




Artículo Original

Programa de intervención psicosocial para favorecer un significado personal del ejercicio físico en adultos mayores (Original)

Program of intervention psychosocial to favor a personal meaning of the physical exercise in adults bigger (Original)

Juan Alfonso Sosa Cedeño. Dirección Municipal de Trabajo y Seguridad Social Bayamo. Granma. Cuba. [alfonsososa@590gmail.com] .

Liriana Díaz Suárez. ESBU: Francisco Gómez Toros Bayamo – Granma. Cuba. [lirianad.s@nauta.cu] .

Ana Ofelia Rodríguez Elías. Universidad de Granma – Bayamo. Cuba. [anaofeliare@nauta.cu] .

Recibido: 22 de julio de 2021 / **Aceptado:** 23 de octubre de 2021

Resumen

La presente investigación aborda una temática de importancia y actualidad para la preparación general en la adultez mayor, referido al significado personal del ejercicio físico, en particular aquellos que se encuentran semi – internos en la casa de abuelos. La problemática se expresa en ¿Cómo favorecer un significado personal del ejercicio físico en adultos mayores semi- internos en la casa de abuelos del Consejo Popular de Mabay? Se define como objetivo general elaborar un programa de intervención psicosocial que favorezca un significado personal del ejercicio físico en adultos mayores semi- internos en la casa de abuelos del Consejo Popular de Mabay. La población del estudio está conformada por los 19 adultos mayores pertenecientes a la casa de abuelos. Se utilizaron métodos teóricos y empíricos que permitieron analizar la historia del objeto y la transformación deseada para el cambio, a partir de las limitaciones identificadas y las aportaciones de la ciencia. La importancia se manifiesta en la necesidad de darle tratamiento a un tema que constituye prioridad número uno en el mundo y Cuba y por tanto se requiere poner la ciencia en función de crear condiciones tanto psicosociales como físicas y económicas que favorezcan al adulto mayor y permita una vida sana y activa.

Palabras clave: significado personal; ejercicio físico; adulto mayor; casa de abuelos.

Abstract

The present investigation approaches a thematic of importance and present time for the general preparation in the biggest adulthood, referred to the personal meaning of the physical exercise, in particular those that are semi - internal in the house of grandparents. Is the problem expressed in How to favor a personal meaning of the physical exercise in adults bigger semi - internal in the house of grandparents of the Popular Council of Mabay? He/she is defined as general objective to elaborate a program of intervention psicosocial that favors a personal meaning of the physical exercise in adults bigger semi - internal in the house of grandparents of the Popular Council of Mabay. The population of the study is conformed by the 19 adults bigger belonging to the house of grandparents. Theoretical and empiric methods were used that allowed to analyze the history of the object and the transformation wanted for the change, starting from the identified limitations and the contributions of the science. The importance is manifested in the necessity of giving treatment to a topic that it constitutes priority number one in the world and Cuba and therefore he/she requires to put on the science in function of to create conditions so much psicosociales as physical and economic that favor the biggest adult and allow a healthy life and it activates.

Keywords: personal meaning; physical exercise; bigger adult; house of grandparents.



“Nadie es lo bastante viejo como para pensar que no pueda vivir un año más”

Cicerón. De Senectute. 44 a de C.

Introducción

El envejecimiento de la población mundial es un proceso intrínseco de la transformación demográfica, que es el tránsito de regímenes de alta mortalidad y natalidad a otros de niveles bajos y controlados. La disminución de la natalidad y el progresivo aumento de la esperanza de vida de las personas impactan directamente en la composición por edades de la población, al reducir relativamente el número de personas en las edades más jóvenes y aumentar la representatividad en edades avanzadas.

La natalidad y mortalidad de la población mundial han tenido un considerable descenso particularmente durante la segunda mitad del siglo pasado, reflejado en los datos siguientes:

La tasa de natalidad disminuyó entre los años 1950 y 2020 de 37.60% a 9,8 %.

La tasa de mortalidad general pasó de 19.6 % a 4,9 %, en el mismo período.

Estos cambios demográficos han provocado un progresivo aumento del tamaño de la población mundial y, simultáneamente, su envejecimiento.

