

DIAGNÓSTICO DE LOS GRUPOS DE ADULTOS MAYORES QUE REALIZAN ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ÁREA METROPOLITANA

Guillermo León Zapata Montoya¹, Adriana Patricia Salazar Hurtado², Diego Alonso Álvarez Deossa³.

¹ Guillermo León Zapata Montoya. Doctorante en Pensamiento educativo y comunicación, MSc. en Educación y Desarrollo Humano, Docente Politécnico Colombiano Jaime Isaza Cadavid. glzapata@elpoli.edu.co

² Adriana Patricia Salazar Hurtado. Candidata a MSc en Educación-Docencia, Especialista en actividad física y salud, Docente Politécnico Colombiano Jaime Isaza Cadavid. adrianasalazar@elpoli.edu.co

³ Diego Alonso Álvarez Deossa. Especialista en actividad física y recreación con el adulto mayor, Politécnico Colombiano Jaime Isaza Cadavid. diegoalonsoad@gmail.com

RESUMEN

Es una investigación realizada en el Área Metropolitana sobre las características de los grupos de adultos mayores que hacen actividad física. El estudio del Semillero AFÉRRATE de la Facultad de Educación Física, permitió encontrar las características principales de los grupos, coordinadores e instructores, lo que dio datos sobre la composición de los mismos, sus falencias, fortalezas, enfermedades y problemas más comunes en los adultos mayores. El trabajo se hizo en Medellín y municipios aledaños, en donde funcionan cerca 800 grupos, de los cuales se encuestaron 80. De igual manera, un colectivo cercano a los 700 adultos participó de las entrevistas y encuestas realizadas por los investigadores. El consumo de bebidas alcohólicas y de cigarrillo, la duración y frecuencia de las clases, las características de los adultos mayores, sus patologías, y la manera de funcionar, fueron los temas que trató la investigación, cuyos resultados se relacionan en el presente artículo.

Palabras Claves: Actividad física, adulto mayor, recreación y desarrollo humano.

Recibido: 5 de Octubre de 2009. Aceptado: 16 de Noviembre de 2009
Received: October 5, 2009 Accepted: November 16, 2009

"DIAGNOSIS OF ELDERLY GROUPS PERFORMING PHYSICAL ACTIVITY IN THE METROPOLITAN AREA"

ABSTRACT

This is a study conducted in the Metropolitan Area on the characteristics of groups of older adults who exercise. The study of the Seed School of Physical Education, allowed to find the main characteristics of the groups, coordinators and instructors, which gave data on their composition, their weaknesses, strengths, problems and diseases common in older adults. The work was done in Medellín and surrounding municipalities, where some 800 work groups, which surveyed 80. Similarly, a group of nearly 700 adults participated in the interviews and surveys conducted by the researchers. The drinking and smoking, duration and frequency of classes, characteristics of older adults, their pathologies, and how to operate, were the themes that addressed the research, the results are listed in this article.

Keywords: *Elderly people, physical activity, recreation and human development.*

1. INTRODUCCIÓN

En Colombia y en muchos países del mundo, a finales de las década de los 80 se incrementó ostensiblemente el número de personas y grupos de adultos mayores que querían realizar actividad física. En Antioquia, se constituyeron entonces, los colectivos iniciales, los mismos que tuvieron asiento en algunos barrios de Medellín, Bello y Envigado, pero todavía sin estructuras definidas. Ya en 1995, con el apoyo y el respaldo que daba la ley 181 creada en ese mismo año, se promovió en todo el país y en el Departamento de Antioquia, la creación oficial de los grupos a partir de las dependencias de gerontología y de deportes. Mientras que desde las instancias oficiales se le daba el aval requerido, ya las clínicas, hospitales, el mismo seguro social, las eps y algunas empresas privadas, también le dieron vida a estos colectivos de adultos mayores, que realizaban actividad física.

A pesar del impulso que se les daba era importante, de todas formas había innumerables problemas para orientar dichos colectivos. Precisamente la inexistencia de personas especializadas para manejar el tema y orientar la actividad específica con dichos grupos, hizo que las universidades locales se preocuparan por la actividad. Surgieron entonces algunos seminarios, talleres y en los programas de Educación Física y Profesional en Deporte de las universidades locales, se hizo más énfasis en la temática.

En la Facultad de Educación Física, Recreación y Deporte del Politécnico Colombiano Jaime Isaza Cadavid se creó el Semillero de Investigación AFÉRRATE, el mismo que se dedicó a consultar sobre el tema, a realizar actividades de capacitación en la materia y a incidir en los programas de pregrado y posgrado de la Institución relacionados con los adultos mayores.

De igual manera en el año 2005 se hicieron varios seminarios sobre actividad física con los adultos mayores y para el segundo semestre del año 2007, se inició el primer posgrado en Colombia relacionado con la materia. Empiezan las clases de la primera cohorte en actividad física y recreación para el adulto mayor.

