

<http://www.juventudrebelde.cu/suplementos/en-red/2016-06-11/envejecer-con-salud/>

## Envejecer con salud

Un sistema de pruebas adaptadas a la realidad cubana permite evaluar la condición física del adulto mayor en el campo de la capacidad motriz. Los resultados de su aplicación constituyen la norma rectora de los programas dedicados a este creciente sector poblacional

**Aileen Infante Vigil-Escalera**

digital@juventudrebelde.cu

11 de Junio del 2016 20:50:07 ISSN 1563-8340

«Nadie envejece simplemente por vivir cierto número de años. Únicamente envejece quien abandona sus ideales».

Samuel Ullman



A finales del siglo XX, las cifras de la población cubana pertenecientes a la tercera edad alcanzaban un valor relativo superior al 18.3 por ciento con una tendencia a su incremento que pronosticaba para el 2025 una proporción de una persona de 60 años o más por cada cuatro habitantes. Desde entonces, la situación preocupa y ocupa a investigadores y especialistas de todo el país que trabajan en aras de garantizar una mejor calidad de vida a sus ancianos y ancianas.

Uno de ellos es el Máster en Ciencias de la Cultura Física y el Deporte, Jesús Fernández González, para quien «el envejecimiento poblacional en Cuba es un logro del sistema político, económico y social vinculado al desarrollo de la población cubana, pero a la vez un reto para la sociedad».

Junto a la Dirección Nacional de Educación Física y Promoción para la Salud (DNEFPS) del Instituto Nacional de Deporte, Educación Física y Recreación (Inder), al cual pertenece, Fernández González propuso en 2013 la creación de una herramienta objetiva capaz de medir la capacidad física de las personas de la tercera edad.

Con su aplicación —aseguró— se puede evaluar, planificar y encaminar con mayor éxito la norma rectora del Programa del Adulto Mayor en el país y el plan de ejercicios y actividades que verdaderamente necesitan para recuperar y/o mantener sus funciones motrices en esta edad.

Basándose en los instrumentos de evaluación presentados en 2001 por los investigadores R. E. Rikli y C. Jessie Jones, de la Universidad Estatal Fullerton de California, con el nombre de Senior Fitness Tests Manual, Fernández González desarrolló y validó una batería de pruebas de capacidad física para el adulto mayor.

Su principal objetivo, aseguró, es lograr una ancianidad satisfactoria, donde las personas asocien el incremento de su longevidad al mantenimiento de su autonomía y su integración social, porque «aunque la vejez comienza a los 60 años, el envejecimiento se produce mucho antes y es desde esta etapa previa que se debe preparar al organismo para asimilar de forma saludable los cambios fisiológicos y comportamientos propios de la edad».

### **Medir la calidad de vida**

El paso de los años trae consigo el deterioro de la actividad motriz de las personas, disminuyéndola e incluso llegando a limitarla completamente. Para evaluar la condición física en esta etapa, el test cubano enfocó sus ejercicios en los sistemas que más influyen en su movilidad: el músculo-esquelético, el nervioso, el cardiovascular y el respiratorio.

Siete pruebas constituyen la propuesta: sentarse y levantarse de una silla en 30 segundos equis cantidad de veces (fuerza en miembros inferiores); flexiones de brazos en 30 segundos en otra cantidad de veces (fuerza en miembros superiores); levantarse, caminar y volver a sentarse en determinados segundos (agilidad y equilibrio).

También flexión del tronco en una silla varios centímetros (flexibilidad); realizar dos minutos de marcha con equis cantidad de pasos (resistencia); juntar las manos tras la espalda con la menor cantidad de centímetros de diferencia (flexibilidad); y andar varios metros durante seis minutos (resistencia).

Su aplicación a 21 634 habitantes de 21 municipios y siete provincias (Pinar del Río, La Habana, Cienfuegos, Sancti Spiritus, Ciego de Ávila, Las Tunas y Santiago de Cuba), permitió elaborar finalmente la Norma cubana para evaluar la condición física del adulto mayor que rige desde entonces el Programa del Adulto Mayor en el país.

## **Resultados de una primera aplicación**

Según explicó el especialista del Inder, los ejercicios propuestos en esta batería, convenientemente confirmada internacionalmente al recoger el mayor número de componentes asociados con la independencia funcional, permitieron determinar en su aplicación la condición física de los adultos mayores en el campo de la capacidad motriz con un determinado rango según la Norma cubana, para evaluar la condición física en personas de 60 años o más y su aplicación en el Programa del Adulto Mayor como instrumento de diagnóstico y evaluación.

Los resultados de esta evaluación proveyeron la información necesaria para la planificación de ejercicios específicos en actividades encaminadas a mejorar su condición física general e igualmente sus actividades de la vida diaria y deportiva.

«En la recepción de la información de un primer análisis, en diciembre de 2014, se pudieron constatar las capacidades físicas por grupos de edades. Los menores rendimientos estuvieron en las actividades relacionadas con la resistencia aerobia y la flexibilidad o movilidad articular en los miembros superiores.

«Actualmente nos encontramos inmersos en el análisis de los ejercicios aplicados durante su segundo año de implementación —hasta diciembre de 2015—, pero esperamos obtener mejores resultados tras el trabajo encaminado a satisfacer las deficiencias detectadas durante el estudio», concluyó.

