

COMBINADO DEPORTIVO IBARRA

MUNICIPIO FLORIDA.

Evento. APUDES 2021

Temática a participar. La ciencia, la tecnología e innovación aplicadas a la práctica de la actividad física y el deporte

PLAN DE PREPARACIÓN FÍSICA PARA MEJORAR LA RESISTENCIA EN ADULTOS MAYORES DE LA COMUNIDAD IBARRA

Autor: Ms. C. Rogelio Flores Torrea, Combinado Deportivo Ibarra, INDER, Sectorial de deportes Florida, email abreumoyaf9412@gmail.com, teléfono. [32516153](tel:32516153), celular 59992879, [Cuba](#)

Coautor. Ms. C. Lorenzo Estévez García, Combinado Deportivo Ibarra, INDER, Sectorial de deportes Florida, email abreumoyaf9412@gmail.com, teléfono. [32516153](tel:32516153), celular 59404926, [Cuba](#)

Camagüey.

2021

Resumen.

La presente investigación propone un plan de preparación física para mejorar la resistencia en adultos mayores de la comunidad Ibarra del municipio Florida, el cual tiene como objetivo. Aplicar un plan de preparación física para mejoramiento de la resistencia en adultos mayores de la comunidad "Ibarra" del municipio Florida, El mismo parte de un análisis empírico y teórico, donde se aplicaron métodos y técnicas científicos lo que permitió diagnosticar el estado actual del problema, como son la limitada utilización de las actividades de resistencia en las clases y el estado negativo de esta capacidad en el adulto mayor. Para el logro de los objetivos propuestos, se tuvieron en cuenta los criterios del Dr.C. Collazo. El plan consta de: objetivos, contenidos e indicaciones metodológicas. Las que luego de su aplicación mostraron incrementos significativos obtenidos a partir de la validación y aplicación del nuevo diseño, el cual constituye una guía metodológica para los profesionales de la cultura física en su labor, según los criterios de los expertos, los cuales manifiestan la pertinencia, viabilidad de la propuesta.

Palabras Claves. Preparación física, adultos mayores, calidad de vida, actividad física.

Abstract.

This research proposes a physical preparation plan to improve resistance in older adults of the Ibarra community of the Florida municipality, which has as its objective. Apply a physical preparation plan to improve resistance in older adults in the "Ibarra" community of the Florida municipality. It starts from an empirical and theoretical analysis, where scientific methods and techniques were applied, which allowed diagnosing the current state of the problem. , such as the limited use of resistance activities in classes and the negative state of this ability in the elderly. To achieve the proposed objectives, the criteria of Dr C. Collazo. The plan consists of: objectives, content and methodological indications. Those that after its application showed significant increases obtained from the validation and application of the new design, which constitutes a methodological guide for professionals of physical culture in their work, according to the criteria of the experts, who manifest the relevance , viability of the proposal.

Key words. Physical preparation, older adults, quality of life, physical activity.

INTRODUCCIÓN.

En Cuba se asegura a través de los distintos programas de salud la calidad de vida de los ciudadanos, con el concurso de las diferentes entidades encargadas de su desarrollo. En otros casos estas se integran en aras de lograr un mejor resultado; es el caso del Instituto Nacional Deportes Educación física y Recreación (INDER) y el Ministerio de Salud Pública (MINSAP), donde la actividad física ocupa un importante lugar.

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) promueve alternativas bajo el lema, “Sigamos activos para envejecer bien” constituyendo este lema la base de la gran importancia para el desarrollo de la actividad física y social.

Cuba no está ajena al proceso de envejecimiento poblacional, actualmente la expectativa de vida al nacer se extiende hasta los 77 años, lo que ha provocado un incremento en el número de adultos mayores. “Este grupo etario representó un 16.2% de la población total, lo que se traduce en cifras cercanas a los dos millones de ancianos”.

