

# Satisfacción que presentan adultos mayores frente a las prácticas de actividad física y salud para grupos especiales

Satisfaction presenting elderly versus practice of physical activity and health for special groups

\*Profesora de Estado en Educación Física  
Magíster en Pedagogía y Gestión Universitaria  
Doctora en Educación Física  
\*\*Profesora de Educación Física  
Licenciada en Educación

María Angélica Castillo Cerda\*  
[acastill@ulagos.cl](mailto:acastill@ulagos.cl)  
Valerie Cabezas Aravena\*\*  
[ale\\_sm8@hotmail.com](mailto:ale_sm8@hotmail.com)  
(Chile)

## Resumen

Se realizó una investigación de tipo cuali-cuantitativo, de carácter descriptiva y transversal, utilizándose como instrumento de investigación una encuesta tipo Likert con preguntas cerradas y además se complementó en el mismo cuestionario preguntas abiertas, el proceso de análisis de dato se realizó mediante el programa estadístico SPSS y categorización de respuestas, la muestra correspondió a 62 adultos mayores entre hombres y mujeres (5 y 57 respectivamente), de diferentes clubes deportivos de la provincia de Osorno. Se observó que el 100% de los adultos mayores encuestados se encuentra completamente de acuerdo que los estudiantes de educación física están capacitados para desarrollar sus prácticas de actividad física y salud, por otra parte el 98,4% de los adultos mayores manifestó estar satisfecho(a) con los servicios que reciben durante las clases de actividad física y salud, además el 96,8% de los adultos mayores afirmaron que se volverían a inscribir en el taller de actividad física y finalmente el 53,2% de los adultos mayores manifestó que se incorpora a las clases y talleres de actividad física para sentirse bien físicamente.

Palabras clave: Actividad física y salud. Adulto mayor. Clubes deportivos. Grupos especiales.

## Keywords

An investigation was conducted of qualitative and quantitative, descriptive and transversal character, used as a research tool to a survey Likert closed questions type was performed and it was supplemented in the same questionnaire open questions, the process of analysis of data was performed using the program SPSS statistical and categorizing responses, the sample consisted of 62 elderly men and women (5 and 57 respectively) of different sports clubs in the province of Osorno. It was observed that 100% of the elderly respondents is completely agree that physical education students are trained to develop their practice of physical activity and health, on the other hand 98.4% of seniors said he was satisfied with the services they receive during lessons of physical activity and health, and 96.8% of older adults said they would be re-enroll in the workshop of physical activity and finally 53.2% of seniors said which includes classes and workshops of physical activity to feel good physically.

Keywords: Physical activity and health. Elderly. Sports clubs. Special groups.

Recepción: 20/03/2015 - Aceptación: 03/05/2015

EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires - Año 20 - N° 204 - Mayo de 2015. <http://www.efdeportes.com/>

1 / 1

## Introducción

“La edad madura es aquella en la que todavía se es joven, pero con mucho más esfuerzo” esta frase fue citada por el actor y director francés Jean-Louis Barrault, nos hace una pequeña reflexión de lo complicado que es ser adulto mayor, ya que no se tiene la misma vitalidad que en la juventud, por ende el paso de los años y el estilo de vida, son factores claves para tener una vejez tranquila y sin grandes pesares.

En la actualidad nos encontramos con grandes avances médicos que nos han permitido extender la vida y sortear enfermedades que antes parecía imposible, gracias a esta pequeña ayuda nuestra población chilena se hace cada vez más anciana y podemos disfrutar cada día más de nuestros adultos mayores. La carrera de educación física de la Universidad de Los Lagos ha implementado una práctica de actividad física y salud para grupos especiales dirigida a este grupo etario, al cual debemos ayudar a tener una vida más sana y mejorar su calidad de vida.

La investigación realizada es cualitativa y cuantitativa de tipo exploratoria que fue desarrollada a través de encuestas con preguntas abiertas y cerradas, en la que se recopila información de los adultos mayores sobre su género, edad, nivel de satisfacción, años de actividad física, entregando un análisis en la relación de las clases y talleres de actividad física y salud, la instalación y sus componentes involucrados (profesores, nivel de limpieza, materiales utilizados).

