

EFFECTOS PSICOSOCIALES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE EN LA TERCERA EDAD: ALGUNOS APUNTES SOBRE EL TEMA

Félix GUILLEN GARCIA

María LEON TORRENT

Universidad de la Palmas de Gran Canaria

El presente trabajo pretende ser una reflexión sobre la actividad física y la 3ª edad, partiendo de los resultados obtenidos en una encuesta sobre las actitudes, hábitos y expectativas de esta población respecto a la realización de algún tipo de actividad física (n=142); el Cuestionario de Adaptación de Bell (n=40) y; el Cuestionario de Personalidad 16PF (n=51). Con él pretendemos realizar una serie de valoraciones y sugerencias que deben ser tenidas en cuenta al tratar el tema.

INTRODUCCION

El clima de desarrollo económico y social que estamos viviendo en nuestro país ha dado lugar a que se persiga una mayor integración de las personas mayores, en el mundo deportivo, campo éste del que hasta hace poco eran marginadas, ya que hasta fechas recientes el campo de la actividad física y deportiva parecía que era de uso exclusivo para los jóvenes y estaba vedado a las personas mayores. Esta concepción predominante en el deporte y la actividad física era la del ejercicio como algo propio de las personas sanas y jóvenes, sin embargo en los últimos años la visión se ha invertido al considerar que el deporte y la actividad física resulta adecuado para procurar que las personas estén sanas y jóvenes (Guillén, 1993; Guillén, Santana y Santana, 1993; Guillén, 1994).

La concepción social predominante en la que se consideraba a las personas mayores como un colectivo marginal y desahuciado para estos menesteres ha llevado que a niveles de las distintas ciencias del deporte (medicina del deporte, psicología del deporte, etc.) se le prestara escasa atención, sin embargo, debido a ese desarrollo socioeconómico, a la elevación de la calidad de vida y al aumento del número de personas que componen este colectivo, parece que ha empezado a surgir la necesidad de procurarles una mayor atención (McPherson, 1986).

Otro de los motivos que ha hecho que el punto de mira se centre en la realización de actividad física por parte de las personas mayores reside en la importancia que la misma puede tener por sus repercusiones económicas, repercusiones médico-preventivas, etc (Andersen et al, 1991).

Esa atención implicaría realizar un primer acercamiento a este colectivo, a través del estudio en profundidad de las características que lo definen ya sea a niveles médicos, psicológicos y sociales, ya que los trabajos existentes son aún escasos. Resulta una cuestión de primer orden por su interés el analizar como la realización de algún tipo de actividad física puede

influir y favorecer el desarrollo físico o el desarrollo personal y social, a pesar de su relevancia apenas hay investigaciones al respecto -si acaso destacar a Caracuel y Jaenes, 1992; García del Moral, 1988; Gazquez et al, 1992; Lavega, 1990; Sáez Narro, 1987; Pérez García, 1990-.

Esta insuficiencia del número de estudios queda reflejado en la escasez de manuales o libros existentes sobre el tema, si acaso destacar entre otros los de Corbin y Metal-Corbin, 1990; Greninger y Kinney, 1987; Harris y Harris, 1989; Hurley, 1988; Knopf y Downs, 1989; Ostrow, 1984.

El objetivo de nuestra exposición es realizar algunos comentarios sobre la práctica físico-deportiva en la 3ª edad, partiendo de un estudio preliminar, que servirá de eje vertebrador que enmarque una serie de valoraciones y consideraciones sobre el tema. De este estudio sólo pretendemos destacar o entresacar algunos de los datos más significativos y que se refieren a las características de esta población en relación a la práctica físico-deportiva.

METODO.

A pesar de las intenciones perseguidas con este trabajo y que ya han sido señaladas, vamos a intentar mostrar los datos más significativos de la muestra del estudio. El estudio se ha desarrollado con 142 sujetos pertenecientes a ocho centros de la 3ª edad, de la isla de Gran Canaria, todos ellos dependientes de la Consejería de Servicios Sociales de la Comunidad Autónoma Canaria.

La encuesta se administró a todos los sujetos que participaron, posteriormente, en el programa de actividad física, mientras que el Cuestionario de Adaptación de Bell se administró a 40 sujetos y el 16PF a 51 sujetos.

