

Original

Medicina del deporte como medio de control de la Actividad Física sistemática **Medicine of the sport as middle of control of the systematic physical activity**

Jorge Dioscorides Rosales Martínez. Centro Provincial de Medicina del Deporte “Granma”.
Bayamo. Granma. Cuba. [itormartines@infomed.sld.cu]

Recibido: 12 de diciembre de 2019 Aceptado 28 de marzo de 2020

Resumen

Se realizó un estudio de intervención en pacientes considerados como adulto mayor, el universo de la investigación son los adultos mayores practicantes de actividad física sistemática que de forma voluntaria desean recibir los beneficios del proyecto. Se utilizaron como estratos los grupos de pertenencia de los practicantes (Dos círculos de abuelos que pertenecen al CEPROMEDE) y 9 círculos de abuelos de la población que realizan actividad física en el Combinado Deportivo “Jesús Menéndez, para un total de 317 practicantes los cuales se clasificaron por grupos etarios, sexos. El objetivo fue mejorar su calidad de vida, mediante el control desde el punto de vista médico y la aplicación de un programa de ejercicios físicos. Se utilizaron como métodos teóricos, el análisis y la síntesis, inductivo-deductivo e histórico lógico. Los métodos empíricos utilizados fueron la encuesta, las observaciones y los controles médicos pedagógicos. Se aplicaron pruebas hematológicas, de química sanguínea, condición cardiovascular, evaluación psicológica, composición corporal y condición física general para valorar el mejoramiento de la calidad de vida en el adulto mayor objeto de estudio, en sentido general todos los beneficiarios mostraron mejoría en los parámetros evaluados en la investigación. Los métodos estadísticos se emplearon para la recolección, procesamiento y análisis de la información obtenida a través de la aplicación de los diferentes instrumentos.

Palabras claves: adulto mayor, actividad física, calidad de vida

Abstract

A study of intervention in considerate adult older patients was accomplished, the adult elders are the investigation's universe years practicing of physical systematic activity that of noncontentious form they wish to receive the benefits of the project. They utilized like strata the groups of possession of the doctor's assistants that accomplish physical activity in the Sports Combination (two grandparents's circles that belong to the CEPROMEDE) and 9 grandparents's circles of the

population “Jesús Menéndez, for a total which classified for groups etarios, sex themselves of 317 nurses. The objective to improve his quality of life, by means of the control from the medical point of view and the application of a program of exercises. They utilized themselves like theoretic methods, analysis and the synthesis, inductive deductive and historic logician. The empiric utilized methods were the opinion poll, observations and the medical pedagogic controls. Hematológicas, of sanguine chemistry, condition applied proofs themselves cardiovascular, psychological evaluation, corporal composition and general physical condition to appraise the improvement of the quality of life in the older adult I object of study, in general sense all of the beneficiaries they showed improvement in the parameters evaluated in investigation. They used the statistical methods for the anthology, processing and analysis of the information obtained through the application of the different instruments.

Key words: bigger adult, physical activity, quality of life.

Introducción:

El incremento de la expectativa de vida constituye uno de los principales problemas que afrontan las sociedades industrializadas. Hoy se conoce que el ejercicio físico, practicado de manera apropiada, es decir de forma regular y consistente, constituye la mejor y más eficaz herramienta para retrasar y prevenir las consecuencias del envejecimiento, así como para fomentar la salud y el bienestar de la persona. De hecho, el ejercicio físico ayuda a mantener el adecuado grado de actividad funcional para la mayoría de las funciones orgánicas.

Investigaciones recientes han puesto de manifiesto la importancia de conocer el estado de forma física que posee una persona, ya que constituye un excelente predictor, quizá el mejor, de la expectativa de vida y, lo que es más importante, de la calidad de vida. Mantener un buen estado de forma física es una necesidad fisiológica y evaluar la condición física, una necesidad médica.

Actualmente habitan la tierra alrededor de 600 millones de personas de la llamada tercera edad, y se espera que en las próximas cinco décadas esta cifra alcance los mil 900 millones

La gran mayoría de las personas desconoce que el envejecimiento es un proceso que comienza pronto en la persona, afecta a todos y requiere de una preparación, como todas las etapas de la vida.

La Cultura Física por medio del trabajo de los Licenciados en Cultura Física en su importante contexto de medicina preventiva, deben transmitir a los adultos mayores el mensaje de sus conocimientos, recomendaciones, acciones de actividad física para la salud esto constituye una herramienta no farmacológica, que puede contribuir a mantener, mejorar su capacidad funcional, su calidad de vida y bienestar.