La investigación pretende dar a conocer la importancia que entrega el alumno de Educación Física en enseñanza media, en los diferentes clubes de adulto mayor de la provincia de Osorno en relación a la valoración que presentan adultos mayores frente a las clases de actividad física y principalmente saber que realmente lo enseñado en el aula se lleva a la práctica si mayores tropiezos.

## Justificación

La vejez es vista generalmente como un período de declive físico y mental, a las personas se les califica como “viejas” al ser percibidas de manera estereotipada y considerando que ellas sufren de enfermedades, soledad, tristeza, abandono, etc.; las propias personas ancianas o Adultos Mayores participan y aceptan dichas creencias más su autopercepción va cambiando paulatinamente al considerar que las otras personas son las viejas y no ellas, rechazando el calificativo de viejos para sí. Esto sucede al haber asimilado que las personas ancianas son decadentes en lo económico, y en lo social; lo anterior se produce por los cánones impuestos por la sociedad actual con respecto a la belleza, juventud, productividad, y consumo y en donde los individuos diferentes no tienen una cabida en esta sociedad competitiva.

Todo el mundo de cualquier edad, estado biológico puede beneficiarse del recurso del deporte, en especial los Adultos Mayores al mantenerse activos; hay que tener en cuenta que las condiciones de cada uno y que el plan sea elaborado a nivel fisioterápico, por un grupo de especialistas con el fin de lograr el máximo de beneficios para ellos.

El ejercicio físico, dirigido y programado siempre se ha señalado como una fuente de juventud y una posibilidad importante de prevenir enfermedades propias del paso de los años. Es verdad que a medida que envejecemos perdemos nuestras capacidades físicas y lo podemos notar sin lugar a dudas, pero también es cierto que las personas que llevan una vida activa, ligada al ejercicio regular, pierden

con menos rapidez cualidades físicas como fuerza, elasticidad, reacción de movimiento, funcionamiento cardiovascular y por ende tienden a mantener una vida más sana. Lo destacable de todo esto es que mientras antes comencemos con nuestro plan de entrenamiento, menos visitas al doctor tendremos que hacer en el futuro.

La carrera Pedagogía en educación media menciona Educación Física tiene un perfil profesional donde el profesor de educación física egresado de la Universidad de Los Lagos será capaz de reconocer, desde el punto de vista pedagógico, la realidad sociocultural global e interpretar su sentido contextual asociado a la disciplina, conducir dentro del contexto de la educación formal, no formal e informal, con un enfoque constructivista y crítico. En el cuarto semestre se presenta un ramo llamado Actividad Física y Salud para Grupos Especiales y es aquí donde se preparan a los futuros docentes a desempeñarse de la mejor forma posible frente a estos grupos, ante esto se quiere demostrar que nuestra carrera nos otorga la mejor calidad de conocimientos que llevamos a la práctica, dejando esto plasmado en las opiniones de todos los adultos mayores entrevistados.

## Marco teórico

### ¿Qué es la Tercera Edad?

El término tercera edad surge para no usar en forma despectiva las palabras vejez o ancianidad. Este término se refiere al adulto mayor, es decir mujeres que superan los 60 años y varones mayores de 65, que en Chile son aproximadamente un millón setecientos mil personas. Incluso se está estudiando el uso del término cuarta edad para aquellos mayores de 85 años que son un grupo cada vez más considerable.

### Tercera Edad a nivel mundial

Según María Velásquez (2004) el alargamiento de la vida, producto de los avances en el campo de la salud, conduce a una modificación radical en la estructura por edades de la población en casi todo el mundo, al disminuir a lo largo del tiempo la base de la pirámide de edad, donde se ubican los más jóvenes, e incrementarse la participación relativa de la cúspide, que representa a las edades avanzadas.