Los instrumentos utilizados fueron:

a) Una encuesta elaborada sobre distintos aspectos de los sujetos y que estaba compuesto por 21 preguntas, con el que se intentaba recoger información sobre sus hábitos físico y deportivos pasados y presentes; estado de salud e ingesta de medicamentos; actitud y expectativas sobre la vida; etc.

b) El cuestionario de Adaptación de Bell, en el que se recogen aspectos como la adaptación a la salud, personal, social y familiar, excluyendo, por nuestra parte, las preguntas que referidas a la adaptación profesional, dado que su condición de jubilados les impedía responder a las mismas. Con este cuestionario pretendíamos conocer el grado de integración a las cuestiones ya señaladas.

c) Por último, el cuestionario de personalidad 16PF, con el fin de determinar algunas características que pudieran definir a estas personas.

RESULTADOS, VALORACIONES Y SUGERENCIAS SOBRE LOS MISMOS.

1.- Características de la población de la 3ª edad y su actitud hacia la actividad física, deportiva y recreativa.

1.1.- Datos referenciales de la muestra.

Señalar que la valoraciones la realizaremos partiendo de una muestra de 142 sujetos, de los que 110 son mujeres (77,5%) y 26 hombres (18,3%). Esta población participante en el

proyecto tienen edades comprendidas entre 52 y 89 años, y con una media de edad de 63,1 años. El 69,7% está casado y el 22,5 son viudos. El 72,5% viven con su familia, el 12,7% viven solos y el 9,9% viven en residencias. El 69% padece algún tipo de enfermedad y el 29% señala que carecen de ellas. Un 76,1% toma algún tipo de medicación, mientras que no necesitan medicación alguna el 23,9%.

1.1.1.- Valoraciones sobre los datos referenciales de la muestra.

Estos datos constituyen por si mismo una importante fuente de información que trataremos de analizar brevemente.

Respecto al sexo de los participantes en este tipo de actividades, resulta al menos curioso que la mayoría de las personas participantes en las actividades físicas sean mujeres, frente a unos pocos hombres lo que estaría indicando, a nuestro entender, un mayor interés de la mujer por este tipo de actividades, así como una mayor desinhibición a la hora de practicar ejercicios y/o un mayor interés por mantener relaciones sociales y/o una mayor interés por realizar actividades de cualquier tipo, etc. Por su parte, los hombres de estas edades posiblemente consideran que ya han hecho suficiente ejercicio físico durante toda su vida, debido al tipo de trabajo realizado.

Otro dato, que por ser bastante reconocido no deja de ser importante, es el padecimiento de algún tipo de enfermedad por parte de la mayoría de la población en estas edades, así como el consumo habitual de fármacos.

1.1.2.- Sugerencias ante los datos referenciales de la muestra.

Como no siempre nos vamos a encontrar con una actitud favorable hacia la actividad física, bien por falta de conocimientos o información, o por su experiencia vital, no se encuentran interesadas o motivadas. Por dichas razones se necesita averiguar directamente de ellos cuáles son sus inquietudes a este respecto, qué es lo que desean, por qué, qué conocen de la práctica físico-deportiva,...

también nos indica que antes de comenzar cualquier programa se debe informar sobre los posibles beneficios que reporta y motivar para su participación.

En cuanto al estado físico y de salud, se debe tener en cuenta antes de desarrollar un programa las enfermedades y/o dolencias que presentan con el fin de adecuar los ejercicios y actividades a las características y condiciones de todos los participantes, procurando que los efectos de esta práctica física sean beneficiosos y no constituyan un inconveniente.

1.2.- Hábitos deportivos anteriores de esta población.

Los resultados de las encuestas señalan que sólo un 14,1% de ellos practicó durante su juventud algún deporte, mientras que el 85,9% señala que no realizó práctica deportiva alguna.

Otra de las preguntas relativa a la actividad física es la desarrollada, por ellos, en los últimos 10 años. Las contestaciones dadas a esta cuestión son las siguientes:

caminar (106; 74,6%); bailar (83; 58,5%); gimnasia (33; 23,2%)
nadar (24; 16,9%); correr (8; 5,6%)

La frecuencia de práctica semanal era mayoritariamente entre 1 y 3 horas, correspondiéndose con el 43% de los sujetos.