En medio de las circunstancias descritas, es decir la aparición de innumerables grupos de adultos mayores, la creación del semillero Aférrate, relacionado con esta materia, la iniciación de clases del Posgrado y el llamado permanente de las

organizaciones de la ciudad reclamando ayuda en términos del manejo de estos colectivos, se presentó un proyecto de investigación para caracterizar los grupos de adultos mayores que hacían actividad física en Medellín y los otros Municipios del Área Metropolitana. Esta propuesta, presentada a la coordinación de investigaciones del Politécnico, fue aprobada y empezó a ejecutarse con la participación de estudiantes del pregrado de licenciatura en educación básica con énfasis en educación física, recreación y deporte, de la especialización en actividad física y recreación para el adulto mayor, de integrantes del Semillero Aférrate y de varios docentes de la Facultad de Educación Física, Recreación y Deporte del Politécnico.

Inicialmente se hizo una búsqueda de los grupos de adultos mayores privados, públicos y comunitarios que hacen actividad física en los 9 municipios del Valle de Aburrá y en la ciudad de Medellín. Una vez identificados se procedió a seleccionar con quienes se trabajaría en términos de aplicación de cuestionarios y entrevistas, las técnicas definidas para el caso. Estas mismas se utilizaron con los instructores, los adultos integrantes de los grupos y los coordinadores. Este trabajo se llevó a cabo con el apoyo de todos los Municipios del Valle de Aburrá, localidades que permitieron sacar conclusiones bastante provechosas para la población adulta mayor del departamento, las universidades que promueven los programas de gerontología y actividad física, para los municipios que tienen la obligación de trabajar con este tipo de población y para quienes hacen parte de los colectivos de investigación quienes tendrán en este estudio, las posibilidades de armarse teórica, práctica y metodológicamente para llevar a cabo una mejor labor profesional, científica y organizada con los adultos mayores de esta parte del país en la búsqueda de su bienestar, buena calidad de vida y desarrollo humano.

2. SOBRE LOS ANTECEDENTES

En el momento de iniciar el trabajo investigativo, ni en la Ciudad de Medellín ni en el Departamento de Antioquia, existían trabajos que dieran cuenta de la caracterización de los grupos de adultos mayores que realizan actividad física. Todavía no hay una preocupación entre quienes impulsan el trabajo con los adultos mayores por darle un sustento científico a la actividad que realizan.

En el rastreo que se hizo en la búsqueda de investigaciones sobre este tema, lo que se encontró fueron algunos trabajos escritos, eventos académicos y programas de formación, todos bastante recientes, publicados, realizados y ofrecidos solo desde finales de la década pasada.

De todas formas se quiere presentar algunos antecedentes propios relacionados con esta investigación y los que tienen que ver con las siguientes actividades y publicaciones:

- El Libro “Juegos, recreación y actividad física con el adulto mayor”, publicación que firma la misma docente Adriana Patricia Salazar, que circuló en el año 2004 y la que plantea recomendaciones generales para trabajar con este tipo de población.
- Los congresos nacionales e internacionales de actividad física y recreación para el adulto mayor, eventos académicos que hizo el Instituto de Deportes y Recreación de Bello en los años 2001 y 2002 y donde importantes especialistas de la materia como los españoles Isabela Paradela, Juan Saenz Badillo y la colombo-brasileña Sandra Matzudo, compartieron con los especialistas colombianos sus inquietudes sobre la materia.
- “Por su Salud Muévase Pues”, una cartilla de INDEPORTES Antioquia, en donde se plantean mensualmente inquietudes relacionadas con el trabajo que se hace con los adultos mayores.
- Sobre la caracterización, lo más cercano fue una elaboración del Inder de Medellín y otra de Deporbelo, en las que se habla sobre las actividades que cada una de esas instituciones ha realizado en los últimos años con la población objeto del presente estudio.
- De igual manera, en el Politécnico Colombiano en los años 2005 y 2007, se hicieron sendos eventos sobre gerontología y actividad física, los mismos que tuvieron presencia internacional, como es el caso del Chileno Walter Santander, quien habló del tema para sus colegas de la ciudad de Medellín.
- En Concepción Chile se llevó a cabo una investigación a cargo de Marín, C., Espinoza, P., y Frez, G. denominada “Actividad Física y Depresión en el Adulto Mayor”, con el objetivo de comprobar si existe o no una diferencia significativa entre personas de la edad adulta tardía que realizan actividad física y las que no lo hacen, en relación a la presencia de síntomas depresivos en esta edad.

- Evaluación anual del programa Prosa, el mismo que ofrece la Universidad de Antioquia y el que es considerado el de más trayectoria de todos los que se ofrecen hoy en día en el departamento. Es un programa que reúne jubilados, pensionados de la U. de A.y en general adultos mayores de todo el Valle de Aburrá que quieren hacer actividad física.
- Canas al Aire, [1] cartilla que publicó el Inder de Medellín en el año 2004 y la que fue elaborada por la docente del Politécnico e investigadora, Adriana Patricia Salazar, quien se dio a la tarea de elaborar un documento que sirviera de guía a todos los instructores y adultos mayores que hacen parte de los grupos que realizan actividad física en la ciudad de Medellín.

De acuerdo con lo anterior, se puede establecer que no existen estudios específicos de caracterización de los grupos, que fue el objetivo de esta investigación.

