

## La actividad física y el envejecimiento en las políticas sociales.<sup>1</sup>

MSc. María de los Ángeles Miranda Ramos<sup>2</sup>  
[maria.miranda@reduc.edu.cu](mailto:maria.miranda@reduc.edu.cu)

### Resumen

En Cuba la tasa global de fecundidad es menor a los 2,1 hijos por mujer, cifra que no le permite al país garantizar el reemplazo generacional que necesita para revertir la pirámide demográfica que la ubica entre los países más envejecidos de América Latina, unido a otras causas, caracterizan el acelerado proceso de envejecimiento de la sociedad cubana. En este sentido se ejecutan acciones y diseñan programas desde las políticas públicas que no solo garantan calidad de vida al adulto mayor, sino que a largo plazo deben revertir esta difícil situación demográfica. La actividad física para el adulto mayor es una prioridad en Cuba por su probada efectividad en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles y su influencia en el mantenimiento de capacidades físicas y funcionales que garanticen autonomía física y envejecimiento saludable. El Sistema de la Cultura Física incluye los servicios de actividad física en la tercera edad en el programa del adulto mayor y actividad física recreativa en Círculos de Abuelos, Casas de Abuelos y Hogares de Ancianos, garantizando a sus participantes integración social, fortalecimiento de la salud y la prolongación de la vida, al basar su funcionamiento en la aplicación de criterios de promoción de salud.

Palabras claves: Envejecimiento, Actividad física, Política pública.

### Abstract

In Cuba, the total fertility rate is less than 2.1 children per woman, a figure that does not allow the country to guarantee the generational replacement it needs to reverse the demographic pyramid that places it among the oldest countries in Latin America, together with other causes characterize the accelerated aging process of Cuban society. In this

---

<sup>1</sup> Fecha de recepción: 15 de enero de 2018. Fecha de aceptación: 30 de marzo de 2018.

<sup>2</sup> Licenciada en Cultura Física y Deporte. Máster en Actividad Física en la Comunidad. Diplomado en Intervención gerontológica con personas mayores. Diplomado de Familia. Técnico Medio en Economía, especialidad Contabilidad y Finanzas. Profesora Auxiliar de Bioquímica del Ejercicio Físico. Facultad de Cultura Física. Universidad de Camagüey, Cuba.

sense, actions are carried out and programs are designed from public policies that not only guarantee quality of life to the elderly, but in the long term must reverse this difficult demographic situation. Physical activity for the elderly is a priority in Cuba for its proven effectiveness in the prevention of chronic non communicable diseases and its influence on the maintenance of physical and functional capacities that guarantee physical autonomy and healthy aging. The Physical Culture System includes the services of physical activity in the elderly in the program of the elderly and recreational physical activity in Circles of Grandparents, Grandparents Houses and Homes of Elderly, guaranteeing its participants social integration, strengthening of health and the extension of life, by basing its operation on the application of health promotion criteria.

Keywords: Aging, Physical activity, Public policy.

## **Introducción**

El proceso de envejecimiento de la población se produce de forma paulatina y en él intervienen, la fecundidad, la mortalidad y las migraciones; variables que en acción combinada en el tiempo determinan la dinámica poblacional, expresada en el crecimiento y la estructura por edades de la población total, de suma importancia para la planificación económica y social de cualquier país.

La definición de envejecimiento desde el punto de vista demográfico está relacionada con el aumento en la proporción de personas de edad avanzada con relación al resto de la población; sin embargo se ha considerado la importancia de definirlo también en términos de inversión de la pirámide por edades, debido a que este fenómeno contemporáneo, no representa solamente un aumento de la proporción de adultos mayores, sino también una disminución del grupo etario de los niños entre 0 y 14 años de edad. (Cañete, Cañete, Gallardo, González y Difurno 2010; Prieto, 1996)

El contexto socio-demográfico actual y prospectivo que presenta Cuba es de un crecimiento poblacional muy bajo (nulo), con índices de fecundidad por debajo del nivel de reemplazo, baja mortalidad infantil, elevada esperanza de vida, y un saldo negativo de la migración externa. La combinación de estos factores ha afectado, no solo el tamaño y el ritmo de crecimiento de la población, sino también; su estructura por edades, dando lugar a un franco proceso de envejecimiento drástico.