A lo largo del tiempo, las diferencias en la proporción de población de 60 años y más son notables en algunos países del mundo. En 1990 Suecia era el país con la mayor proporción de población en la tercera edad, le seguían Alemania, Francia y Japón, mientras que Kenia tenía la más baja, seguido por México, Corea y Brasil. Para 2025 se estima que Alemania rebasará a Suecia, en tanto que Italia se colocará como el tercer país con la mayor proporción de adultos mayores. En el otro extremo, Kenia seguirá con una proporción muy baja de edades avanzadas en su población, con un porcentaje muy por debajo del que tendrán México, Corea y Brasil (ver cuadro 1)

País	1950	1990	2025
Alemania	14.03	20.73	31.11
Argentina	7.04	12.91	15.12
Brasil	4.23	7.06	13.78
Canadá	11.33	15.57	25.49
Corea	5.45	6.67	15.92
Cuba	6.73	11.63	20.27
Estados Unidos	12.15	16.45	23.56
Francia	16.23	18.30	25.90
Italia	12.24	15.40	26.84
Japón	7.69	16.73	25.96
Kenia	4.96	2.92	4.22
México	5.26	6.14	11.62
Suecia	14.94	22.81	29.07
Uruguay	11.79	16.08	17.44

Cuadro 1. Proporción de la población de 60 años y más en algunos países del mundo, 1950-2025. Revista Ciencias de la UNAM, N° 75, julio-septiembre 2004

### Beneficios de la actividad física en la tercera edad

#### Beneficios físicos

La ausencia de la práctica regular de ejercicio físico contribuye al comienzo precoz y la progresión de las principales enfermedades cardiovasculares. Cualquier incremento en los niveles de actividad física tiene efectos positivos sobre la salud cardiovascular al mismo tiempo que un estilo de vida sedentario, como el prevalente en Europa, se asocia con un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares (Franco et al., 2005).

TEMA DE SALUD	BENEFICIO PARA LA SALUD
Salud cardiovascular	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mejora el desempeño del miocardio</li> <li>• Aumenta la capacidad diastólica máxima</li> <li>• Aumenta la capacidad de contracción del músculo cardíaco</li> <li>• Reduce las contracciones ventriculares prematuras</li> <li>• Mejora el perfil de lípidos sanguíneos</li> <li>• Aumenta la capacidad aeróbica</li> <li>• Reduce la presión sistólica</li> <li>• Mejora la presión diastólica</li> <li>• Mejora la resistencia</li> </ul>
Obesidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Disminuye el tejido adiposo abdominal</li> <li>• Aumenta la masa muscular magra</li> <li>• Reduce el porcentaje de grasa corporal</li> </ul>
Lipoproteínas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reduce las lipoproteínas de baja densidad</li> <li>• Reduce el colesterol / lipoproteínas de muy baja densidad</li> <li>• Reduce los triglicéridos</li> <li>• Aumenta las lipoproteínas de alta densidad</li> </ul>
Intolerancia a la glucosa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumenta la tolerancia a la glucosa</li> </ul>
Osteoporosis	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Retarda la declinación en la densidad mineral ósea</li> <li>• Aumenta la densidad ósea</li> </ul>
Bienestar psicológico	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumenta la secreción de beta-endorfinas</li> <li>• Mejora el bienestar y la satisfacción percibidos</li> <li>• Aumenta los niveles de norepinefrina y serotonina</li> </ul>
Debilidad muscular	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reduce el riesgo de discapacidad músculo esquelética</li> <li>• Mejora la fuerza y la flexibilidad</li> </ul>
Capacidad funcional	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reduce el riesgo de caídas debido a un incremento en el equilibrio, la fuerza y la flexibilidad</li> <li>• Reduce el riesgo de fracturas</li> <li>• Disminuye el tiempo de reacción</li> <li>• Mantiene la irrigación cerebral y la cognición</li> </ul>

Cuadro 2. Beneficios físicos para el adulto mayor, según plan estadounidense. National Blueprint: Increasing Physical Activity Among Adults Age 50 and Older.

Princeton, NJ: Robert Wood Johnson, 2001 [Plan estadounidense detallado: incrementando de la actividad física en adultos de 50 años y más]

### Beneficios psicosociales

Existe una relación positiva entre la práctica de ejercicio físico y el sentimiento de bienestar y satisfacción personal del mayor (Poon y Fung, 2008). Este beneficio general sobre el estado psicológico y social se puede concretar en mejoras particulares que se exponen a continuación.