3. LOS REFERENTES TEÓRICOS

La investigación planteó los elementos fundamentales que constituyen la base teórica, contextual y legal en la cual se fundamenta el estudio, elementos que permitieron hacer el análisis, las conclusiones y recomendaciones pertinentes. En lo legal se plantearán los elementos que nacional e internacionalmente sustentan la actividad física con el adulto mayor. En lo teórico se apreciarán claramente las categorías ya presentadas y relacionadas con la actividad física, la promoción de la salud, el bienestar y el desarrollo humano. De igual manera, los temas atinentes a la didáctica, pedagogía y trabajo en equipo.

Desde lo legal también se planteó que si se tiene en cuenta que es el adulto mayor una persona de la sociedad, a quien el estado está en la obligación de proveerle los recursos necesarios para que se inscriba en la ruta de la calidad de vida y desarrollo humano, la reglamentación más importante del País es la Constitución Política Colombiana, en la cual se reconoce la igualdad, la libertad y la justicia social con el adulto mayor, por lo cual en el artículo 48 de la carta se dice que “el estado, la sociedad y la familia concurrirán para la protección y la asistencia de las personas de la tercera edad y promoverán su integración a la vida activa y comunitaria...”[2].

Otro de los aspectos legales en los que se apoya el presente trabajo de investigación es la Ley 181 o Ley del Deporte, la cual en el título III, capítulo 12, dice que “corresponde al Instituto Colombiano del Deporte, Coldeportes, la responsabilidad de dirigir, orientar, coordinar y controlar el desarrollo de la educación física extraescolar como factor social y determinar las políticas, planes, programas y estrategias para su desarrollo con fines de salud, bienestar y condición física para niños, jóvenes, adultos, personas con limitaciones y personas de la tercera edad”. [3].

En cuanto a los asuntos teóricos respecta, habría que caracterizar al adulto mayor como aquella persona que está en una etapa de la vida, de plena madurez y desarrollo, situada entre los 50 y 85 años de edad. Por ello, cabe citar a la autora Adriana Patricia Salazar, quien a propósito de una definición sobre el adulto mayor, escribe que “Un concepto clásico de tercera edad llevará a decir que es aquella persona que supera los 60 años de edad, que está pensionada y/o jubilada y que como consideran algunos, es de baja productividad y hasta de bajo consumo para una sociedad.

Sin diferenciarse mucho del concepto anterior, aparece otro como el de cuarta edad, que señala que es el anciano de 80 años, quien ya ha perdido la autonomía, tiene una declinación marcada en lo fisiológico, lo biológico, lo mental y lo social. Aquellas personas, que se aproximan a los cien años se les denominarán, centenarias”. [4]

Por otro lado, la organización Panamericana de la Salud se aparta del concepto de tercera edad y utiliza el de adulto mayor, para referirse a aquellas personas mayores de 65 años, que salen de los centros productivos, disponiendo aun de grandes recursos y de capacidad de participar en el bien común. En países como Colombia se considera que en la tercera edad deben ubicarse todas aquellas personas que superan los 55 años en el caso de las mujeres y los 60 en los hombres.

Claro que instituciones como la Caja de Compensación Familiar de Colombia Comfama [5], definen la edad cronológica como aquella que tiene que ver con el calendario; la psicológica, relacionada con la madurez del espíritu; la mental, como la madurez de criterios y entendimiento; la edad social, que es la que impone la comunidad y la edad económica, que hace relación a la disponibilidad de recursos.

En el tema de actividad física, conviene referenciar una vez más a la misma autora, quien escribe que “La definición de actividad física lleva también a escudriñar en el campo de las posibilidades que tienen los adultos para realizar las tareas y ejercicios cotidianos. Por ello se dice que la condición física, aptitud física o forma física, puede definirse como un estado dinámico de energía y vitalidad que permite a las personas llevar a cabo las tareas diarias habituales, disfrutar del tiempo de ocio activo, afrontar las emergencias previstas sin una fatiga excesiva, a la vez que ayuda a evitar las enfermedades hipocinéticas derivadas de la falta de actividad física y a desarrollar el máximo de la capacidad intelectual y a experimentar plenamente la alegría de vivir”. [6].

Sobre la temática de la actividad física, hay que decir que es cada vez más aceptada en la población en general e incide aun más en la población adulta mayor, proporcionando un bienestar y estado de salud favorable. Es indudable que ella conlleva a mejorar sus posibilidades para realizar tareas y ejercicios cotidianos. Es que el movimiento en el adulto mayor es indispensable, ya que permite el mejoramiento a nivel articular, óseo, muscular, cardiaco, respiratorio conllevando a un estado de mejor participación ante la sociedad.

Sobre este tema, la profesora Adriana Patricia Salazar escribe que “La esperanza de vida está incrementando el número de personas de edad avanzada. Incluir a los ancianos en programas de actividad física es importante para mejorar y prolongar su autonomía, reducir los riesgos del envejecimiento y mejorar las relaciones sociales”. [7].

Se puede plantear entonces que, las personas que hacen ejercicio de forma continuada ganan entre 10 y 20 años de diferencia con respecto a personas de la misma edad que no lo hacen. Por ejemplo, el 60 por ciento de los adultos europeos no practican actividades físicas que alcancen el nivel mínimo recomendado y uno de cada cuatro sobre todo el colectivo femenino, no realiza actividad física alguna, según lo expuso el investigador español Angel Badillo Saenz en el Primer Congreso Internacional de Actividad Física y Salud para el Adulto Mayor realizado en Bello en el año 2001. [8].

