

ACTITUD HACIA LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS MAYORES

Linda Michell Barrios Sierra

Código estudiantil: 20201926333

Luis Alfredo Blanco Torres

Código estudiantil: 20201925406

María Paula Tapias Pacheco.

Código estudiantil:20201924947

Trabajo de investigación del programa de psicología

Tutor(es):

Guadalupe Margarita Cardeño Sanmiguel

RESUMEN

Esta investigación nos habla sobre la actitud hacia la actividad física en personas mayores. Se menciona que la vejez es una etapa del ciclo vital que comienza alrededor de los 65 años y se considera la última etapa de la vida. El envejecimiento se define como la acumulación progresiva de cambios que aumentan la probabilidad de enfermar y morir. En las últimas décadas, ha habido un aumento en el envejecimiento de la población debido a la disminución de la mortalidad y el incremento de la esperanza de vida.

Se destaca la importancia de tener una actitud positiva hacia el envejecimiento y la vejez, ya que los prejuicios culturales pueden afectar la percepción de uno mismo en esta etapa de la vida. Existen estereotipos negativos sobre las personas mayores, como la creencia de que están enfermas o discapacitadas, que pasan mucho tiempo en cama o que viven en residencias geriátricas.

La calidad de vida en las personas mayores está determinada por factores objetivos y subjetivos. Los factores objetivos incluyen condiciones externas como la situación económica, sociopolítica y cultural, mientras que los factores subjetivos están relacionados con la valoración que la persona hace de su propia vida.

El proceso de envejecimiento puede llevar a limitaciones en las habilidades físicas y sociales, pero se pueden compensar con adecuadas condiciones del entorno y la actitud del individuo. La capacidad funcional en la tercera edad se puede estudiar a través del modelo CIF (Clasificación Internacional del Funcionamiento), que incluye componentes relacionados con las funciones corporales, la actividad y la participación social.

Aunque la capacidad de realizar actividad física se ve limitada por la edad, se destaca que el ejercicio regular puede retrasar la incapacidad y tener beneficios físicos y psicológicos en las personas mayores. Es necesario promover la actividad física en este grupo para que conozcan sus beneficios y cambien su actitud hacia ella.

Se menciona que la fuerza muscular disminuye con la edad, pero esta pérdida puede ser contrarrestada con el ejercicio físico. La atrofia muscular es mayor en los miembros inferiores que en los superiores.

Palabras clave:

ABSTRACT

This investigation talks about the attitude towards physical activity in older people. It is mentioned that old age is a stage of the life cycle that begins around the age of 65 and is considered the last stage of life. Aging is defined as the progressive accumulation of changes that increase the likelihood of getting sick and dying. In recent decades, there has been an increase in population aging due to declining mortality and increased life expectancy.

The importance of having a positive attitude towards aging and old age is highlighted, as cultural prejudices can affect one's perception of oneself at this stage of life. There are negative stereotypes about older people, such as the belief that they are sick or disabled, that they spend a lot of time in bed or that they live in nursing homes.

Quality of life in older people is determined by objective and subjective factors. Objective factors include external conditions such as economic, socio-political and cultural situation, while subjective factors are related to a person's assessment of his own life.

The aging process can lead to limitations in physical and social abilities, but they can be compensated for by adequate environmental conditions and the individual's attitude. Functional capacity in the elderly can be studied through the CIF (International Classification of Functioning) model, which includes components related to bodily functions, activity and social participation.

Although the ability to engage in physical activity is limited by age, it is highlighted that regular exercise can delay disability and have physical and psychological benefits in older people. It is necessary to promote physical activity in this group so that they know its benefits and change their attitude towards it.

It is mentioned that muscle strength decreases with age, but this loss can be counteracted with physical exercise. Muscle atrophy is greater in the lower limbs than in the upper limbs.