Las estadísticas demográficas en Cuba evidencian que la población mayor de 60 años, asciende a 19,8 % de los 11 239 114 de la población total, cambio demográfico que impone grandes retos, especialmente aquellos de tipo social, económico, médico y ético que no pueden ser ignorados. (Cañete et al., 2010)

El proceso de envejecimiento se asocia con la denominada transición demográfica, y presenta varias etapas; Cuba se encuentra en la última de estas etapas, con niveles muy bajos de fecundidad y mortalidad, aunque para algunos especialistas e investigadores ya se encuentra en una etapa post-transicional. De acuerdo a las estadísticas oficiales disponibles del Anuario Estadístico de Cuba (AEC, 2016). Cuba cuenta con una población compuesta por 11 239 114 habitantes distribuidos en 15 provincias y 168 municipios, 19,8 % de las personas tiene 60 años y más de edad. (Cañete et al., 2010 y Prieto, 1996). La relación de masculinidad es de 992 hombres por 1 000 mujeres, en números absolutos, 40 556 mujeres más que hombres, para una discreta pero ininterrumpida tendencia a la feminización poblacional, desde el 2012 y 2 158 703 habitantes, tienen 60 años y más de edad; dato que la incluye como el primer país de América Latina más envejecido, con una proyección para el 2030, de 3 millones 304 685 adultos mayores cuando los porcentos lleguen a 30,3, y más de un millón de octogenarios para el 2050, los que representará entonces casi el 10 % de todos los cubanos según las proyecciones del Centro Latinoamericano de Demografía. (Cañete et al., 2010). Esto demuestra que los seres humanos han aumentado su promedio de vida y por lo tanto aparecen cada vez más longevos, mientras la capacidad máxima de vivir se mantiene alrededor de los 120 años. Hoy los que nacen tienen una esperanza de vida de 77 años, los que cumplen 60, un promedio de 21 años más, los que arriban a los 75 pueden vivir unos 10,5 años más y los que arriban a los 80, casi otros 7 años. La cifra de centenarios cubanos sobrepasa los 2500 hombres y mujeres. (AEC, 2016)

El aumento de la población adulto mayor repercute sobre el sector productivo de forma significativa, de ahí que se diseñen políticas sociales, laborales, culturales y éticas que permitan el continuo aprovechamiento y participación de los ancianos en el desarrollo del país. La tendencia del adulto mayor cubano es desarrollar su vejez en condiciones de convivencia familiar, aunque en las últimas décadas se realizan ingentes esfuerzos en aras de lograr la incorporación cada vez mayor de los mismos a la realización de ejercicios físicos.

## **Desarrollo**

La prolongación de la vida activa y la capacidad de trabajo de las personas mayores de 60 años, es uno de los problemas sociales más importantes que le corresponde enfrentar principalmente a los profesionales de la Cultura Física y el Deporte en una lucha sistemática por mantener salud y longevidad.

La actividad física constituye uno de los pilares básicos para conseguir con éxito un envejecimiento saludable, si se practica de forma regular, constante y moderada. Son muchos los beneficios que aporta la práctica de actividad física para el organismo: mejora la capacidad física, mental e intelectual, contribuye de forma clara y determinante a reducir enfermedades crónicas no transmisibles; previene diversas disminuciones funcionales asociadas al envejecimiento y aumenta el rendimiento personal en todas las áreas: laboral, familiar y social. (González y Vaquero, 2000)

Uno de los principios metodológicos de la educación física indica, que todo ejercicio debe adaptarse a las características de las personas a los que va dirigido y la tercera edad no es una excepción; no requiere un tratamiento especial sino un tratamiento específico, acorde con sus necesidades y capacidades.

La promoción de actividad física en los adultos mayores es indispensable para disminuir los efectos del envejecimiento y preservar su capacidad funcional. Varios estudios recomiendan la promoción de diversas actividades de bajo impacto para esta edad como: caminata, ciclismo o pedalear en bicicleta estática, natación, hidrogimnasia, subir escaleras, bailar, yoga, tai chi chuan y gimnasia aeróbica de bajo impacto. (González y Vaquero, 2000 y Hernández, 1998)

Se recomienda además actividad física que contemple deportes de resistencia como un recurso fundamental, al permitir pleno desarrollo cardiovascular del organismo mediante el incremento de la capacidad aerobia, cualidad ésta que se vuelve importante para asimilar las exigencias de la acelerada vida actual y soportar las inclemencias de los años cumplidos.