“La Provincia de Camagüey exhibe un índice de envejecimiento de un 0.862 %, representando este grupo etario un 15.4% de la población general. En el Municipio de Florida los adultos mayores representan un 20.41% de la población total”.

A partir de los antecedentes planteados se asume como **situación problemática** en las clases de Educación Física para adultos mayores del combinado deportivo Ibarra del municipio Florida, se realizan actividades físicas que contribuyen a aminorar los efectos negativos del envejecimiento; aún no se utilizan ejercicios alternativos en el tratamiento de la capacidad de resistencia, ante ello se establece el **problema científico**: ¿Cómo contribuir al mejoramiento la resistencia en adultos mayores de la comunidad “Ibarra” del municipio Florida?, el **objeto de estudio** el proceso de la Educación Física en adultos mayores, proponiéndose como **objetivo**: Aplicar un plan de preparación física para mejoramiento de la resistencia en adultos mayores de la comunidad “Ibarra” del municipio Florida y su **campo de acción**: plan de preparación física para adultos mayores.

DESARROLLO.

Población y muestra.

La muestra seleccionada se obtiene de una población de 53 adultos mayores que constituye el 100% de los individuos que componen el círculo de abuelos de los consultorios 24, 25 y 26 del Policlínico Universitario Sur, Después de los estudios iniciales y determinado por los diferentes test y pruebas de los niveles de salud, se determinó que de 53 personas físicamente activas, queda reducida a 18 sujetos, constituida por 14 mujeres (77,7%) y 4 hombres (22,3%), por lo que se considera como una selección de muestra intencional.

Para la selección de la muestra se valoran los criterios:

Métodos utilizados.

Métodos de análisis-síntesis: con este método se realizó la descomposición de los fenómenos y procesos del objeto de estudio, es decir la determinación de los elementos esenciales que forman parte del programa de educación física para el adulto mayor.

Inducción-deducción: se utilizó en el estudio de la literatura consultada y en la interpretación de los datos empíricos, lo cual permitió profundizar en el conocimiento sobre el objeto de estudio,

Métodos histórico y lógico: permitió abordar el estudio de la problemática desde sus antecedentes, así como detectar las dificultades más comunes que presentan los practicantes en el mejoramiento de la capacidad condicional de resistencia, sistematizando y generalizando la información disponible.

Enfoque sistémico: corresponde al diseño del plan de ejercicios físicos de resistencia para los adultos mayores del Combinado Deportivo " Ibarra " del municipio Florida,

Revisión documental: fue usado por excelencia en la revisión de planes y programas de la educación física para adultos mayores,

Observación: se utilizó para valorar el cumplimiento de los objetivos generales del programa de ejercicios, así como el comportamiento de los indicadores para la capacidad estudiada.

Entrevista individual estructurada: Se aplicó a los ancianos y al médico del consultorio No.1 al inicio y al final de la experiencia con el objetivo de conocer las condiciones físicas del participante

Método experimental: a través de este se persiguió constatar en la práctica la eficiencia del plan de ejercicios, como base estructural de los ejercicios de resistencia diseñados dirigidos a los adultos mayores.

Estadística descriptiva: Cálculo porcentual, Media aritmética, Desviación estándar, Valores mínimos y máximos.

Estadística Inferencial: La prueba de significación estadística T de student.

Diagnóstico y caracterización del estado actual del problema.

Se aplican a continuación los indicadores de los test orientados en los programas de cultura física donde se evalúan el estado físico de los individuos seleccionado.

Para concebir las actividades se asume la estructura propuesta por Padilla I. (2010) para el trabajo con personas adultas que padecen asma bronquial. Para la aplicación de las mismas se utiliza la distribución por etapas de desarrollo con tres etapas de Burgueño J.C (2011) y Capote M (2009): Acondicionamiento, desarrollo, establecimiento de perspectivas futuras.

Resultado de la frecuencia cardiaca en reposo antes de la aplicación del plan de preparación física.