Según proyecciones de las instituciones especializadas, se espera que los niveles de natalidad y mortalidad, continúen disminuyendo hasta mediados del siglo en curso. La primera disminuirá hasta alcanzar 13.7% en 2050; mientras que la mortalidad se redujo en el 2020. A partir de ese momento debe aumentar la mortalidad hasta alcanzar 10.49 % en 2050, en estrecha relación con el incremento de la población de edades avanzadas (Fernández, 2003).

El envejecimiento poblacional constituye un tema de gran actualidad. La mayoría de los países cuentan hoy con un porcentaje alto de personas que tienen 60 años o más, con relación a su población general. Tal es el caso de Cuba, con 21,3% de personas mayores y una expectativa de vida de 78,43 años de edad, que es ya un país envejecido, y cuyos pronósticos apuntan a mayores porcentajes. Estos indicadores son originados por tres causas fundamentales: baja tasa de fecundidad, el aumento de las migraciones y el incremento de la expectativa de vida.

Si se parte del hecho que en Cuba, casi un cuarto de millón de personas, es de la tercera edad, justifica el accionar desarrollado para este fin, para ello crearon desde 1984 en coordinación con el Médico de la Familia, los Círculos de Abuelos y los Grupos de Salud, los cuales incorporan a practicantes activos en todo el país al ejercicio físico en Círculos de Abuelos, Casas de Abuelos y hogares de Ancianos (Fernández, 2003).

En lo nacional estudios realizados por Rocabrano (2000); Espinosa (2008) y Rodríguez (2009) enfocan el envejecimiento como un proceso de cambios estructurales y funcionales, progresivo e irreversible en el que intervienen múltiples factores biológicos, psíquicos y sociales interrelacionados entre ellos, donde disminuye la capacidad de adaptación, aspectos que este autor considera de gran importancia para su investigación en función de abordar el significado personal de este proceso para el adulto mayor y accionar en los cambios que provoca, lo cual ha sido poco tratado desde las propuestas aportadas.

El tema que se aborda significa entenderlo como un logro y a la vez, un reto para la sociedad en general, dado que no estamos preparados para este crecimiento demográfico tan acelerado, lo cual constituye un logro al vivir ahora más años, aunque lógicamente no se trata de “darle más años a la vida, sino de vivirlos con calidad de vida. “Un reto, pues debemos trabajar hacia el mejoramiento y readaptación de toda la sociedad y su entorno, como una sociedad amigable con el adulto mayor” (Orosa, 2015).

El investigador del estudio considera además que el practicar el ejercicio físico de manera sistemática ayuda a mantener equilibrada la salud mental, socializar experiencias y permite mantener activo no solo el cuerpo sino el legado de vivencias, conocimientos y significados en el grupo de practicantes; así como la familia y la sociedad. El ejercicio físico en la adultez mayor es el bastón de la vida para aprender a vivir mejor, una fuente de beber energías positivas para ponerle vida a los años.

Las estadísticas en Cuba hablan por sí solas, recientemente el titular de salud pública en Cuba declaraba ante los medios de difusión masiva que un 20% de la población general es adulto mayor, que constituyen alrededor de 2 109 970 de personas, y el 15% de estos adultos mayores viven solos, unido al aumento de las enfermedades crónicas no transmisibles en este período evolutivo, lo cual lacera fuertemente la manera en que ellos construyen los significados en esta etapa de la vida (Portal, [2020] , Mesa Redonda).

En este sentido y desde el ámbito de actuación profesional de la psicología, se percibe un aumento de las personas adultas mayores, lo que demanda que pongamos la mirada crítica y reflexiva en función de lograr programas de intervención psicosocial que favorezcan en cada persona de esta etapa, el bienestar y la felicidad.

La especialista de actividad física comunitaria del Combinado Deportivo del Consejo Popular de Mabay, refiere que existen en este territorio 4966 adultos mayores como población general, de ellos son participantes sistemáticos 2141, o sea, incorporados a círculos de abuelos, casa de abuelos o alguna práctica del ejercicio físico, para un total de 43,11 %de incorporados.

Ha sido demostrado y comprobado por la comunidad científica en la práctica profesional que el vivir pasivo y la ausencia de la realización del ejercicio físico son constituyentes medulares para la complicación de la salud. Esto nos ubica en una situación donde cada vez mas existan personas adultas mayores que no se incorporen a la realización del ejercicio físico de manera activa.