1.2.1.- Valoraciones sobre los hábitos deportivos anteriores de esta población.

En los datos arrojados por la encuesta queda claramente reflejado que gran parte de la población que ahora se encuentra comprendida en las edades consideradas de la 3ª edad, no han tenido contacto alguno con la práctica deportiva, producto posiblemente de la historia personal que arrastran y que caracterizada por la escasa o nula práctica deportiva, producto de la época que les tocó vivir, ya que en esos años la labor fundamental de los individuos se centraba en el trabajo, siendo considerado el deporte como un hobby, al que sólo tenían acceso las clases privilegiadas, además la mayoría de los trabajos realizados implicaba la realización de un gran esfuerzo físico al tiempo que agotador, por lo que no se consideraba siquiera realizar actividad física, en los momentos de ocio. En cualquier caso, la posible actividad se limitaba principalmente a caminar y bailar.

1.2.2.- Sugerencias ante los hábitos deportivos anteriores de esta población.

Creemos que los datos sobre los escasos hábitos deportivos en la juventud y, sobre todo en la edad madura nos sugiere que debe darse un cambio en los hábitos y actitudes de los hombres, a edades más tempranas, respecto a la realización de algún tipo de actividad física. Este cambio en los ámbitos deportivos pasa por considerar que la mayor parte de la población juvenil tiene que practicar algún deporte o actividad física, por lo que la concepción del deporte tiene necesariamente que cambiar, en el sentido de modificar el énfasis que se pone en el deporte competitivo por el énfasis en el deporte para todos. También se ha de procurar que la práctica deportiva no quede agotada al llegar a los 20-30 años, sino que debemos procurar el desarrollo de campañas que enfatizan el deporte en la edad madura (30-60 años).

1.3.- Efectos de la actividad física sobre el bienestar personal.

Ante la pregunta de como se sentían físicamente, los que hacían alguna actividad, señalaban que mal o regular en un 65,8% frente al 34,2% que indicaban que bien o muy bien. Por su parte, los que no hacían actividad, señalaban que mal o regular en un 45,2 mientras que bien o muy bien el 54,8%.

Preguntados, igualmente, sobre si creían que la actividad física les aportaría algún beneficio y si les gustaría hacer algún tipo de actividad, la totalidad de los sujetos contestaron en sentido afirmativo.

Respecto a qué beneficios creen que les aportaría, los resultados señalan que: «sirve para estar mejor» (75,4%); «hace disfrutar» (65,5%); «proporciona grandes beneficios» (64,8%); «ayuda a relacionarse» (62%); «en esta edad no se disfruta» (2,8%) y «ya no sirve para nada» (1,4%).

1.3.1.- Valoraciones sobre los efectos de la actividad física sobre el bienestar personal.

Los datos muestran que en estas edades una parte importante de los sujetos se encuentran físicamente mal o regular, aunque también se puede apreciar que las personas que realizan

ciertas prácticas físico-deportivas se encuentran mejor. También se resulta clarificador y alentador el hecho que los sujetos piensen que la actividad física resulta positiva, al tiempo que manifiestan un deseo de realizarla. En cualquier caso, nos gustaría precisar que las personas que han contestado a estas preguntas están inscritos en el programa de actividad física.

1.3.2.- Sugerencias ante los efectos de la actividad física sobre el bienestar personal.

Consideramos que estos datos referidos a los efectos, en este caso, beneficiosos de la actividad física según es percibido por un grupo importante de personas de la 3ª edad, está indicando una actitud positiva y favorable hacia este tipo de actividad, lo que resulta esclarecedor con vistas a que los distintos profesionales de la actividad física se decidan a organizar actividades entre este colectivo. Creemos que el número de personas que muestran este tipo de actitud se incrementará considerablemente en los próximos años, lo que requerirá profesionales cualificados en este ámbito.

2.- Características de la población de la 3ª edad en relación a los niveles de adaptación a la salud, emocional, social y familiar.