En cuanto a la frecuencia cardiaca de reposo, que es un indicador asociado a la evaluación cardiorespiratoria, donde se obtuvo los valores del pulso o la frecuencia cardiaca en reposo en el pretest van de 72 – 84 pulsaciones por minuto, promediando un 81,3; valor que califica de normal para su rango de edad, lo cual no quiere decir que no sea necesario implementar ejercicios para mejorar la resistencia.

Resultados del Test de los 6 minutos para ambos sexos.

En este sentido el rango de distancia estuvo entre 320 y 530 mts, la distancia promedio para el grupo fue de 462,5 mts, con una variación de 60,4. De esto se depende la importancia de trabajar la resistencia tan necesaria en las actividades cotidianas.

Resultados del Test de caminata de 800 metros minutos para ambos sexos.

En esta prueba se observó resultados que apoyan la necesaria utilización del plan de preparación física para mejorar la resistencia, al obtenerse en los 100 % resultados muy bajos con respecto a las tablas de evaluación del rendimiento. Los mismos se clasificaron en un 3er y 4to nivel, ninguno logró clasificarse en el 1er y 2do nivel. El tiempo empleado de tiempo estuvo entre los 9,05 y los 15 min., empleándose un tiempo promedio de 10,6.

Por lo que propone un plan de preparación física para el mejoramiento de las capacidad de resistencia.

Plan de preparación física para mejorar la resistencia en adultos mayores.

Fundamentación de la propuesta:

La práctica de actividades acuáticas y caminatas en personas mayores promueve varios beneficios a nivel físico, fisiológico, social y psicológico, que se resumen en un objetivo principal que consiste en la mejora del bienestar físico emocional y por tanto de la calidad de vida de estos individuos. (Spirduso, 1995).

Beneficios Fisiológicos: las principales adaptaciones se encuentran en el mejor funcionamiento cardiovascular, asociado al aumento de la fuerza y resistencia muscular como de la flexibilidad, acompañado de una disminución de la adiposidad subcutánea (Spirduso, 1995).

Beneficios Sociales: La Organización Mundial de la Salud (1997), hace referencia a los importantes beneficios socioculturales en relación a las personas mayores pues ayuda a desempeñar un papel más activo en la sociedad, crear nuevos lazos de amistad, aumentando así la interacción social, estimulando la convivencia y la socialización de modo que aumentan los niveles de autonomía y se ocupa el tiempo libre de una forma saludable (Lima, 2002).

Beneficios Psicológicos: Existen estudios que demuestran que tiene consecuencias benéficas a nivel psicológico, aumentando el bienestar y la salud psíquica (Spirduso, 1995; Matsudo, 1997; Shephard, 1990). En relación a los beneficios a largo plazo existen entre otros, trabajos que relacionan esta con la mejoría de la autoestima y la autoeficacia (Lima, 2002) originando el aumento de la satisfacción con la vida y la función cognitiva.

Objetivo General: Contribuir a la elevación de los niveles de resistencia aerobia en el adulto mayor por medio de actividades acuáticas y caminatas.

El plan de preparación física consta de tres Etapas, Así como una metodología y propuestas de actividades tanto en el agua, como en tierra para el desarrollo de la resistencia y sugerencias para las distintas actividades planificadas.

1ra etapa: Acondicionamiento.

Objetivo: Familiarizar a los adultos con el medio acuático y reconocer las actividades que realizarán en el desarrollo de la experiencia.

Datos generales de esta etapa:

Duración: 4 semanas, Frecuencia: 3 días por semana.

Duración de las sesiones: desde 30 hasta 45 minutos.

Capacidades físicas fundamentales a trabajar: resistencia aerobia, fuerza muscular, flexibilidad.

Prioridad de las actividades: actividades acuáticas 40%, caminatas 30% y desarrollo de capacidades 30%.

Evaluación de la etapa: El adulto mayor debe ser capaz de sumergirse en el medio acuático sin ayuda, desplazarse en cualquiera de las formas posibles, salir y entrar al agua sin ayuda y realizar el resto de las actividades planteadas en tierra.