Lo preocupante de esta situación es que pocos son los adultos mayores que sienten la necesidad de incorporarse a la práctica del ejercicio físico, o no la visualizan como desarrolladora para su bienestar subjetivo en la etapa del desarrollo psicológico por la que transcurren, es decir la minoría de esta población etaria son los incorporados a esta.

Un elemento de peso a resaltar para el estudio del significado personal del ejercicio físico en personas de la tercera edad semi- interno, lo constituye el proceso de significación en la personalidad del adulto mayor, el cual considero que es el vehículo cultural y social para aprender las diferentes valoraciones, interpretaciones y connotación emocional de los fenómenos, situaciones y cosas a través de los códigos y las palabras circundantes en el medio social que le da un valor a los mismos y en especial en esta etapa que están fuertemente instaurados los mandatos sociales hegemónicos.

En este sentido González (2005) define a la personalidad como el sistema que tiene el momento organizativo de la subjetividad individual, pero ésta no se reduce a la personalidad porque es una subjetividad que existe en un sujeto en acción, en un sujeto en relación y por lo tanto permanentemente confrontada en un contexto.

En este mismo sentido el experto declara en una entrevista realizada en Sao Paulo en el marco del 1er Congreso de Unión Latinoamericana de Entidades de Psicología (ULAPSI) que la personalidad como categoría psicológica es una organización de sentidos subjetivos que definen los procesos simbólicos y las emociones que se integran de forma inseparable en relación a las experiencias del sujeto dentro de los espacios simbólicos de la cultura.

El significado personal dentro del proceso de significación de la personalidad, puede ser entendido como el proceso mediante el cual, el sujeto interpreta y hace propia su experiencia otorgándole un sello personal que evidencia su subjetividad. (Guidano 1994, p. 53) lo define como: “un ordenamiento activo de redes de acontecimientos significativos relacionados, que genera una percepción del mundo capaz de desencadenar patrones recursivos de modulación emocional, específicamente reconocibles como el propio sí mismo, unificado y continuo en el tiempo”.

De esta manera, el significado personal representa el contenido de la vivencia del sujeto que se actualiza constantemente, dependiendo tanto de los recursos que tiene el sujeto como de las experiencias que le acontecen. En estos términos el significado personal siempre es una construcción a partir de las dinámicas sociales, es una experiencia intersubjetiva. Guidano, (como se citó en Vergara, 2011).

El autor, tomando en consideración los criterios antes consultados, asume su propio concepto y refiere que:

El significado personal es el proceso mediante el cual, el sujeto se representa, valora y caracteriza un fenómeno particular imprimiéndole un sello propio, teniendo como núcleo fundamental la vivencia del sujeto, lo que se construye y fortalece en dependencia de las potencialidades propias y de las experiencias anteriores, en este mismo marco el significado personal se articula en interacción con los procesos sociales en los cuales se inserta la persona, Sosa (2021)

El presente trabajo permite realizar una comprensión saludable acerca del significado personal del ejercicio físico en adultos mayores semi – internos como un elemento primordial para la visión enriquecedora de la etapa evolutiva mencionada. Para estas personas, el cómo me ven, y en qué puedo hacer útil, se convierte en la actividad fundamental del desarrollo humano. Asimismo, parte de esta población etaria opera abrazando este período de la vida con disímiles preconditionamientos y prejuicios que afectan la rutina de la vida cotidiana y cobra altos precios en la salud humana.

De esta manera considero imprescindible el estudio del significado personal del ejercicio físico en adultos mayores semi- internos en función de las aspiraciones personalizadas, representación personal del ejercicio físico, la motivación hacia la tarea, la influencia familiar y la interpretación de las vivencias que le imprime dinamismo en los modos de actuación personal y visibilizar el enriquecimiento y las potencialidades de este período de la vida con estas prácticas.