Ahora bien. La condición física es un concepto que implica tres grandes dimensiones: orgánica, motriz y cultural. La dimensión orgánica está ligada a las características físicas del individuo y se refiere a los

procesos de producción de energía y al rendimiento físico; es la dimensión más directamente relacionada con la salud. Los factores somáticos-estructurales pueden ser englobados en esta dimensión, y, a la vez, influir sobre los indicadores de la condición orgánica. La dimensión motriz también llamada aptitud motriz se refiere al desarrollo de las cualidades psicomotrices, es decir, al control del movimiento y al desarrollo de las cualidades musculares que permiten la realización de las ciertas tareas generales o específicas de las actividades físicas o deportivas. La dimensión cultural refleja elementos ambientales tales como la situación de la educación física escolar o el acceso a las entidades, instalaciones o equipamiento deportivo. El sistema de valores, las actitudes y los comportamientos en un medio social determinan en gran medida el estilo de vida y los hábitos de actividad física del individuo. La aptitud física que se necesita para la vida urbana en una sociedad industrializada es, por ejemplo, radicalmente diferente de la necesaria para una vida rural, en la que la supervivencia puede depender de la capacidad física para desarrollar actividades como la caza, la agricultura y la ganadería.

En cuanto al tema de la promoción de la salud como un componente vital de la calidad de vida, el desarrollo humano y el bienestar, será necesario manejar una conceptualización ajustada a una concepción de hombre y de sociedad, que dé cuenta de la persona y su felicidad. Para ello, se requiere pensar en la salud “como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no meramente como la ausencia de enfermedad o padecimiento”, tal como lo define la Organización Mundial de la Salud [9]. Fue por esta razón que los países del mundo reunieron en 1986 sus ministros e instituciones de salud para sentar las bases de un trabajo mancomunado en perspectiva del bienestar de los pueblos a través de acciones saludables. De ahí nació la Carta de Ottawa, siendo esta también el soporte de este proyecto de investigación.

Será preciso resaltar en este aparte una visión de esta época y coherente con lo que se ha planteado en el documento sobre la promoción de la salud. A propósito escribe el docente Víctor Molina [10] que “la promoción de la salud como campo en construcción y de carácter transdisciplinario integra la reflexión y la práctica social dirigida al desarrollo humano y al mejoramiento de la calidad de vida para construir sociedades mejores, más humanas,

más equitativas y comprometidas con la defensa de la vida.”

El concepto de promoción de salud que se plantea en este proyecto tiene que ver puntualmente con la felicidad, en la medida que integra elementos relacionados con el desarrollo humano y el bienestar. Es por ello que la Carta de Ottawa [11] sugiere que la promoción de la salud debe integrar como sus componentes a:

- Los protagonistas de la intervención. Se propone a la propia población como la protagonista en el control de la salud y como el principal recurso sanitario. Los servicios médicos sanitarios también cumplen una importante función.
- Se considera además que los espacios físicos deben adecuarse para una mejor atención al cliente.
- Espacios y áreas de acción. La acción debe darse con políticas de salud que abarquen la acción interinstitucional.
- Debe apoyarse la ayuda mutua, la participación de los ciudadanos en la definición y soluciones a sus problemas.

4. METODOLOGÍA

La investigación sobre la “Caracterización de los grupos de adultos mayores que realizan actividad física en el Valle de Aburrá” tuvo origen en los problemas de investigación que encontró el Semillero Aférrate, el mismo que tiene en su rutina diaria de funcionamiento, buscar situaciones que impidan o potencien el trabajo regular con los adultos mayores que integran estos colectivos.

Una vez el grupo de investigación definió el problema, el objeto y los objetivos mismos del estudio, se dio a la tarea de realizar el protocolo, el mismo que se hizo con base en los requerimientos propios de la coordinación de investigaciones del Politécnico Colombiano Jaime Isaza Cadavid. Este documento se elaboró de acuerdo con las exigencias legales y se pasó al concurso interno de investigación en el Politécnico, en donde fue aprobado, aunque se sugirieron algunos ajustes de forma, los mismos que se hicieron en el momento oportuno.

Inicialmente se hizo un estado de arte para ubicar estudios similares en la ciudad y el mundo; se acudió a fuentes bibliográficas en las bibliotecas de las Universidades de la Ciudad y en los centros de documentación de las Facultades de Educación Física y Gerontología de las mismas universidades de la región. Sobre el tema, no se ubicó información específica que diera cuenta de caracterización de los grupos.

A pesar de esa dificultad, en el rastreo inicial se encontró una bibliografía relacionada con el tema del adulto mayor que practica actividad física. En este caso, se hace alusión a publicaciones específicas de docentes del Politécnico y del mismo grupo Aférrate, cartillas del Inder de Medellín, documentos de Indeportes Antioquia y las memorias de los Congresos Nacionales e Internacionales de Actividad Física y Salud en el Adulto Mayor, eventos que se hicieron en el municipio de Bello en los años 2001 y 2002. Esta información, recogida en las publicaciones, se resumió y fue llevada a fichas que posteriormente sirvieron para armar y profundizar en el marco teórico, las categorías, el análisis e interpretación de la información.