2.1.- Datos sobre los niveles de adaptación en la 3ª edad.

Siguiendo con ese intento por conocer las características que definen a esta población de la 3ª edad, optamos por administrar el Cuestionario de Adaptación de Bell, el cual comprende cinco factores de adaptación: para la salud, social, familiar, emocional y profesional. Este último factor decidimos no considerarlo, ya que la población analizada se veía imposibilitada a contestar a las preguntas de ese bloque por encontrarse en una situación de jubilación.

De los 40 sujetos que participaron en el estudio el 23,1% presenta inadaptación familiar, el 25,6% inadaptación social, el 45% inadaptación emocional y el 69,2% inadaptación a la salud.

2.1.1.- Valoraciones respecto a los niveles de adaptación.

Los datos referidos a la adaptación a la salud, son coincidentes con lo señalado al contestar a la encuesta, en la que indicaban su estado de salud, uso de fármacos, etc., ello es comprensible dado la edad de los sujetos.

Otro dato que resulta llamativo es el elevado número de personas que presentan inadaptación emocional, lo que estaría indicando que la forma de comprender y vivir los sentimientos y emociones es insatisfactoria, siendo esclavo, más que dueño, de su vida emocional.

Por su parte, los datos sobre la adaptación familiar y social sin ser preocupantes, incide sobre una cuarta parte de la población.

2.1.2.- Sugerencias respecto de los niveles de adaptación.

Especial atención merecen los resultados sobre la adaptación a la salud, ya que consideramos que la importancia de los programas de actividad física en la 3ª edad persiguen no el aumento de la esperanza de vida sino la calidad de vida en esos años -y en todos-. Consecuente con este argumento estamos convencidos que la práctica de algún tipo de actividad física, deportiva o recreativa va a influir de forma decisiva en esa calidad de vida. Esa incidencia

creemos que va a influir, por los indicios que se puede extraer de la literatura existente, en algunas cuestiones que ya hemos comentado como la menor frecuencia de enfermedades, la reducción de ciertos parámetros sanitarios negativos, el menor consumo de fármacos, etc. También creemos que la sola participación en un programa de este tipo favorecería la adaptación a la salud, lo que no quiere decir que en dichos programas se consideren los déficits de cada uno de los participantes, con el fin de atender a esas necesidades específicas. Igualmente, pensamos que la participación en programas de actividad física le va a permitir a los individuos estar más satisfecho socialmente, ya que les favorece la relación con otras personas, puesto que este tipo de actividad resulta desinhibidora, cooperativa, lúdica, etc. Lo mismo se puede decir de la adaptación emocional y familiar, esta última en la medida en que se puede producir una transferencia de la mejoría en la otras áreas a ésta.

3.- Características de la población de la 3ª edad en relación a la personalidad.

3.1.- Datos sobre la personalidad.

Respecto a la personalidad de los sujetos, en este caso 51, las puntuaciones medias obtenidas por los mismos en el cuestionario 16PF, se caracterizan por puntuaciones bajas en los factores de Sizotimia-afectotimia (factor A); Inteligencia (factor B); Fuerza del Ego (factor C); Sumisión-dominancia (factor E); Praxemia-autia (factor M); Conservadurismo-radicalismo (factor Q₁); Control de la autoimagen (factor Q₃) y Tensión energética (factor Q₄). En el resto de los factores, muestran puntuaciones medias.

3.1.1.- Valoraciones respecto a la personalidad.

Vemos que la población de la 3ª edad se caracteriza por el siguiente perfil: poca estabilidad emocional; sumisas, débiles y conformistas; convencionales, formales y correctas; conservadoras, respetuosas con las ideas establecidas, tolerantes de los defectos tradicionales; inteligencia baja y pensamiento concreto; reservadas y alejadas; despreocupadas por las exigencias sociales; orientada por sus propias necesidades; tranquilas, sosegadas, relajadas y satisfechas.