El departamento de asistencia médica aplicando los beneficios que tiene la medicina del deporte en los practicantes sistemáticos de actividad física aplica una batería de pruebas para valorar la capacidades físico de manera integral de los diferentes programas de actividad física en la comunidad que se desarrollan en el país, el cual incluye una evaluación médica, psicológica, estomatológica, así como la realización de mediciones antropométricas, bioanálisis clínicos, electrocardiogramas y test de terreno para la evaluación de la capacidad aerobia, recuperación, así como la evolución de los que padecen enfermedades crónicas no transmisibles con la realización de actividad deportiva sistemática.

Objetivo General:

Implementar un programa de control biomédico a la población de adultos mayores, practicantes sistemáticos de actividad física en el Combinado Deportivo Jesús Menéndez.

Materiales y métodos

Se realizó un estudio de intervención en pacientes considerados como adulto mayor, el universo de la investigación son los adultos mayores practicantes de actividad física sistemática que de forma voluntaria desean recibir los beneficios del proyecto. Se utilizaron como estratos los grupos de pertenencia de los practicantes (Dos círculos de abuelos que pertenecen al CEPROMEDE) y 9 círculos de abuelos de la población que realizan actividad física en el Combinado Deportivo "Jesús Menéndez, para un total de 317 practicantes los cuales se clasificaron por grupos etarios, sexos. A los mismos se les brindó actividades de motivación y promoción de salud además se les aplicó un circuito de trabajo que incluyó: consentimiento informado, evaluación médica, laboratorio clínico, estomatología, antropométrica y de prueba de terreno, así como seguimiento sistemático de cada caso.

El proyecto se implementa en tres etapas, una primera que concluye con la implementación del proyecto en el Combinado Deportivo Jesús Menéndez, la segunda con la implementación en el

municipio bayamo y la tercera con la consolidación de un área de trabajo que permita dar seguimiento a las acciones y tareas del proyecto y generalizarlo en la Provincia Granma.

Métodos empleados: La investigación se realizó a través de la aplicación de métodos teóricos y empíricos.

Métodos Teóricos: Se utilizaron métodos de análisis y síntesis, inductivo – deductivo, e histórico – lógico.

El de análisis y síntesis, para analizar y sintetizar los materiales bibliográficos y documentos, además para la elaboración de las conclusiones de la investigación.

El inductivo-deductivo, en la elaboración de las preguntas científicas que se utilizaron para orientar el proceso de la investigación.

El análisis histórico y lógico, para revelar la situación en el evolucionador histórico del objeto de la investigación.

Métodos Empíricos, se utilizaron la observación y la medición.

A través de la **observación** se podrá conocer y comprobar el comportamiento del adulto mayor en la ejecución de las diferentes actividades relacionadas con la actividad física y el control médico.

La medición para el conocimiento de determinados parámetros morfofuncionales y sus modificaciones en el objeto de estudio.

Revisión de documentos: Se realizó revisión de la historia clínica para conocer la existencia de enfermedades crónicas no transmisibles, edad, sexo, estado civil y composición del núcleo familiar, así como indicadores indispensables para establecer generalizaciones.

Se utilizó como **técnica** la **entrevista** para conocer algunos elementos necesarios de la situación problemática y en el diagnóstico inicial de la muestra estudiada.

Técnicas Estadísticas Y/O de procesamiento de la información

Se emplearon para la recolección, procesamiento y análisis de la información obtenida a través de la aplicación de los diferentes instrumentos.

Se utilizaron como medida de resumen los números absolutos, la media y las proporciones matemáticas.

Metodología

Al inicio de la investigación se realizó una evaluación médica para conocer el estado de salud de los adultos mayores que comenzarían el programa propuesto de actividades físicas y control médico, se dispensarizaron según el estado de salud, se les hizo evaluación y seguimiento semestral según protocolos del MINSAP en este período se repitieron los controles evaluativos los cuales consistieron en:

1. Actualización de la historia clínica
2. Se indicó las 3 primeras semanas ejercicios de readaptación cardiovascular, consistente en ejercicios generales.
- 3- Composición corporal
- 4- Condición cardiovascular
- 5- Encuesta psicológica
- 6-. Programa de actividades físicas

Se concibió un programa de actividades físicas controladas y sistemáticas por un tiempo de un año con una frecuencia de 3 veces por semana, previa valoración médica.

Desarrollo

En la tabla 1 correspondiente a la distribución de pacientes según edad y sexo, encontramos que, de un total de 317 abuelos, 34 pertenecen al sexo masculino y 283 al sexo femenino.