2da etapa: Desarrollo.

Objetivo: Unificar el trabajo en tierra y en el agua para el desarrollo de las capacidades físicas.

Datos generales de esta etapa:

Duración: 12 semanas, Frecuencia: 3 días por semana.

Capacidades físicas fundamentales a trabajar: resistencia aerobia, fuerza muscular, flexibilidad.

Duración de las sesiones: entre 30 y 60 minutos.

Prioridad de las actividades: actividades acuáticas 60%, caminatas 20% y desarrollo de capacidades 20%.

Evaluación de la etapa: El adulto mayor debe ser capaz de realizar todas las actividades en el medio acuático aún después de haber sido sometido a otros tipos de actividades en tierra.

3ra etapa: Evaluación y planteamiento de perspectivas futuras.

Objetivo: Evaluar el progreso alcanzado por los participantes en la experiencia atendiendo a los indicadores establecidos.

Datos generales de esta etapa:

Duración: 4 semanas, Frecuencia: 3 días por semana.

Duración de las sesiones: entre 30 y 60 minutos.

Prioridad de las actividades: combinación de todas las actividades desarrolladas durante la propuesta.

Prioridad de las actividades: actividades acuáticas 50%, caminatas 20% y desarrollo de capacidades 30%.

Evaluación de la etapa: Se utilizan las mismas mediciones que se aplicaron antes de desarrollar las actividades propuestas.

Contenido de la propuesta de actividades acuáticas y caminatas.

Descripción: La siguiente propuesta se basa en la utilización de actividades acuáticas y caminatas para mejorar la resistencia del adulto mayor. La misma se desarrolla en base a 20 semanas de las cuales 4 se dedican a la familiarización de los individuos con los ejercicios y el resto al desarrollo un poco más específico de las capacidades físicas importantes para la elevación del bienestar físico emocional.

Para el control de la actividad se utiliza la Frecuencia Cardíaca, la misma se obtuvo mediante la fórmula $220 - \text{edad}$ propuesta por Edward Fox (1990), porque fue el método más factible que se encontró, a pesar de que el autor no está de acuerdo con este criterio.

Las actividades acuáticas se desarrollan en una piscina de 12 metros de largo y 6 metros de ancho con una profundidad mínima de 0.65 m y máxima de 1.60 m.

Las caminatas se desarrollaron en varios lugares, pero siempre en el terreno debe presentar condiciones elementales para evitar cualquier tipo de lesión.

Resultados de la prueba de frecuencia cardíaca después de aplicado el plan de preparación física. (Postest)

Después de aplicada la propuesta se observó un notable descenso en los valores de FCR en el 100% de la muestra ubicando el valor representativo de la misma con respecto a la FCM entre el 40 y 50% que aunque no está muy distante de los valores establecidos para el trabajo permite afirmar que la utilización de las actividades propuestas influye positivamente sobre el sistema cardiovascular, lo que se traduce en un incremento de los niveles de resistencia mostrando diferencias significativas al aplicar la prueba estadística seleccionada en lo que se refiere a frecuencia cardíaca máxima, aunque se pudiera profundizar en la selección de ejercicios dirigidos a este particular, toda vez que en estas edades aparecen con frecuencia manifestaciones de hipertensión que limitan la ejecución de actividades de alto gasto energético.

Resultados de la marcha de los 6 minutos. (Postest)

Una vez aplicado el plan de preparación física para mejorar la resistencia, se realiza el postest para realizar comparación con el test anterior. Se pudo constatar que los adultos

mayores evaluados lograron completar el tiempo estimado para la prueba, así como mejorándose las distancias recorridas en el test anterior.

Resultados de la marcha de 800 metros. (Postest)

El tiempo empleado de tiempo estuvo entre los 8,05 y los 13 min., empleándose un tiempo promedio de 9,06 min, con una variación estándar de 1,6, elemento que permite reafirmar los beneficios obtenidos en esta capacidad por medio del plan de preparación física. En este caso, se clasifican en los 1ros y 2dos niveles.