Población

La población es intencionada, conformada por los 19 adultos mayores semi – internos de la casa de abuelos del Consejo Popular de Mabay, el tiempo promedio de permanencia en la institución social oscila entre 5 meses, el más reciente hasta 10 años de vida activa, los más veteranos, de ellos 16 masculinos y 3 femeninos. La edad oscila entre 67 y 92 años. Todos del Consejo Popular de Julia y Mabay. Existen 6 adultos mayores que viven solo y 13 con otros familiares, 16 jubilados por la edad de retiro, pensionados 2 y 1 adulto mayor protegido por la asistencia social, el 97.00% de la población a investigar porta enfermedades crónicas no transmisibles; siendo las de mayor peso la hipertensión arterial, diabetes mellitus y las cardiopatías isquémicas es ese mismo orden jerárquico, la procedencia social es de obreros, (12) y campesinos (7) y en cuanto al color de la piel (8) blancos, (1) negro y (10) son mestizos.

La presente investigación asume como escenario la casa de abuelos del Consejo Popular de Mabay en el municipio Bayamo - Granma, como institución social para su diagnóstico e intervención del significado personal del ejercicio físico en los adultos mayores que forman parte activa de la dinámica de dicha institución.

Se realizó una investigación de corte cuantitativo.

El tipo de investigación es experimental, ya que se toma en cuenta el rol del investigador sobre el objeto de estudio debido a que no solo se identifican las características para su investigación, sino que además se manipulan a fin de obtener resultados al controlar al mismo tiempo la intervención de las otras variables, Grajales, (como se citó en González, 2016).

Con un diseño de tipo preexperimental, se desarrolla una preprueba y postprueba, en el que después del diagnóstico inicial se manipula la variable independiente, con la aplicación del programa, y posteriormente se evalúa en la constatación final, con un solo grupo de control. En correspondencia con la finalidad que persigue la investigación es aplicada, pues tiene como propósito la resolución de un problema inmediato a través de un programa de intervención psicosocial.

Por su alcance es temporal de carácter transversal, al realizarse el estudio de los aspectos ya definidos, durante el trascurso de la permanencia de los adultos mayores en la institución social.

Según el objetivo es de tipo descriptivo, al figurar detalladamente las particularidades observables y generales del objeto de estudio y realizar una fotografía fidedigna de la cualidad psicológica estudiada.

Análisis de los resultados

Motivación del adulto mayor para su incorporación a la experiencia.

Caracterizar a la comunidad en sus diversos ámbitos geográficos, históricos, económicos, sociales y culturales a través de la observación e informantes claves.

Caracterizar al adulto mayor con un enfoque psicosocial, teniendo en cuenta además sus expectativas, vivencias y potencialidades.

Conocimientos fundamentados en la ciencia acerca del envejecimiento como facilitador del bienestar subjetivo en este periodo.

Conocimientos enriquecedores sobre la importancia y los beneficios de la realización sistemática del ejercicio físico.

Percepción acertada acerca de la etapa del desarrollo del adulto mayor, al clasificarla con emergentes positivos tales como: “en cualquier etapa eres útil y productivo”, “en la adultez mayor también se disfruta de sueños y alegrías”, “en la vejez también hay proyectos que realizar”. Esto evidencia claramente la visión desarrolladora de la etapa del desarrollo que posibilita la práctica saludable del ejercicio físico en este período.

Representación personal del ejercicio físico contextualizada, al contemplarlo como una práctica favorecedora de la salud en esta etapa, y así lo refuerzan con los emergentes siguientes: “el ejercicio físico es un recurso útil”, “hacer ejercicio físicos me aporta vida”, “el ejercicio físico en esta etapa me ayuda con mi salud”.

Conocimientos elementales acerca del significado personal del ejercicio físico en los sujetos investigados, como recurso de autoconocimiento para presentarse con actitud positiva ante el ejercicio físico en la institución y la familia.

La influencia familiar como relación de acompañamiento positiva con el adulto mayor para comprender la importancia y necesidad del ejercicio físico para todos los miembros del grupo de génesis.

Mayor conocimiento científico acerca de los beneficios del ejercicio físico desde las particularidades psicológicas y lo social como mediadores del disfrute de la actividad en la casa de abuelos y el espacio familiar, para complementar un equilibrio armónico en el adulto mayor.

Las vivencias como procesos de adquisición de aprendizajes activos a través del conocimiento y pensamiento crítico – reflexivo para reconstruirse de forma saludable los nuevos retos en esta etapa de la vida.

Cooperación del adulto mayor en las actividades del espacio de recreación y ejercicio físicos, así como mejorar las relaciones interpersonales con la profesora de cultura física y entre ellos mismos.