Con una base teórica definida, se pasó a hacer la búsqueda de información precisa sobre el número de grupos de adultos mayores existentes en el Valle de Aburrá, el número de integrantes, los coordinadores e instructores de los mismos. Para llevar a cabo esta actividad, fue necesario establecer vínculos con los Gerentes de los Institutos de Deporte y Recreación de los diferentes municipios e igualmente se buscaron los contactos con las oficinas de gerontología de cada localidad. Toda esta labor de carácter cuantitativo, permitió referenciar por lo menos 800 grupos, pero por el lugar y horario de trabajo de ellos, se decidió aplicar instrumentos a 82 grupos, algo así como el 10%, una muestra intencionada, precisamente por las características geográficas de ubicación. En ese mismo orden de ideas se aplicaron los cuestionarios a 632 adultos mayores, 65 instructores y 43 coordinadores, también como muestra intencionada pero coherente con la población.

Por otro lado, los instrumentos de tipo primario como los cuestionarios aplicados a integrantes de los grupos, instructores y coordinadores, lo que buscaban fundamentalmente era establecer las características de trabajo con dichos colectivos. Por

ello, siempre en todo el proceso investigativo y de interpretación de los datos, se utilizaron categorías como desarrollo humano, promoción de la salud, actividad física y bienestar, en la medida que, lo que en última instancia busca esta actividad es la felicidad de quien la practica.

Con la utilización del cuestionario, aplicado en el mismo sitio de trabajo de los grupos (coliseos, placas polideportivas e instituciones educativas), se pudo establecer la metodología de los instructores, el grado de aceptación del trabajo, la forma de relacionarse de los adultos mayores, el trabajo en equipo, la frecuencia de la actividad que realizan y en general la manera de integrarse en ese programa, de todos los protagonistas: instructores, coordinadores y los mismos adultos mayores. Por otro lado, se aplicó una entrevista estructurada que permitió obtener información precisa sobre las características de los grupos.

De igual forma, y aprovechando que varios integrantes del colectivo de investigación son instructores de estos grupos, se aplicó una técnica cualitativa como la observación, la que también dio datos para cruzar la información que produjeron los otros instrumentos.

Una vez se aplicaron los 636 cuestionarios a los adultos mayores, los 65 a los instructores y los 43 a los coordinadores, se tabuló toda la información recogida para proceder a realizar el análisis e interpretación, que arrojara las conclusiones y las recomendaciones respectivas.

De todas formas se presentaron muchos obstáculos en el proceso, pero estos fueron superados de la mejor manera. Los problemas tuvieron que ver con la lentitud de algunas alcaldías y líderes de barrios en aprobar la aplicación de los instrumentos con los adultos mayores. Finalmente, luego de varias comunicaciones escritas, los coordinadores accedieron a la solicitud de los investigadores para proceder a trabajar con los instrumentos. Es necesario anotar que fue éste, fue un proceso que duró más del tiempo presupuestado, razón por la cual el cronograma sufrió algunas modificaciones.

La investigación utilizó un método mixto, de nivel exploratorio-descriptivo, en la medida que se trabajó con datos que permitieron identificar las características del trabajo de los grupos, sus coordinadores e instructores y además las

dinámicas propias internas, las relaciones, la satisfacción y los propósitos mismos de cada adulto mayor con este trabajo. Igualmente, porque no escaparon a la investigación los datos cuantitativos como número de grupos e integrantes, tipología de enfermedades, características físicas y tipos de métodos utilizados para el trabajo físico con esta población.

5. RESULTADOS

Una vez hecho el análisis de la información se pudo establecer que en:

Ocupación y sexo:

-Las mujeres que hacen parte de estos colectivos son amas de casa y su grado de escolaridad no supera la primaria. Los grupos en su mayoría tienen un componente femenino. Las figuras 1 y 2, dan cuenta de esta información.

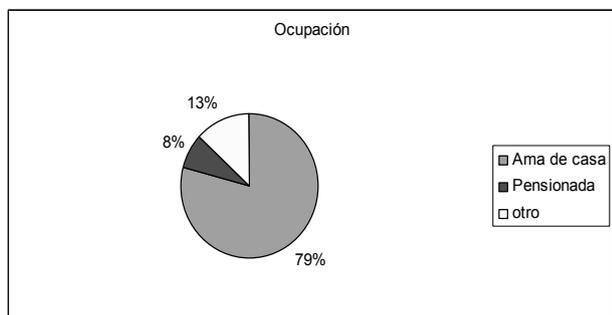


Fig.1. Ocupación de los integrantes de los grupos de adultos mayores.

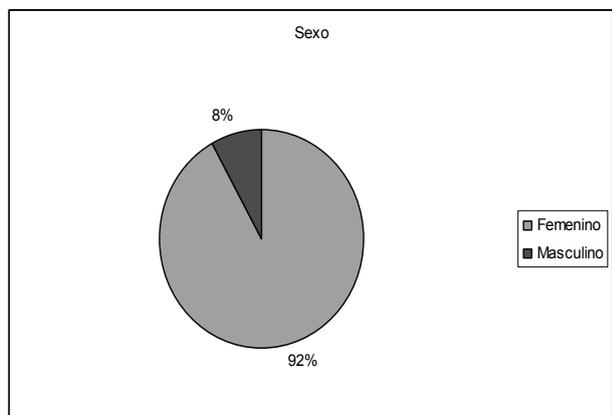


Fig.2. Sexo de los integrantes de los grupos de adultos mayores que hacen actividad física en el Valle de Aburrá.