CONCLUSIONES.

Los elementos teóricos- metodológicos consultados permitieron caracterizar la resistencia en el adulto mayor.

El diagnóstico y caracterización del estado actual de la resistencia, en los adultos mayores de la comunidad “Ibarra” del municipio Florida permitió definir que los valores cuantitativos esta capacidad se encontraba por debajo de los niveles deseados.

El diseño del plan de preparación física dirigidos al mejoramiento de la resistencia en los adultos mayores de la comunidad Ibarra del Municipio de Florida, se elaboró a partir de las fases por las que transita el diseño de un producto científico, según los criterios de A. Collazo Macias.

La aplicación del plan de preparación física resultó factible para el mejoramiento de la resistencia en los adultos mayores de la comunidad Ibarra del municipio Florida.

RECOMENDACIONES.

Realizar un experimento a una escala mayor para constatar los resultados del mejoramiento de otras capacidades físicas en adultos mayores y su efecto terapéutico en abuelos de la comunidad Ibarra del Municipio de Florida.

BIBLIOGRAFÍA.

1-. Barrios OZ.(2002) Escenarios demográficos de la población en Cuba. Período 2000 – 2050. La Habana. CEDEM.

- 2-. Bencomo, L. R, Díaz, Saúl M. (2008) Libro IX: Ejercicio Físico y SALUD. PROGRAMA III EJERCICIO FISICO Y SALUD EN EL ADULTO MAYOR Email: bencomo@cictsa.sld.cu. Materiales del CD Maestría Longevidad Satisfactoria.
- 3-. Bencomo L. R. (2007) Desarrollo Motor y Actividades Físicas. Su influencia en la motricidad del adulto mayor. Revisión Bibliográfica. Materiales del CD Maestría Longevidad Satisfactoria.
- 4-. Capote Mayra (2009). Plan de intervención comunitaria para mujeres mayores de 30 años con obesidad y sobrepeso. Tesis presentada en opción al título de máster en ciencias. Cienfuegos. 84 páginas.
- 5.-Centro de investigación sobre Longevidad, (2005) Envejecimiento y Salud. Ciudad de la Habana. ED. Ministerio de Salud Pública.
- 6-. Colectivo de autores. (1996) Medicina Interna Farreras/Rozman. 13ª ed. Madrid: Editorial Doyma SA y Mosby-Doyma Libros SA
- 7-. Collazo, A. Betancourt, N. (2006) Teoría y metodología del entrenamiento deportivo. tomo I. ed. ISCF.
- 8-. Collazo, A. Betancourt, N. (2006) Teoría y metodología del entrenamiento deportivo. tomo II. ed. ISCF
- 9-. Cartaya, M. (2005) Sistemas y Servicios comunitarios para la atención integral a Los adultos mayores. CD Longevidad Satisfactoria. Versión digital.
- 10-. Debra, J., Rose. F (2005) Equilibria y Movilidad con Personas Mayores. Ed. Paidotribo. Barcelona. España.
- 11-. Espinosa, A. (2005) Envejecimiento Poblacional e Individual. CD Longevidad Satisfactoria. Versión digital.
- 12-. Fleitas, I, Fuentes M, y Col. (2005) TEORIA Y PRÁCTICA GENERAL DE LA GIMNASIA. Versión Digital.
- 13-. Miguel J. A. (2008) Gerontología, Geriátrica y Medicina Interna. [En Línea]. [Fecha acceso 28-07-2008]. Disponible: www.facmed.unam.mx
- 14-. MINSAP. Departamento Provincial Estadísticas. Camagüey. 2007.
- 15-. Morffi R. (2005) La salud del Adulto Mayor en el siglo XXI. La Habana: Rev. Cubana de Enfermería.
- 16-. Morffi R. (2003) Aspectos éticos de la Enfermedad de Alzheimer. Rev. Cubana de Enfermería:

