y luego, a través de las manos, que lo recogen del ambiente contaminado, toman contacto con las membranas mucosas orales, nasales y oculares, al tocarse la boca, la nariz o los ojos. Esta última es la principal vía de propagación, ya que el virus puede permanecer viable hasta, por días en cualquier objeto carente de vida, o sustancia, que si se contamina con algún patógeno es capaz de transferirlo de un individuo a otro). También está documentada la transmisión por aerosoles.

Los síntomas aparecen entre dos y catorce días, con un promedio de cinco días, después de la exposición al virus. Existe evidencia limitada que sugiere, que el virus podría transmitirse uno o dos días antes de que se tengan síntomas, ya que la viremia alcanza un pico al final del período de incubación. El contagio se puede prevenir con el lavado de manos frecuente, o en su defecto la desinfección de las mismas con alcohol en gel, cubriendo la boca al toser o estornudar, ya sea con la sangradura (parte hundida del brazo opuesta al codo) o con un pañuelo y evitando el contacto cercano con otras personas, entre otras medidas profilácticas, como el uso de mascarillas. La OMS considera que es una medida aceptable en algunos países. No obstante, ciertos expertos recomiendan el uso de máscaras quirúrgicas basado en estudios sobre la Influenza H1N1, donde muestran que podrían ayudar a reducir la exposición al virus. Los CDC (2021) de Estados Unidos recomiendan el uso de mascarillas de tela, no médicas.

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA SISTEMÁTICA PARA ATENUAR LOS EFECTOS NEGATIVOS DEL ENVEJECIMIENTO.

Los beneficios de la actividad física son múltiples, según el (Colectivo de autores del Programa del Adulto Mayor 2010). El ejercicio físico es sinónimo de bienestar físico, mental y social de una persona, porque dentro de sus beneficios están la mejoría de:

- La fuerza muscular para ser más independiente.
- El equilibrio y con él la prevención de las caídas.
- La energía se incrementa de forma progresiva.
- Previene o demora la aparición de enfermedades, como las cardiopatías, la diabetes, la osteoporosis, entre otras.
- Los estados de humor y lucha contra la depresión.
- Las funciones cognitivas (el funcionamiento del cerebro).

La práctica sistemática de actividades físicas y seguir una dieta saludable, es una de las mejores opciones, para atenuar o suavizar los achaques en esta etapa de la vida (Pelegriño, 2012).

El ejercicio físico puede ayudar no solo a conseguir y mantener un estado de completo bienestar físico, mental y social, sino también a disfrutar plenamente de la vida (García y Mazorra, 2018). El fenómeno del envejecimiento poblacional que se está produciendo en las sociedades más desarrolladas del mundo, constituye sin lugar a dudas, una de las transformaciones más importantes producidas desde finales del pasado siglo, por lo que se precisa de resultados de investigaciones que contribuyan al mejoramiento de la calidad de vida de estas personas, para ello se presenta la siguiente propuesta, que se fundamenta en los resultados del diagnóstico aplicado, donde se toman en consideración las necesidades, gustos y preferencias de los sujetos estudiados.

Propuesta de desafíos de la cultura física para atenuar los efectos negativos del envejecimiento en tiempos de COVID-19

2.1.1 Diagnóstico de la situación actual.

Para el análisis de los resultados se seleccionan varios métodos empíricos, los cuales resultan útiles, para el diagnóstico de la situación actual, el cual tiene carácter científico, está destinado a la obtención de conocimientos precisos y su **objetivo** es proponer desafíos desde la Cultura Física para atenuar los efectos negativos del envejecimiento en tiempos de COVID-19. El diagnóstico que se presenta comprende varios momentos.

- Análisis de documentos.
- Entrevista aplicada al profesor de Cultura Física, médico y enfermera del consultorio.
- Entrevista aplicada a los familiares de las personas mayores.
- Encuesta aplicada a las personas mayores.
- Observación a clases de Gimnasia con personas mayores.
- Triangulación metodológica.

Capacitación a los profesionales del INDER y el MINSAP, más asesoramiento a personas mayores y sus familiares.

Objetivo: Proponer desafíos desde la Cultura Física para atenuar los efectos negativos del envejecimiento en tiempos de COVID-19.

Visión metodológica.

En esta etapa se hace énfasis en la comunicación y organización, apoyados en el diálogo como forma básica en cada actividad. Aquí las acciones tienen un matiz inmediato a la realidad del profesor de Cultura Física, médico, enfermera, personas mayores y sus familiares, los objetivos favorecen la intención general de la propuesta investigativa, los cuales están orientados a atenuar los efectos negativos del proceso de envejecimiento en tiempos de COVID-19.

Se recurre a la realización de actividades de participación individual y grupal.