Antecedentes personales patológicos:

-Los problemas cardiovasculares y la depresión, tal como se observa en la figura 3, hacen parte del escenario patológico de los grupos de adultos mayores que realizan actividad física. Obviamente aunque son estas las principales enfermedades, en la mayoría de ellos también se presentan otras que dificultan en última instancia la labor del instructor.

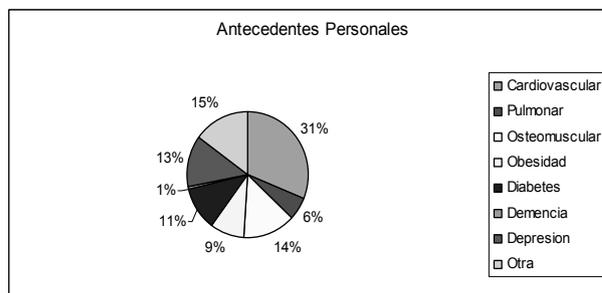


Fig.3. Antecedentes personales relacionados con patologías de los adultos mayores.

Experiencia de los instructores:

-La mayoría de los grupos tiene como instructores a estudiantes y/o licenciados de profesional en deporte, Licenciatura en Educación Básica con énfasis en educación física, recreación y deporte, Educación Física y gerontología. Todavía hay algunos empíricos orientando la actividad física en los mismos.

-La investigación estableció que no hay mucha experiencia entre los instructores de los grupos de adultos mayores (Fig 4). Ellos llegan normalmente a estos colectivos como practicantes o profesionales que no tienen otra ocupación. Además no se registra una formación específica en el campo del trabajo con los adultos mayores que hacen actividad física.

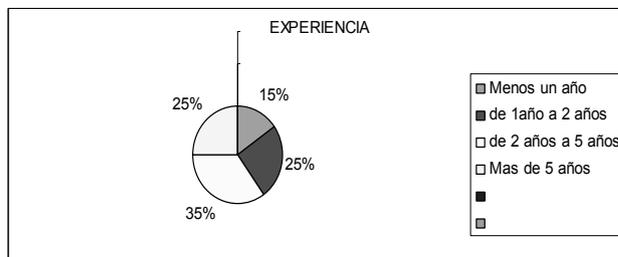


Fig.4. Experiencia de los instructores de los grupos de adultos mayores.

La intensidad del trabajo y el tiempo libre:

-La clase de los grupos de adultos mayores que realizan actividad física, dura normalmente 60 minutos, de acuerdo con el registro que se hizo para el presente estudio.

-Se pudo establecer que en el Valle de Aburrá operan al momento cerca de 800 grupos de adultos mayores que realizan actividad física. El mayor número de ellos actúa en la ciudad de Medellín en donde la cifra llega casi a los 400. En municipios como Bello, Envigado e Itagui, los grupos son entre 60 y 80 por localidad.

-De la rutina diaria de los adultos mayores del Valle de Aburrá, caminar, las actividades físicas y las domésticas son las que les ocupan el mayor porcentaje de tiempo en el día. De igual forma, otras actividades como bailar y nadar, complementan su quehacer, tal como lo muestra la figura 5.

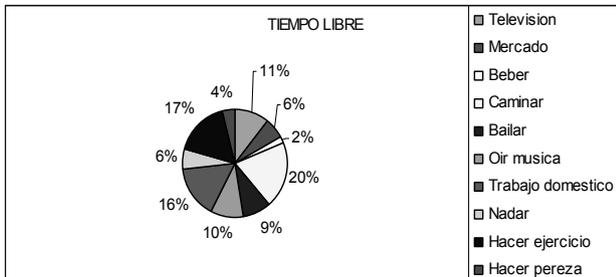


Fig.5. Utilización del tiempo libre entre adultos mayores

-De acuerdo con los datos que arroja la figura 6, la gran mayoría de adultos mayores que realizan actividad física en el Valle de Aburrá, lo hacen 2 o 3 veces por semana. Hay un porcentaje, de todas maneras significativo, de quienes hacen ejercicio físico todos los días, es decir el 18%.

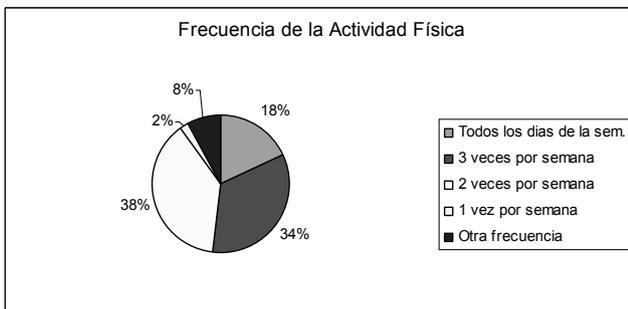


Fig.6. Frecuencia semanal de actividad física entre los adultos mayores.

-También acorde con los planteamientos de los especialistas, los adultos mayores, en su mayoría, es decir el 71% hacen actividad física sesenta minutos en cada sesión de trabajo. Los porcentajes de quienes realizan 45 o 30 minutos de ejercicio físico, en realidad son bajos.(Fig.7)

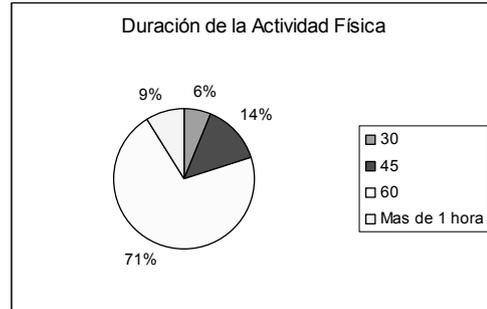


Fig.7. Duración de la actividad física que realizan los adultos mayores.

Los vicios:

-Aunque el gran porcentaje de los adultos mayores que integran los grupos, no fuma, preocupa que hay al menos un grupo del 15% que si tienen ese hábito, así como lo señala la figura 8.

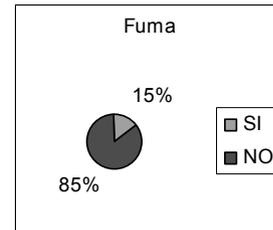


Fig.8. Consumo de cigarrillo entre los adultos mayores que hacen actividad física en los municipios del Valle de Aburrá.

Hay personas, aunque en porcentajes mínimos, que consumen bebidas alcohólicas. Ese 7%, como lo indica la figura 9 debe llamar la atención porque se trata de adultos mayores que están en programas de actividad física.

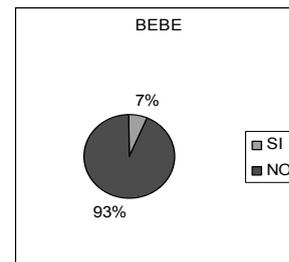


Fig.9. Consumo de bebidas alcohólicas.

Promoción de la salud y desarrollo humano:

Según la figura 10, hay claridad general entre los adultos mayores, sobre el objetivo de la actividad física que realizan. De ahí que el 25% consideren que lo que más les gusta cuando hacen ejercicio es mejorar su salud. Así como se planteó en un análisis anterior, eso es lo que buscan fundamentalmente y es lo que les permite una cualificación de la calidad de vida y ubicarse en perspectiva del desarrollo humano.

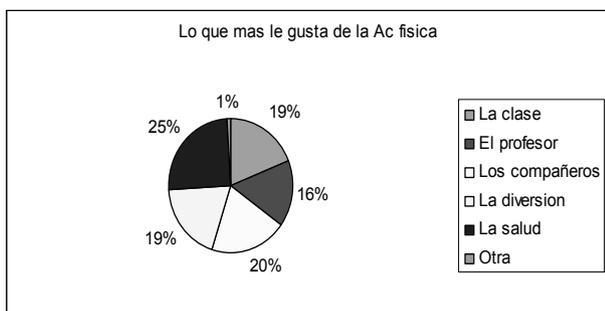


Fig.10. Lo que más les gusta a los adultos mayores cuando realizan actividad física.

Problemas para los instructores:

-La mayoría de instructores ven como problemas claros a la hora de trabajar con los grupos de adultos mayores, el gran número de personas que hacen parte de ellos y las diferentes patologías que tienen las personas que conforman los mismos. Esto lleva a replantear la metodología de trabajo con los grupos y con cada uno de los integrantes. Esto lo muestra la figura 11.

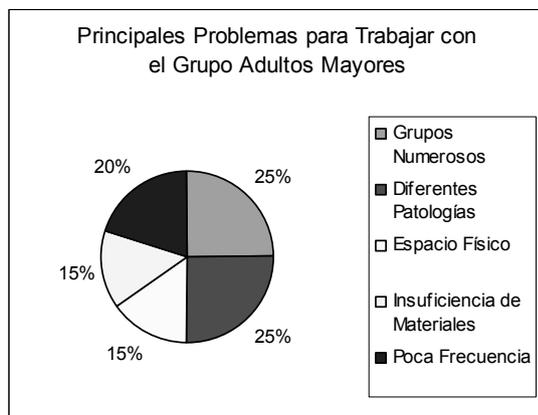


Fig.11. Principales problemas que tienen los instructores para trabajar con los adultos mayores.

6. CONCLUSIONES

Las conclusiones principales que dejó el estudio se resumen de la siguiente manera:

- Los adultos mayores sí han encontrado en la actividad física solución a problemas de salud que habían padecido y que limitaban su accionar.
- Los integrantes de los grupos de adultos mayores que realizan actividad física tienen bien claro que esto lo hacen porque mejoran su salud física y mental. De esta manera se deja de lado aquel criterio según el cual también esta actividad la hacían por solo snobismo, ya que eran muchos los amigos y allegados que se vinculaban a dichos colectivos.
- También, por versión de los mismos adultos mayores, se entiende que hay una claridad en términos de que lo que hacen en actividad física y recreación, refleja el mejoramiento de la calidad de vida y el desarrollo humano. Es que los adultos mayores con esta actividad se vuelven más sociables, más extrovertidos y amplían su círculo de amigos.
- Hay una tendencia absolutamente marcada a recibir mujeres en los grupos de adultos mayores. Esto quiere decir que los hombres son apáticos a integrarse a estos colectivos y obviamente a mejorar su calidad de vida y bienestar por esta vía.
- No existe una unificación de criterios entre quienes promueven esta actividad con los adultos mayores, para orientar la intensidad, el ritmo y la periodicidad del trabajo.
- Son muy pocos los profesionales con conocimiento específico en el trabajo con adultos mayores, los que atienden esta población.
- No hay un verdadero trabajo interdisciplinario entre los pocos profesionales que atienden los grupos que existen en el Valle de Aburrá.
- Hay una variada metodología de trabajo en los diferentes grupos. Se nota que no hay uniformidad de criterios frente a la didáctica y la pedagogía en este tipo de formación. El trabajo de lo sencillo a lo complejo, el aprendizaje a partir del juego, las metodologías demostrativa y participativa hacen parte del menú metodológico que utilizan los instructores.

7. RECOMENDACIONES

A partir del análisis y teniendo en cuenta los hallazgos, se pueden plantear las siguientes recomendaciones:

- Es necesario empezar la vinculación de Especialistas en Actividad Física y Recreación del Politécnico a estos grupos de adultos mayores del Valle de Aburrá. Por ello se sugiere hacer una campaña entre las Secretarías de Deporte e Institutos de Deporte y Recreación del Valle para conectar el Posgrado que sirve el Politécnico con los proyectos gerontológicos de cada localidad.
- Es necesario que tanto las instituciones como los grupos e instructores, se ideen estrategias de convocatoria para que a estos colectivos lleguen también los hombres, ya que es muy poca la población masculina que los integra.
- Se sugiere que se reduzca la cantidad de participantes en cada grupo o al menos armar colectivos de trabajo con un número de integrantes no superior a los 20. De esta manera se facilitará la labor del instructor y un mejor aprovechamiento del trabajo pedagógico.
- En esta misma dirección, se plantea conformar los grupos de acuerdo con las patologías, para que el instructor y el mismo adulto mayor, aprovechen de una mejor manera la sesión.
- Los grupos de adultos mayores, para lograr cumplir con los objetivos en la parte física, deben trabajar al menos 5 días por semana, para lograr mejores resultados en la salud del participante.
- Será necesario iniciar una campaña interna en cada uno de los grupos para buscar que los integrantes que fuman y consumen bebidas alcohólicas, no lo sigan haciendo, ya que de esta manera se pierde el trabajo físico y recreativo que llevan a cabo con sus instructores.
- Se requiere una capacitación integral para las o los líderes de los diferentes grupos. Los temas de administración, promoción de la salud, liderazgo, gestión, planeación y elaboración de proyectos les convendría, ya que por esa vía mejoran el manejo de sus colectivos.
- Los municipios, los institutos de deporte y en general las empresas y/u organizaciones que manejan los grupos de adultos mayores, deben buscar la creación de equipos interdisciplinarios que orienten el proyecto con los adultos mayores.

- Lo anterior quiere decir, que además del Especialista en Actividad Física y Salud con Adultos Mayores, también debe haber en el equipo de trabajo, médicos, nutricionistas, trabajadores sociales, psicólogos, educadores físicos y fisioterapeutas, para responder a todo tipo de exigencias que requiera este trabajo.

8. AGRADECIMIENTOS

El estudio que aquí se presenta, solo fue posible, gracias al concurso de la Dirección de Investigaciones del Politécnico Colombiano Jaime Isaza Cadavid que lo financió. De igual manera, fue absolutamente clave el aporte de los Institutos de Deporte y Recreación de los Municipios del Valle de Aburrá y de las oficinas locales de Gerontología que colaboraron para realizar el trabajo. A ellos y a los estudiantes que apoyaron la aplicación de los instrumentos de recolección de información, los agradecemos respectivos.

9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- [1] SALAZAR HURTADO, Adriana Patricia. Cartilla Canas Al Aire. INDER. Medellín.2004.
- [2] CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE COLOMBIA 181. Santa fe de Bogotá. Artículo 48.
- [3] LEY DEL DEPORTE. Ley 181(1995). Santa fe de Bogotá. Artículos 12, páginas 10-11.
- [4] SALAZAR HURTADO, Adriana Patricia. Juegos, recreación y actividad física con el adulto mayor. Medellín, Libro Arte. 2003
- [5] COMFAMA, Seminario taller Atención al adulto mayor. Medellín.1988
- [6] SALAZAR HURTADO, Adriana Patricia. Juegos, recreación y actividad física con el adulto mayor. Medellín, Libro Arte. 2003
- [7] SALAZAR HURTADO, Adriana Patricia. Cartilla Canas Al Aire. INDER. Medellín.2004
- [8] VADILLO SAENZ, Ángel. El adulto mayor, ejercicio y calidad de vida. Primer Congreso Internacional de Actividad Física y Salud en el Adulto Mayor, Bello (Ant), 2001.
- [9] OMS. Organización Mundial de Salud, misión y políticas, 2005.
- [10] MOLINA, Víctor. Promoción de la salud desde la pedagogía de la motricidad. Disponible en: <http://www.efedeportes.com>. [Consultado el 15 de septiembre de 2008].
- [11] CARTA DE OTTAWA. Ottawa (Canadá), 1986.