Los beneficios del ejercicio físico sobre la ansiedad, depresión e irritabilidad son especialmente elevados en aquellas personas que parten de niveles elevados de ansiedad y depresión. El tipo de ejercicio que ocasiona mayores mejoras son aquellos basados en actividades aeróbicas cíclicas (carrera, natación, ciclismo o caminar) de moderada a baja intensidad (Guszkowska, 2004).

Los cambios en los estados de ansiedad, depresión e irritabilidad tras el ejercicio son explicados frecuentemente por las hipótesis de la segregación de endorfinas y monoaminas. Sin embargo, la práctica de ejercicio también incrementa la temperatura corporal y la circulación de la sangre al cerebro, que afectaría positivamente sobre la respuesta fisiológica al estrés por parte del eje hipotálamo-pituitaria-adrenal. Este último fenómeno podría estar también relacionado con otros mecanismos psicológicos tales como la autoeficacia, menor distracción y mejora de la función cognitiva (Guszkowska, 2004).

En el estudio de Hill et al. (2007) realizado con una amplia muestra de población mayor, se valoraron los beneficios físicos y psicológicos del ejercicio físico, mostrándose mejoras significativas relacionadas con todos los aspectos de la salud, tanto físicos como mentales, con una significativa reducción del grado de depresión.

### Metodología

La población objeto fue de tipo intencionada y correspondió a 62 adultos mayores de 6 clubes de adulto mayor, correspondiendo a un 31.6% de la población, correspondiendo en este caso a una muestra representativa

### Instrumento

En esta investigación se trabajó con un cuestionario el cual fue un instrumento de recogida de información, diseñado para cuantificarla y universalizarla. En éste caso se utilizaron preguntas cerradas con una escala tipo Likert y tres opciones de respuestas que va desde:

1. En desacuerdo.
2. Medianamente de acuerdo.
3. De acuerdo.

También preguntas abiertas en la que se desarrollaron dos de libre respuesta con su respectiva argumentación.

### Resultados

#### Gráficos y análisis preguntas cerradas

1. Le parece adecuada la instalación en la que se desarrolla la actividad

Tabla 1. Le parece adecuada la instalación en la que se desarrolla la actividad

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Medianamente de acuerdo	15	24,2	24,2	24,2
	De acuerdo	47	75,8	75,8	100,0
	Total	62	100,0	100,0	

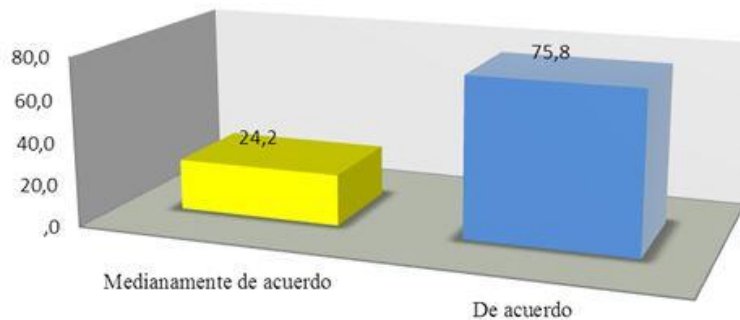


Gráfico 1. Le parece adecuada la instalación en la que se desarrolla la actividad

#### Análisis breve

El 75,8% de los Adultos Mayores asistentes al taller se encuentra de acuerdo con la instalación donde realizan sus talleres de actividad física, mientras que un 24,2% se encuentra medianamente de acuerdo con dicho emplazamiento.

#### 2. ¿Se encuentra motivado el profesor(a)?

Tabla 2. ¿Se encuentra motivado el profesor(a)?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	De acuerdo	62	100,0	100,0	100,0

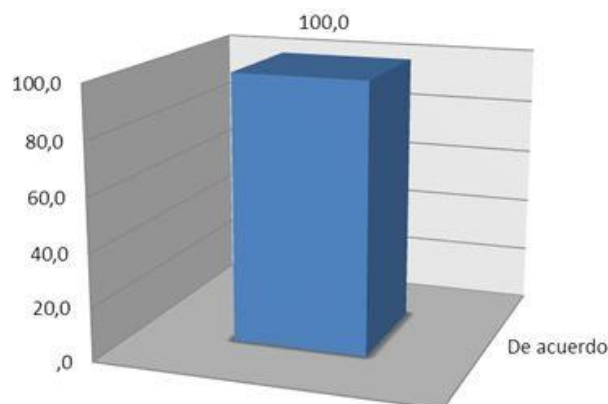


Gráfico 2. ¿Se encuentra motivado el profesor(a)?