El atletismo y la natación promueve beneficios a nivel físico, fisiológico, social y psicológico, que se resumen en un objetivo principal que consiste en la mejora del bienestar físico emocional y por tanto de la calidad de vida, al contribuir a la prevención

y control de enfermedades, producen efectos beneficiosos sobre articulaciones, aumenta la frecuencia respiratoria, no hay acumulación de ácido láctico, ni se modifica la frecuencia cardíaca, aumenta la ventilación pulmonar, la flexibilidad y el mineral óseo.

El medio acuático es eficaz para mejorar y mantener la capacidad cardiorrespiratoria y a la vez todo el sistema neuro-muscular, ya que obliga a constantes ajustes para adaptar todos los movimientos a situaciones que cambian constantemente en un medio que no es el habitual. Previene y mejora muchos problemas posturales al liberar el esqueleto de la acción de su peso en el agua, el peso corporal se reduce más de una sexta parte y el apoyo nunca es traumático, mejora la amplitud de los movimientos y es un buen relajante para todos los músculos, en especial para los de la espalda. Alivia además los trastornos estáticos inherentes a la postura del hombre, relaja y mejora la amplitud de los movimientos, la tonicidad muscular, mejora la circulación, además que el empuje ascendente de las vísceras abdominales ofrece apoyo sólido a la contracción del diafragma.

La dificultad para moverse en el agua facilita el desarrollo de la resistencia y tonificación muscular, que puede complementarse además con la inclusión de implementos, como una pelota que ayuda a adaptar el cuerpo a las necesidades de cada persona, ofreciendo mayor o menor resistencia, de igual manera, mejora las cualidades y capacidades físicas, como el acondicionamiento físico general, aeróbico y muscular. Lógicamente, esta característica del agua la hace apropiada para personas con osteoporosis, que verán reforzada su resistencia muscular. Las caminatas influyen positivamente sobre el desarrollo de la oposición a la fatiga, además de actuar sobre el pulso en reposo, lo que se traduce en un aumento de la capacidad del corazón para cumplir su función de bombeo de sangre y por ende en un mayor nivel de bienestar físico emocional. (Gómez y Zulueta, 2001 y Hernández y Morales, 1998)

Las actividades acuáticas y las caminatas promueven mejora en términos de salud general, condición física y beneficio social pues ayuda a desempeñar un papel más activo en la sociedad. Los beneficios sociales de la actividad física se concretan al permitir al adulto mayor desempeñar un papel más activo en la sociedad, crear nuevos lazos de amistad, aumentando así la interacción social, estimulando la convivencia y la socialización de modo que aumentan los niveles de autonomía y se ocupa el tiempo libre de una forma saludable.

El sedentarismo como la falta de actividad física son factores determinantes en la aparición de enfermedades como la hipertensión arterial, osteoporosis, dislipidemias, debilidad muscular, depresión, cáncer de colon, diabetes o de agravamiento de las mismas una vez presentes, fundamentalmente en la población adulta mayor. Cada vez resulta más evidente que una parte importante del deterioro físico, se debe a las complejas interacciones establecidas entre los determinantes genéticos del envejecimiento y la falta de actividad física regular en los adultos mayores. (Gómez y Zulueta, 2001 y Roig, Ávila, Mac Donal y Ávila, 2015)

Un rasgo característico del adulto mayor es la existencia de enfermedades degenerativas, causas de morbi- mortalidad, que a su vez pueden ser influenciadas beneficiosamente con la práctica de actividad física y una nutrición balanceada. Esto unido al cese del hábito de fumar, representa el potencial más accesible para prolongar las capacidades funcionales que acompañan al proceso de envejecimiento y comprometen su condición física.

Envejecer significa adaptarse a cambios en la estructura y funcionamiento del cuerpo humano por un lado y cambios en el entorno social por el otro; entre ellos pérdidas de roles, inactividad y otros que afectan la participación social del individuo, unido a una serie de secuelas psicosociales tales como: sensación de soledad, aislamiento, depresión causada por el ocio indeseado a la que se le suman otros conflictos como: temor a la muerte y a la enfermedad, elementos que no son inherentes al desarrollo psicológico del ser humano, además una especial connotación psicológica que se le asigna a los adultos mayores; consecuencia lógica a la situación en que se les ubican, creando una serie de falsas concepciones que a fuerza de ser repetidas han llegado a aceptarse como realidades inevitables. (Roig et al., 2015)

Existen pilares fundamentales que repercuten de una forma u otra en la calidad y posibilidad de prolongar la vida. El primero es la motivación, que en estudios realizados con personas centenarias demostró como característica fundamental capacidad de afrontar los problemas y actitud positiva para solucionar las dificultades. También la cultura como método de comunicación de estrés y de acondicionamiento de las capacidades de vida, la alimentación balanceada, la actividad física consciente, la salud y el medio ambiente constituyen otros pilares esenciales.