Como datos más destacados de los señalados estaría la poca estabilidad emocional, dato este coincidente con el aparecido en el Cuestionario de Adaptación de Bell. La inteligencia baja y el pensamiento concreto pueden estar dictados por el tipo de población con la que se ha trabajado, ya que se ha realizado en centros urbanos y rurales, con predominio de estos últimos, además las personas que suelen ir a este tipo de centros, en este caso públicos, suelen ser de nivel sociocultural medio y bajo. También se explicaría por el hecho de que las gran mayoría de las personas que ahora tienen estas edades no han tenido oportunidad de estudiar y además se han desenvuelto en ambientes empobrecidos culturalmente.

Otros aspectos característicos se refieren al carácter conservador y tradicional, producto de la educación recibida y la influencia de las épocas que les tocó vivir.

3.1.2.- Sugerencias ante los datos sobre la personalidad.

Todos estos datos nos sugieren que una vez vencidas las reticencias iniciales, la labor en la que estamos empeñado se podrá desarrollar sin muchas dificultades, quisiéramos señalar

que la experiencia práctica desarrollada durante cuatro meses nos confirman este aspecto. Nos sugiere igualmente que los programas de actividad física que se deben desarrollar no han de tener como fin, sino que los mismos han de ser un medio para desarrollar otros aspectos del desarrollo de los sujetos, como el plano emocional, social, intelectual, etc.

BIBLIOGRAFIA

- ANDERSEN, B. et al (1991): *Ancianos en Movimiento*. Málaga: Unisport.
- CARACUEL, J.C. y JAENES, J.C. (1992): Psicología de la 3ª edad. En *UNISPORT: Medicina deportiva en la 3ª edad*. Cuadernos Técnicos del Deporte nº 19. Málaga: Unisport.
- CORBIN, D.E. y METAL-CORBIN, J. (1990): *Reach for it: Handbook of health, exercise and dance for older adults*. Dubuque, IA: Eddie Bowers.
- GARCIA DEL MORAL, J. (1988): Aspectos biológicos de la actividad física en la 3ª edad. Ponencia presentada en las *Jornadas sobre la actividad física y recreativa en la 3ª edad*. Valencia: Ed. L'esport.
- GAZQUEZ, et al. (1992): Estilos de vida activos y memoria inmediata en individuos de la 3ª edad. *Revista de Psicología del Deporte*, 2, 15-23.
- GRENINGER, L. y KINNEY, M. (1987): *Therapeutic exercises for older adults*. Dubuque, IA: Eddie Bowers.
- GUILLEN, F. (1993): Psicología del Deporte: intervención en poblaciones especiales. Comunicación presentada en el *II Congreso Mundial de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. Granada.
- GUILLEN, F. (1994): Actividad física y deporte en la ancianidad. Ponencia presentada en las *I Jornadas sobre la vejez*. La Laguna, Tenerife.
- GUILLEN, F., SANTANA, A. y SANTANA, I. (1993): La actividad física, deportiva y recreativa entre la población gran Canaria de la 3ª edad: proyecto de investigación, formación e intervención. Comunicación presentada en el *IV Congreso Nacional de Psicología de la A.F. y el Deporte*. Sevilla.
- HARRIS, R. y HARRIS, S.(Eds.)(1989): *Physical activity, aging and sports: scientific and medical research*. Albany, NY: Center for the Study of Aging.
- HURLEY, O. (1988): *Safe therapeutic exercise for the frail elderly: an introduction*. Albany, NY: Center for the Study of Aging.
- KNOPF, K. y DOWNS, S. (1989): *Fitness over fifty*. Dubuque, IA: Kendall Hunt.
- LAVEGA, P. (1990): El deporte y la 3ª edad. *Apuntes: Educación Física y Deportes*, 20, 13-20.
- McPHERSON, B. (1986): Sport, Health, Well-Being and Aging: Some Conceptual and Methodological Issues and Questions for Sport Scientists. En B. McPherson (Ed.): *Sport and Aging*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- OSTROW, A. (1984): *Physical activity and the older adult*. Princeton, NJ: Princeton Book.
- PEREZ GARCIA, A. (1990): Desarrollo personal y social durante la vida adulta y vejez. En García Madruga, J. y Lacasa, P. (Dir.): *Psicología Evolutiva*. Madrid: UNED.
- SAEZ NARRO, N. (1987): *La Tercera Edad: Un acercamiento teórico y algunas implicaciones*. Valencia: Promolibro.