Figura 1. Dosificación de la etapa de capacitación y asesoramiento a los sujetos que intervienen en el proceso investigativo.

2.1.3 Propuesta de ejercicios físicos sistemáticos para realizar desde la posición de acostados, sentados y parados.

Se deben realizar movimientos moderados de cada articulación, combinar siempre con la respiración y el ritmo.

Repeticiones: pueden variar según el estado de salud.

Frecuencia: Diaria ejercicios acostados, el resto en días alternos.

Intensidad: baja o moderada según condición física y mental.

Medios: Cama, silla, bastón o toalla u otro medio similar y música

Tabla 1. Propuesta de ejercicios físicos sistemáticos.

No.	Acostados	Sentados	Parados	Repeticiones
1	Flexión y extensión de los dedos de los pie	Abrir y cerrar los dedos de los pie	Pararse sobre la parte anterior de los pie y regresar a posición inicial (PI)	5-10
2	Flexión y extensión de los tobillos	Piernas unidas abrir y cerrar ambos tobillos	Pararse sobre los talones y regresar a PI	5-10
3	Flexión y extensión de las rodillas	Flexión y extensión de las rodillas	Marcha con ritmo en el lugar	5-10

4	Proyectar las caderas al frente y volver a la (PI).	Apoyar las manos en la silla, elevar las caderas y regresar a PI	Pasos con ritmo al frente y atrás	5-10
5	Flexión y extensión de los dedos de las manos	Flexión y extensión de los dedos de las manos	Pasos con ritmo a los lados	5-10
6	Flexión y extensión de los antebrazos	Flexión y extensión de los antebrazos	Movimiento de brazos al frente con ritmo	5-10
7	Subir y bajar los brazos al frente	Subir y bajar los brazos a los lados	Movimiento de brazos laterales con ritmo	5-10
8	Subir y bajar los hombros	Cerrar y abrir los hombros	Combinar movimiento de piernas y brazos	5-10
9	Flexión MODERADA del cuello al frente	Flexión MODERADA del cuello a los lados	Pasos de baile con movimientos de piernas y brazos	5-10
10	Tomar aire por la nariz y expulsar lentamente	Tomar aire por la nariz y expulsar lentamente	Tomar aire por la nariz y expulsar lentamente	5-10

RECOMENDACIONES PARA SU IMPLEMENTACIÓN

En el diagnóstico de la situación actual deberá quedar bien identificado el problema de investigación planteado.

Se debe capacitar o asesorar según sea el caso, a todo el personal que participe en la investigación, para garantizar el cumplimiento de cada uno de los objetivos declarados, responder a las necesidades y particularidades de cada implicado.

Los objetivos a alcanzar en cada paso que conforma la propuesta investigativa, deben estar bien determinados, formulados y orientados con claridad, teniendo presente las condiciones reales existentes.

Utilizar diferentes medios o métodos para garantizar la adquisición de conocimientos en relación con el tema, de un modo agradable y placentero.

Una vez que se compruebe de forma teórica el cumplimiento de los objetivos, se procederá a monitoreando sistemáticamente el cumplimiento de los indicadores.

En la evaluación debe determinarse el efecto provocado, por el plan de acciones en cada momento de la investigación.

3.1 Sugerencias para extender la propuesta a otros contextos

- Su aplicación debe transcurrir por los siguientes momentos:
- Propiciar el estudio y reflexión de los diferentes momentos que conforman el plan de acciones en el seno del colectivo donde se aplique.

- Realizar un real y objetivo proceso diagnóstico de la situación actual, tanto al adulto mayor, como a las personas involucradas en la investigación, en busca de necesidades reales y soluciones eficaces.
- Reconsiderar en el colectivo la forma en que se va a introducir el plan de acciones, buscando responsables de cada actividad, nivel de profundidad y formas de evaluación.
- Reflexionar con los implicados, acerca de las posibilidades y necesidades que brinda el plan de acciones, en busca de consenso y compromiso.
- Evaluar de forma sistemática y continua los resultados, realizando acciones para mejorar su aplicación, en ella deben participar el adulto mayor, sus familiares y profesionales del INDER y el MINSAP, para centrar su atención en el proceso y no solo en los resultados que se obtengan.
- Intercambiar experiencias de forma sistemática, con la finalidad objetiva de poder mejorar y reajustar cada paso del plan de acciones.

4- EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA

En la evaluación se prevén los instrumentos para medir y analizar los resultados alcanzados, se definen los logros, deficiencias que se van presentando y aproximación al estado deseado. La evaluación está diseñada para regular todo el proceso de investigación, ha estado en perfeccionamiento continuo, se realiza de forma frecuente, parcial y final, se tienen en cuenta los resultados de la interacción adecuada de todos sus componentes, para lo cual se considerarán los criterios emitidos por los sujetos investigados.