Acciones a desarrollar para estimular el significado personal del ejercicio físico en adultos mayores.

- Sensibilización con el tema del significado personal del ejercicio físico con los adultos mayores.
- Visualización de la importancia y necesidad del ejercicio físico en los adultos mayores.
- Definición de significado personal del ejercicio físico en los adultos mayores.
- Motivación del adulto mayor para su incorporación a la experiencia.
- Caracterizar a la comunidad en sus diversos ámbitos geográficos, históricos, económicos, sociales y culturales a través de la observación e informantes claves.
- Caracterizar al adulto mayor con un enfoque psicosocial, teniendo en cuenta además sus expectativas, vivencias y potencialidades.
- Realizar una caminata quincenal en el terreno de la comunidad.
- Realizar una vez al mes ejercicios de bajo impacto.
- Realizar diariamente juegos de movimientos, mentales y de mesas.
- Efectuar una actividad recreativa mensual, celebración de cumpleaños en el espacio del ejercicio físico.
- Realizar una vez al mes paseos de orientación a las instituciones dentro de la comunidad con la vinculación del ejercicio físico.
- Realizar festivales recreativos cada seis meses, donde se interrelacione el ejercicio físico con los sentimientos y el significado personal.
- Realizar charlas educativas o lluvias de ideas en relación al sentir, pensar y actuar sobre el ejercicio físico para formar un saber colectivo.

- Realizar espacios de reflexión grupal acerca del significado personal del ejercicio físico, donde se interrelacione con el sentimiento de grupo, la historia del ejercicio físico y los logros obtenidos en la comunidad en esta actividad.
- Realizar juegos dramáticos, tareas por subgrupos y exposiciones acerca del ejercicio físico en la adultez mayor, como resorte dinamizador de inversión roles y ponerlos en situación de reflexión para favorecer un significado personal movilizador del ejercicio físico en ellos.
- Realizar procesos de emulación acerca de la cooperación e integración del contenido ejercitado en clases y como lo figuran en lo personal con acciones concretas dentro y fuera de la casa de abuelos.

Estas actividades están dirigidas a favorecer con su sistematicidad el significado personal del ejercicio físico en los adultos mayores y lograr en ellos una vejez saludable y activa.

Conclusiones.

El estudio realizado permitió una mayor atención y protección al adulto mayor al tener en cuenta que sus etapas se articulan de forma coherente, revelando su proyección colectiva y flexible sin perder de vista lo individual en su intervención, lo cual favorece de manera gradual un significado movilizador del ejercicio físico en este grupo etario que se estudia.

La práctica del ejercicio físico por el adulto mayor, está orientada a fomentar comportamientos saludables mediante un proceso de cambio de las condiciones y determinantes de la salud, para propiciar una elevación del significado personal de este más allá de las condiciones materiales de existencia.

Referencias bibliográficas

Revista. Artículos en Línea

Álvarez Mendoza, E. (2009). *El adulto mayor en la sociedad actual*. Revista Saber, *Ciencia y Libertad*. www.canalcaracol.com.

Bruner, J. (1990). *Actos de significado: más allá de la revolución cognitiva*. Traducción de Juan Carlos Gómez Crespo y José Luis Linaza. Madrid: *Alianza Editorial*. Recuperado de: https://scholar.google.es/scholar?cluster=11490315943817145061&hl=es&as_sdt=2005&scioldt=0,5

Fernández, Crespo, J. (2003). *Guía de Trabajo en el Aula. Departamento de Campañas y Educación para el Desarrollo*. Ayuda en Acción. Recuperado de: https://www.ecured.cu/Envejecimiento_de_la_poblacion_mundial.

Fernández, Ruiz, L. (1998). *Realidad Mental y Mundos posibles*. España: Gedisea. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/316/31601310.pdf>.