#### Análisis breve

Se puede apreciar que un 100% de los encuestados señaló que se encuentran de acuerdo, ante la pregunta: ¿Se encuentra motivado el profesor(a)?

#### 3. ¿Está satisfecho(a) en general con las prácticas de actividad física y salud para grupos especiales realizada por los estudiantes de educación física?

Tabla 3. ¿Está satisfecho(a) en general con las prácticas de actividad física y salud para grupos especiales realizada por los estudiantes de educación física?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Medianamente de acuerdo	1	1,6	1,6	1,6
	De acuerdo	61	98,4	98,4	100,0
	Total	62	100,0	100,0	

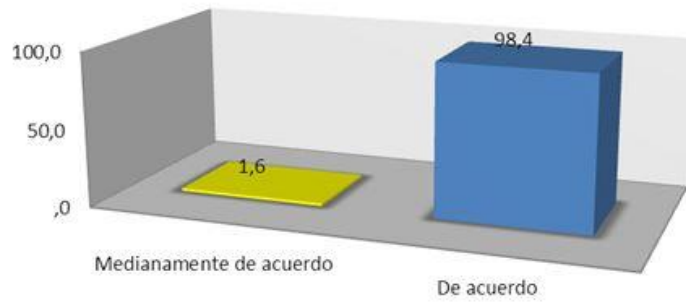


Grafico 3. ¿Está satisfecho(a) en general con las prácticas de actividad física y salud para grupos especiales realizada por los estudiantes de educación física?

Análisis breve

El 98,4% acepta estar de acuerdo frente a la pregunta: ¿Está satisfecho(a) en general por los servicios que recibe durante la clase de actividad física? y un 1,6% se encuentra medianamente de acuerdo.

4. Creo que ha mejorado mi habilidad física, gracias a las clases de actividad física

Tabla 4. Creo que ha mejorado mi habilidad física, gracias a las clases de actividad física

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Medianamente de acuerdo	1	1,6	1,6	1,6
	De acuerdo	61	98,4	98,4	100,0
	Total	62	100,0	100,0	

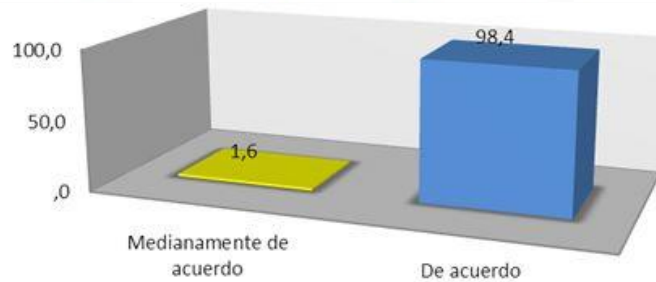


Grafico 4. Creo que ha mejorado mi habilidad física, gracias a las clases de actividad física

Análisis breve

Un 98,4% manifestó estar de acuerdo y un 1,6% medianamente de acuerdo, frente a la pregunta, creo que ha mejorado mi habilidad física, gracias a las clases de actividad física.