Tabla 1. Distribución de los pacientes según el sexo

G.	poblacionales	Femenino	Masculino	TOTAL
-----------	----------------------	-----------------	------------------	--------------

atendidos				
C.de	abuelo	37	5	42
“CEPROMEDE”				
C. de	Abuelo	21	2	23
“Geocuba”				
Población general		225	27	252
TOTAL		283	34	317

Tabla 2. Distribución de glicemia en pacientes diabéticos antes y después de realizar ejercicios físicos

Período de tiempo	Glicemia alterada		Glicemia normal		Total
	No.	%	No.	%	
Antes	22	100.0	0	0.0	22
Después	0	0.0	22	100.0	22
Total	22	100,0	22	100,0	22

Al evaluar esta tabla observamos que la totalidad lograron cifras de glicemia normal, dato este que es importante ya que, con la edad, ocurren trastornos cada vez mayores con la tolerancia a la glucosa.

En la tabla 4, la cual corresponde a la distribución de pacientes hipertensos antes y después de los ejercicios físicos, se aprecia como de un total de 36 abuelos, 28 se encontraban hipertensos antes de realizar la actividad física para el 77.7 % y 8 se encontraban normotensos lo que

representa el 22.3 %. Un tiempo después vemos que la totalidad de los integrantes mantienen cifras tensiónales normales para el 100 %.

Tabla 3. Distribución de pacientes hipertensos antes y después de realizar ejercicios físicos

Período de tiempo	TA elevada		TA normal		Total	
	No.	%	No.	%	No.	%
Antes	38	77,7	18	22,3	56	100,0
Después	0	0.0	56	100,0	56	100,0

Tabla 4. Distribución de pacientes que sufren de colesterol alterado antes y después de realizar ejercicios físicos

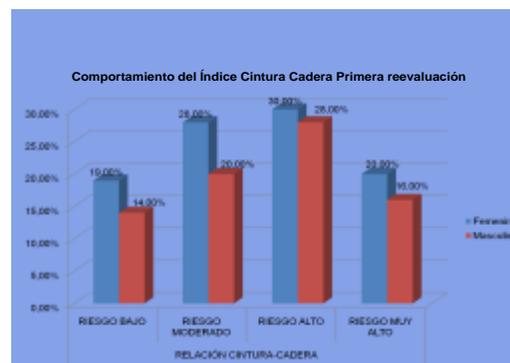
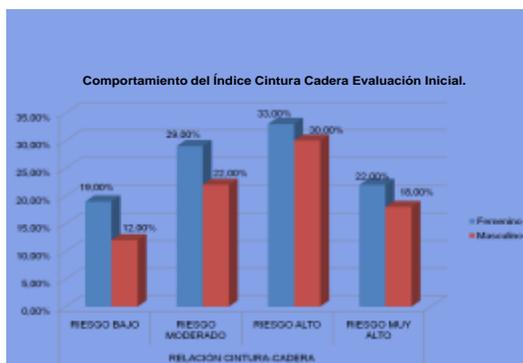
Período de tiempo	Colesterol alterada		Colesterol normal		Total
	No.	%	No.	%	No.
Antes	42	100.0	0	0.0	42
Después	10	31.7	32	68.7	42

Tabla 5. Distribución de pacientes que sufren de triglicéridos alterados antes y después de realizar ejercicios físicos

Período de tiempo	Triglicéridos alterada		Triglicéridos normal		Total
	No.	%	No.	%	No.

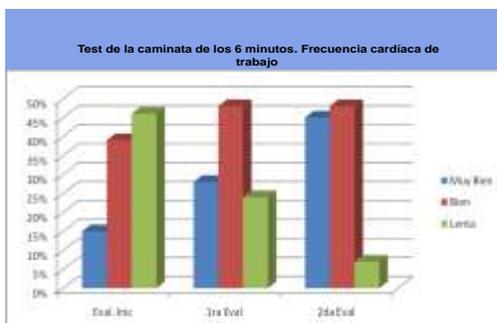
Período de tiempo	No.	%	No.	%	No.
Antes	32	100.0	0	0.0	32
Después	10	31.7	22	68.7	32

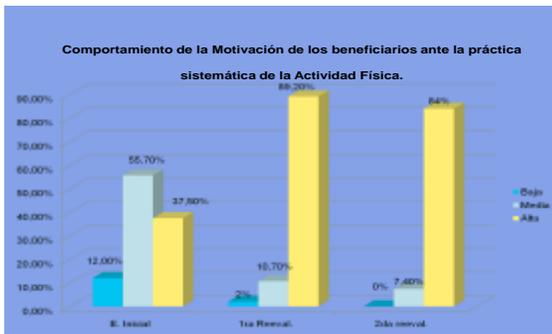
Podemos observar al analizar las siguientes tablas que ambos parámetros mejoran con la práctica sistemática de actividad física lo cual coincide con la bibliografía revisada.