KeyWords:

REFERENCIAS

1. Dulcey-Ruíz E. Psicología del envejecimiento. En: López J, Cano C, Gómez J, editores. Geriátría Fundamentos de Medicina. Medellín: Corporación para Investigaciones Biológicas CIB; 2006, pp. 64-8.
2. Organización Mundial de la Salud. Informe de la Segunda Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento. Madrid, 8 a 12 de abril de 2002. (Acceso 9 de noviembre de 2012.)
Disponibile en: <http://www.un.org/es/comun/docs/?symbol=A/CONF.197/9>. pp. 85.
3. McCarthy LH, Bigal ME, Katz M, Derby C, Lipton RB. Chronic pain and obesity in elderly people: results from the Einstein Aging Study. J Am Geriatr Soc 2009; 57: 1159
4. Helme RD, Gibson SJ. The epidemiology of pain in elderly people. Clin Geriatr Med 2001; 17: 417-31.
5. República de Colombia. Ministerio de la Protección Social. Política Nacional de Envejecimiento y Vejez 2007-2011. Bogotá. (Internet) (Acceso 1 de junio de 2011).
Disponibile en:
<http://www.funlibre.org/documentos/diplorecyam/PoliticaNalDeEnvejecimientoyVejez.pdf>.
6. Smith, E.L. 8s Gilligan, C. (1983). Physical activity prescription for the older adult. The Physician and Sports Medicine, 11, 91-101
7. Marcos Becerro, J.F. (1992). La actividad física en los ancianos. Orientaciones para su planificación. En C. Fontecha (ed.): La actividad física de las personas mayores (pp.27-43). Madrid: Instituto Nacional de Educación Física.
8. Fernández-Ramírez, A. (1999). Efecto de un programa de ejercicios de la salud física de hombres mayores institucionalizados. Archivos de Medicina del Deporte, 15 (66), 325- 332.
9. Victoria García-Viniegras CR. Calidad de Vida. Aspectos teóricos y metodológicos. Buenos Aires: Editorial Paidós; 2008. p.19.
10. Stuart- Hamilton. Psicología del envejecimiento. Madrid: Ediciones Morata; 2002. p.28 – 81.
11. Allwright, D. y Bailey, K. M. (1991). Focus on the Language Classroom. An Introduction to Classroom Research for Language Teachers. Cambridge: Cambridge University Press.
12. Cohen, L. y Manion, L. (1990). Métodos de investigación educativa. Madrid: La Muralla.
13. Duranti, A. (2000). Antropología lingüística. Madrid: Cambridge University Press.

14. Hatch, E. y Farhady, H. (1982). *Research Design and Statistics for Applied Linguistics*. Rowley, Mass: Newbury House.
15. Nunan, D. (1992). *Research Methods in Language Learning*. Cambridge: Cambridge University Press.
16. Martyn Shuttleworth (Sep 26, 2008). *Diseño de Investigación Descriptiva*. Oct 17, 2022 Obtenido de Explorable.com: <https://explorable.com/es/disenodeinvestigaciondescriptiva>.
17. Eng A. *Metodología de la investigación*. La Habana: Centro de Información de la Construcción; 1993.
18. Goñi Camejo I. Algunas reflexiones sobre el concepto de información y sus implicaciones para el desarrollo de las ciencias de la información. ACIMED [Internet]. 2000 Dic [citado 22 Sep 2010];8(3): [aprox. 10 p.]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1024-94352000000300005&lng=es.
19. González Suárez E. Conocimiento e información científicos: observaciones preliminares. ACIMED [Internet]. 2006 oct [citado 22 Sep 2010];14(5): [aprox. 17 p.]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1024-94352006000500016&lng=es.
20. Colectivo de autores. *Metodología del conocimiento científico*. La Habana: Ciencias Sociales; 1978.
21. Organización mundial de la salud (2022). <https://www.who.int/es/newsroom/factsheets/detail/physicalactivity#:~:text=La%20actividad%20f%C3%ADsica%20hace%20referencia,como%20intensa%2C%20mejora%20la%20salud>.
22. DU MERLE, O (1995), *points interieurs et plans coupants: mise en uvre et developpement d une method*.
23. Martyn Shuttleworth (Sep 26, 2008). *Diseño de Investigación Descriptiva*. Nov 20, 2022 Obtenido de Explorable.com: <https://explorable.com/es/disenodeinvestigaciondescriptiva>
24. <https://sites.google.com/site/investigacioncsociales/investigacion-empirico-analitica>.
25. https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1659-097X2022000200064&lang=es
26. https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0719-40132022000200107&lang=es
27. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2221-24342022000100029&lang=es
28. https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2215-24582013000100009
29. <http://www.scielo.org.co/pdf/reus/v19n1/0124-7107-reus-19-01-00094.pdf>

30. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-78902021000800036