5. Creo haber mejorado mi calidad de vida con la ayuda del taller

Tabla 5. Creo haber mejorado mi calidad de vida con la ayuda del taller

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Medianamente de acuerdo	1	1,6	1,6	1,6
	De acuerdo	61	98,4	98,4	100,0
	Total	62	100,0	100,0	

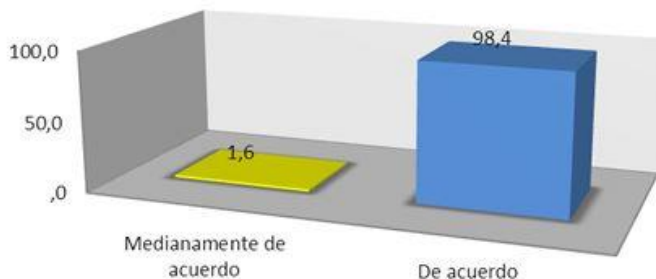


Grafico 5. Creo haber mejorado mi calidad de vida con la ayuda del taller

Análisis breve

En el presente grafico se puede apreciar que un 98,4% está de acuerdo y un 1,6% medianamente de acuerdo, frente a la aseveración, creo haber mejorado mi calidad de vida con la ayuda del taller.

## 6. Edad

Tabla 6. Edad

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Entre 89 y 80	3	4,8	4,8	4,8
	Entre 79 y 70	34	54,8	54,8	59,7
	Entre 69 y 60	22	35,5	35,5	95,2
	Entre 59 y 50	1	1,6	1,6	96,8
	Menos de 49	2	3,2	3,2	100,0
	Total	62	100,0	100,0	

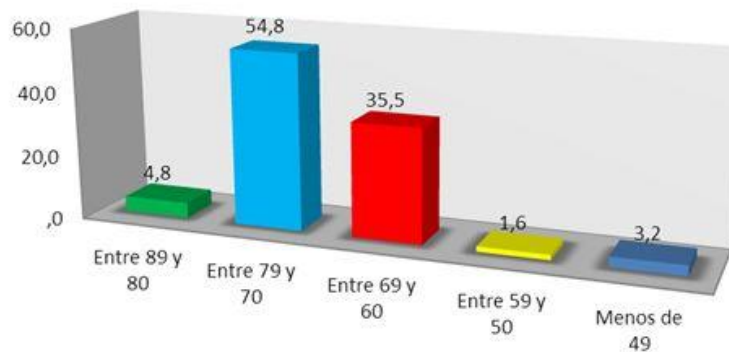


Gráfico 6. Edad

### Análisis breve

En el presente grafico se puede apreciar que un 54,8% de los encuestados presentan entre 79 y 70 años, un 35,5% que equivale a edades entre los 69 y 60, entre 89 y 80 años un 4,8%, un 3,2% corresponde a edades menores a los 40 y un 1,6% a edades entre 59 y 50.

## 7. Sexo

Tabla 7. Sexo

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Femenino	57	91,9	91,9	91,9
	Masculino	5	8,1	8,1	100,0
	Total	62	100,0	100,0	

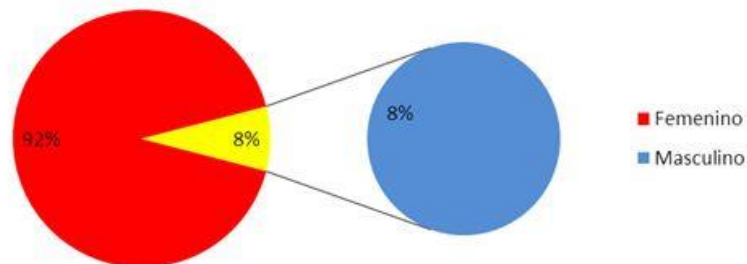


Gráfico 7. Sexo

### Análisis breve

Un 91,9% de los adultos mayores encuestados equivalen al sexo femenino, mientras que solo un 8,1% equivalen al sexo masculino

Dentro de esta investigación hay varios aspectos a destacar que nos ayudan a obtener estos resultados:

1. Los adultos mayores que participan activamente de las clases de actividad física y salud se encuentran 100% satisfechos con los alumnos practicantes de educación física que la Universidad de Los Lagos les envían para desarrollar su práctica.
  - ▮ Para los adultos, 30 minutos diarios de ejercicio moderado, como caminar, resultan suficientes. Lo más fácil es incorporarlo a las rutinas diarias y convertirlo en un hábito. Por ejemplo, no usar el auto para trayectos cortos, subir escaleras en lugar de usar el ascensor o aprovechar el tiempo de ocio para practicar actividades que nos interesen, como bailar, nadar o andar en bicicleta.
2. El 100% de los adultos mayores creen que los estudiantes de educación física están capacitados para desarrollar sus prácticas de actividad física y salud, ya que llegan muy bien preparados para la realización de sus clases, además este grupo etario manifestó querer seguir formando parte de estas prácticas, ya que con estos alumnos llenos de energía se sienten más jóvenes y les da ánimos para llegar a su hogar a realizar sus tareas cotidianas, otro punto a favor de estos practicantes es la puntualidad, respetuosidad que presentan en todo momento, comportándose como verdaderos profesionales.
3. Chile es un país que cada día vuelve más anciano, como lo confirma el censo realizado el año 2012, donde actualmente hay 67,1 personas de 60 años o más por cada 100 menores de 15. Lo que no deja de llamar la atención es la gran diferencia entre regiones según el censo del año 2002, donde tenemos las regiones de Arica y Parinacota, como las más jóvenes del país. Por el otro lado tenemos la región de Valparaíso que es la más anciana hasta el momento, lo que nos lleva a poner atención a estas cifras y tener en cuenta que cada vez seremos más viejos y debemos de tratar de llegar lo más sanos posible a esta etapa de la vida tan compleja, principalmente por las enfermedades, la escasa atención que se le da a este grupo etario y la discriminación social que padecen estas personas, pensando ignorantemente que su avanzada edad los lleva ser menos útiles o menos eficientes en sus trabajos que realizaron a lo largo de su vida.

### Bibliografía

- Aparicio, V., Carbonell B., y Delgado, M. (2010). Beneficios de la actividad física en personas mayores. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 10 (40) pp. 556-576.
- Clínica Santa María; Providencia, Santiago de Chile. [http://www.clinicasantamaria.cl/edu\\_paciente/quees\\_tercera\\_edad.htm](http://www.clinicasantamaria.cl/edu_paciente/quees_tercera_edad.htm)
- Franco, O., De Laet, C., Peeters, A., Jonker, J., Mackenbach, J. y Nusselder, W. (2005). Effects of physical activity in life expectancy with cardiovascular disease. Arch Intern Med, 165: 2355-2360.
- Guszowska, M. (2004). Effects of exercise on anxiety, depression and mood. Psychiatr Pol, 38(4):611-620.
- Hill, K., Smith, R., Fearn, M., Rydberg, M. y Oliphant, R. (2007). Physical and psychological outcomes of a supported physical activity program for older carers. J Aging Phys Act, 15(3):257-271.
- Martínez, A (2013). Importancia de la actividad físico-deportiva para la salud del adulto mayor. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 18, Nº 183, Agosto. <http://www.efdeportes.com/efd183/actividad-fisico-deportiva-del-adulto-mayor.htm>
- Poon, C.Y. y Fung, H.H. (2008). Physical activity and psychological well-being among Hong Kong Chinese older adults: exploring the moderating role of self-construal. Int J Aging Hum Dev, 66(1):1-19
- Robert B., Robert E. (2001), Gimnasia, juego y deporte para mayores. Barcelona: Paidotribo.
- Rodríguez M. (2006); el ejercicio físico y la calidad de vida en los adultos mayores; Costa Rica; 136-137. Revista Pensamiento Actual, Universidad de Costa Rica Vol. 6, Nº 7.
- Romero C. (2004); Argumentos sobre la formación inicial de los docentes en educación física. Universidad de Granada; Profesorado, revista de currículum y formación del profesorado, 8 (1).
- Secretaria general de la presidencia (2010), programación 2010-2014. <http://www.gob.cl/cuenta-publica-2010/secretaria-general-de-la-presidencia/programacion-2010-2014/>
- Solberg, P., Kvamme, N., Raastad, T., Ommundsen, Y., Tomten, S., Halvari, H., Loland, N. Y Hallen, J. (2013). Effects of different types of exercise on muscle mass, strength, function and well-being in elderly. European Journal of Sport Science, 13 (1), 112-125.
- Síntesis resultados, Censo 2012. [www.censo.cl](http://www.censo.cl)
- Velásquez, M. (2004). El envejecimiento de la población. Revista ciencias de la UNAM. Ciencias 75 julio, Septiembre.