CONCLUSIONES

Se constatan en el tratamiento de los referentes teóricos y metodológicos, además de algunas insuficiencias en el Programa del Adulto Mayor, se estudian sus características y particularidades psicológicas, biológicas y sociales. La caracterización de la situación actual posibilita definir las dimensiones e indicadores que se miden en la investigación, para atender a los desafíos de la Cultura Física para atenuar el proceso de envejecimiento en tiempos de COVID-19. Una vez estructuradas las acciones que conforman la propuesta investigativa, fue posible organizar, sistematizar e interrelacionar los contenidos relacionados con el tema, para dar respuesta al problema y ofrecer una atención individualizada a los sujetos investigados. Se logra evidenciar el cumplimiento de los objetivos propuestos y solución del problema planteado.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ARMENGOLT, N. y M. MORENO. (2008). *Mantenerse en forma de mayor*. Paidotribo. Barcelona, España,
- ANUARIO DE LA OFICINA NACIONAL DE ESTADÍSTICA E INFORMACIÓN DE LA REPÚBLICA DE CUBA. (2019). La Habana, Cuba,
- FEBRER, A. y SOLER, A. (1989). *Cuerpo, dinamismo y vejez*. Índice publicaciones Barcelona, España,
- HERALDO, E. (2018). *Cómo viven la sexualidad los mayores de 60*. Barcelona, España, <https://www.elheraldo.co/como-viven-su-sexualidad-los-mayores-de-60-265918>
- HERALDO, E. (2016) El deseo sexual en varones adultos mayores, su relación con la scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-29532016000100004 Barcelona, España.

- KUND, E. (2013). *Mayores y género*. Camagüey. Cuba, 2013. [fecha de consulta: 3 enero 2020]. Disponible en: <http://www.emakunde.euskadi.eus/contenidos//gizonduz/mayores-generoes.pdf>
- LACUB, R. (2015). *Características del sexo masculino*. La Habana, Cuba, [fecha de consulta: 3 enero 2020]. Disponible en: <https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/.../masculinidades-y-dilemas-durante-la-vejez>
- MORA, F. (2014). *¿Cuándo comenzamos a envejecer?* La Habana, Cuba,.
- OMS. (2015). *La actividad física en el adulto mayor*. World Health Organization, [fecha de consulta: 3 enero 2020]. Disponible en: <https://www.who.int>factsheet-olderadult> .
- PELEGRINO, Y. (2012). *Juegos para elevar el estado de motivación hacia la actividad física en los adultos mayores del círculo de abuelos “Tete” del Reparto “La Coronela” municipio La Lisa*, La Habana, Cuba,
- PROGRAMA DEL ADULTO MAYOR. (2010). PDF adultomayor.uc.cl>guia calidad de vida. La Habana, Cuba.

ANTECEDENTES HISTÓRICOS DEL OCIO Y EL TIEMPO LIBRE

Lic. Osiel Zamora Galbán.

Profesor de Educación Física. Universidad de Matanzas. Facultad de Ciencias de la Cultura Física, osiel.zamora@umcc.cu <https://orcid.org/0000-0002-9667-7512>

M. Sc. Leonel Felipe Llerena Portilla.

Profesor de Educación Física. Universidad de Matanzas. Facultad de Ciencias de la Cultura Física, leonel.llerena@umcc.cu <https://orcid.org/0000-0002-0034-3287>

Lic. Adrián Nieto Alfonso.

Profesor de Educación Física. Universidad de Matanzas. Facultad de Ciencias de la Cultura Física, adrian.alfonso@umcc.cu <https://orcid.org/0000-0001-5215-9302>

RESUMEN

En el presente trabajo abordamos de forma teórica acerca de la historia del ocio y el tiempo libre. En esta investigación orientamos acerca de los diferentes criterios más destacados en cada época proporcionando un análisis sobre el tema de forma oportuna para que el lector pueda crearse una opinión acertada del mismo. En este trabajo realizamos un recuento de los aspectos más importantes sobre el surgimiento, evolución del ocio y el tiempo libre. Además, pretendemos reflejar las diferentes actividades recreativas realizadas en la mayoría de las etapas que se abordan. La importancia teórica del mismo consiste en que posibilita dar un paso para la investigación en el tema aportando una recopilación de datos que se encuentran dispersos y abordando nuevos enfoques en relación al asunto. La utilidad práctica es que permite aportar al conocimiento para guiar la promoción y la investigación del ocio y el tiempo libre.

Palabras clave: ocio, tiempo libre, recreación, clase social

ABSTRACT

Presently work approaches in a theoretical way about the history of the leisure and the free time. In this investigation we guide about the different more outstanding approaches in each time