Al realizar la evaluación del índice de la relación cintura – cadera, como valor predictivo de enfermedades no transmisibles, se puede observar que, aunque los cambios no son muy significativos aumentan la cantidad de practicantes con riesgos bajos de la primera evaluación a la segunda evaluación.

La capacidad cardiovascular la cual se explora a través del test de la caminata de los seis minutos podemos observar que los cambios de los parámetros de la primera evaluación a la segunda evaluación son significativos mejorando notablemente esta capacidad.





Al evaluar los indicadores como la motivación ante la práctica sistemática de Actividad Física, los motivos intrínsecos y/o extrínsecos que movilizan al beneficiario a la práctica frecuente de actividad física, la percepción subjetiva de los beneficios de la práctica de actividad física en algunas áreas de actuación de los practicantes, aunque no se recoge en el análisis de los resultados esta encuesta nos aporta los estados psicológicos positivos manifiestos durante la realización de la actividad física los cuales son muy altos.

Conclusiones

- El Proyecto de actividad física y salud ha beneficiado hasta el momento a 317 pacientes.
- El Proyecto de actividad física y salud ha posibilitado el vínculo estrecho de trabajo con los programas de la cultura física comunitaria a través de las actividades en el Consejo Popular “Jesús Menéndez”.
- Los servicios de la medicina del deporte se han llevado hasta la comunidad.
- Las enfermedades crónicas mejoran con la realización da actividad física.
- Aumenta la motivación y estado de ánimo en los practicantes sistemáticos.
- Con la actividad física sistemática mejora la capacidad cardiopulmonar en los practicantes.
- En la aplicación de ejercicios físicos y actividades educativas como una modalidad terapéutica podemos decir que los resultados son positivos, lográndose un mayor porcentaje de cambios beneficiosos en la evolución de estos pacientes geriátricos.

Referencias bibliográficas

- 1 American Collage of Sport Medicine (2000) Manual para la valoración y prescripción del ejercicio. Barcelona, España. Editorial Paidotribo.
- 2 Ceballos, Jorge L., CD Universalización de la Cultura Física, Ciudad Habana. ISCF, 2003
- 3 Debra Rose (2005): Equilibrio y movilidad con personas *mayores*, Editorial Paidotribo, Badalona, España, p. 15.
- 4 Estudio sobre el Estilo de Vida y Redes de Apoyo Social del Adulto Mayor en Cuba. (Octubre del 2003- Febrero del 2004), Ministerio de Trabajo y Seguridad Social.
- 5 Garrión, Susana (2006). Manual de Medicina Física y Rehabilitación. La Habana, Editorial Ciencias Médicas.
- 6 Grau Avalos J, Victoria García-Viniegras C R, Hernández Menéndez E. Calidad de Vida y Psicología de la Salud. En: Hernández Menéndez E y Grau Abalo J. Psicología de la Salud. Fundamentos y Aplicaciones. México: Universidad de Guadalajara; 2006.
- 7 Guadalajara Boo, José F (2006). Cardiología. Cardiopatía Isquémica. <http://www.drscope.com/cardiologia/pac/isquemik.htm>.
- 8 Guyton, Arthur (2005). Tratado de Fisiología Médica. La Habana, Editorial Ciencias Médicas.
- 9 González, G.J. (2006). Desarrollo de una batería de tests para la valoración de la capacidad funcional en las personas mayores (vacafun-ancianos), y su relación con los estilos de vida, el bienestar subjetivo y la salud. Departamento de Ciencias Biomédicas. Universidad de León.
- 10 Lic. Núñez García, O. (2011) Importancia de la evaluación de la condición física del adulto mayor.
- 11 Organización Mundial de la Salud. (2002). Envejecimiento activo: un marco político. Rev Esp Geriatr Gerontol. 37(S2):74-105.
- 12 Organización Mundial de la Salud. Informe sobre la salud en el mundo. Ginebra: Suiza, 2001.
- 13 Warburton D et al. A systematic review of the evidence for Canada's Physical Activity Guidelines for Adults. International Journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity, 2009.