Guidano, V. (1997). *Relación entre vínculo y significado personal; una perspectiva narrativa para explicar el proceso de cambio*. In Carrasco, A., Zagsmutt, A., Trad.), Conferencia realizada en la Universidad Diego Portales, patrocinado por el Instituto de Terapia Pos Racionalista. Santiago. Recuperado de: https://scholar.google.es/scholar?q=related:BsnxZAewJ5QJ:scholar.google.com/&scioq=Relaciones+entre+v%C3%ADnculos+y+significado+personal&hl=es&as_sdt=0,5

Orosa. (2001). *La tercera edad y familia. Una mirada desde el adulto mayor*. Recuperado de: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rcp/v16n3/14.pdf1->

Raúl Hernández, C. (2005). *Los modelos de atención a los adultos mayores en Cuba. Algunas consideraciones*. Centro de Estudios Demográficos. *Revista Especializada en Temáticas de Población*. Año 1, Número 1, enero- junio. Universidad de La Habana.

Rodríguez Elías, A. (Ensayo). (2021). *Manos por un envejecimiento saludable*. I Congreso Internacional de Entrenamiento Deportivo, Actividad Física, Salud y Experiencias Educativas. Diplomados Sinergia (2021).

Rubio Olivares, D; Rivera Martínez, L; Borges Oquendo, L y González Crespo, F. (2015). *“Calidad de vida en el adulto mayor”*. VARONA, núm. 61, julio-diciembre,

2015, pp. 1-7 Universidad Pedagógica Enrique José Varona. La Habana, Cuba.

Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=360643422019>.

Libros

Compiladora. (Ed). (2003). Colectivo de autores. *Pensando en la personalidad.*

Selección de lecturas. Tomo I. La Habana: *Editorial Félix Varela.*

Fernández, Ruiz, L. (Ed). (2003). Colectivo de autores. *Pensando en la personalidad.*

Selección de lecturas. Tomo 2. La Habana: *Editorial Félix Varela.*

Fernández, Seco, A. (2019). "Políticas de atención a las personas mayores en Cuba."

MINSAP.

Orosa. (2015). *Curso de Universidad para Todos, tabloide Hacer y pensar la*

Psicología, Parte 10. Hablando de vejez. Desde un enfoque del desarrollo humano, [pp. 2 - 7]. *Editorial Academia.*

Rocabruno, J.M. (2000). *Tratado de gerontología y geriatría clínica.* 1a ed. La Habana:

Editorial Academia. Recuperado de: http://www.isbn.cloud_ tratado de gerontología y geriatría clínica.

Vygotski, L.S. (1997). "*Pensamiento y Lenguaje*", en *Obras Escogidas*, Tomo: II. Visor

Dis., S.A, Madrid. Recuperado

de:<https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=iTsreGzU00EC&oi=fnd&pg=PR5&dq=Pensamiento+y+Lenguaje%22,+en+obras+escogidas&ots=mcxIduavbG&sig=a1vdy2QDPMnChfmXp9PJTRR6xmw#v=onepage&q=Pensamiento%20y%20Lenguaje%22%2C%20en%20obras%20escogidas&f=false>

Vygotski, L.S. (1987). *Historia del desarrollo de las funciones psíquicas superiores.* La

Habana: *Editorial Científico - Técnica.* Recuperado

de:<https://www.bibliopsi.org/docs/carreras/obligatorias/CFP/educacional/erausquin/Unidad%202/Vigotsky%20>

[%20el%20desarrollo%20de%20los%20p.%20cap%204.pdf](https://www.bibliopsi.org/docs/carreras/obligatorias/CFP/educacional/erausquin/Unidad%202/Vigotsky%20).

Vygotski, L.S. (1991). "*El significado histórico de la crisis de la Psicología*". Una

investigación metodológica, en *Obras Escogidas*, Tomo: I. Centros de Publicaciones del M.E.C y Visor Distribuciones, S.A, Madrid.

Tesis Doctoral

Fernández, J. (2010). *Determinantes de la Calidad de Vida Percibida por los ancianos*

de una Residencia de Tercera Edad en dos contextos socioculturales

diferentes, España y Cuba. Edita: Universitat de València Servei de Publicacions. I.S.B.N.: 978-84-370-7557-0

González, Y. (2016). *Estrategia de intervención psicopedagógica para el establecimiento de metas en atletas de Taekwondo de la categoría escolar.* (Tesis de Maestría). UCCFD "Manuel Fajardo", Granma.

Vergara, P. (2011). *El sentido y significado personal en la construcción de la identidad personal.* (Tesis de Maestría). Universidad de Chile, Santiago de Chile.
Recuperado de: <http://repositorio.uchile.cl/handle/2250/115294>.