La inactividad física y el desbalance entre las necesidades de incorporación de energía y la ingesta calórica del adulto mayor incrementan su invalidez y dependencia física en la medida en que se avanza en edad. Esto produce además aumento de la morbilidad, hospitalización y mortalidad, por lo que el peso corporal y un buen nivel de actividad física, se convierten en importante indicador del estado de salud del individuo y por ende de su condición física; al considerarse el sobrepeso y la obesidad, el bajo peso y la condición de malnutrición factores de riesgo que comprometen la salud y reducen la esperanza de vida.

El envejecimiento se caracteriza por una disminución de la función ósea, la condición física y el rendimiento, así como; por una pérdida de la capacidad de adaptación y un deterioro del individuo, según hábitos higiénicos, nutricionales y de ejercitación física adoptados durante toda la vida, por lo que el envejecimiento habitual es aquel que conlleva la pérdida de la funcionabilidad motora, la independencia, la autonomía y la asertividad, siendo un estado diferenciable. El menos regular es el envejecimiento satisfactorio, que aun cuando existe depresión de funciones, se mantiene una calidad de vida elevada en sus aspectos biológicos, psicológico y social

Cuando se realiza actividad física se retardan los efectos que ocasionan la vejez, se mejora la fuerza perdida y se consigue un equilibrio emocional y una mejoría general, ya que el ejercicio físico es esencial para el mantenimiento del funcionamiento correcto de los tejidos y la reducción de los músculos afectados.

La realización de actividades físicas, tiene una notable influencia sobre la condición y estado del cuerpo, y de modo particular en los ancianos sometidos a un cuadro fisiológico involutivo, por las implicaciones que ejerce sobre el sistema locomotor, y las posibilidades de socialización que ofrece a individuos de un mismo grupo etario.

El ejercicio físico contribuye a disminuir los efectos del envejecimiento y proporcionar beneficios en diferentes funciones. No existen límites de edad para los beneficios del ejercicio, y entre esos se pueden mencionar: incremento del tono y la masa muscular, y por tanto la fuerza; mejoría de las condiciones hemodinámicas, de la mecánica ventilatoria y su eficiencia; así como mejoría en la flexibilidad, el equilibrio y la movilidad articular.

En el aspecto socio psicológico, el ejercicio mejora el estado de ánimo, disminuye la depresión y la ansiedad, eleva el vigor, la autoestima y la imagen corporal, ofrece oportunidades de distracción e interacción social, y ayuda a mejorar el enfrentamiento al estrés de la vida cotidiana. El ejercicio, al mejorar el estado funcional, permite mantener la independencia personal, eludir el bastón familiar y conduce a una reducción de las demandas de servicios médicos crónicos o agudos. (Llanes, 2007)

Cada día existe una mayor evidencia epidemiológica de que la inactividad física y la falta de ejercicio están relacionadas con el desarrollo de diversos trastornos y son causa importante de mortalidad e incapacidad en los países desarrollados. Ante esto la combinación de actividad física con hábitos alimenticios saludables, se presentan como el medio más eficaz a seguir para contrarrestar la problemática anteriormente mencionada y los factores involutivos que se presentan en el transcurso de los años, permitiendo conservar durante más años la fuerza vital y una condición física saludable. El ejercicio físico con el objetivo de mejorar la fuerza, aplicado dos veces por semana durante 6 meses en personas mayores de 55 años es efectivo para mejorar la densidad ósea. (Zaragoza, Serrano, y Generelo, 2004).

En Cuba la actividad física para la tercera edad está diseñada sobre el cumplimiento de objetivos esenciales dirigidos a mantener la capacidad funcional del organismo, conservar la integridad del aparato locomotor, prevenir, tratar y rehabilitar las enfermedades cardiovasculares (coronariopatía, hipertensión arterial), metabólicas (obesidad, diabetes tipo II) y osteoarticulares (osteoporosis, artrosis), mantener el equilibrio psicológico y afectivo y la inserción social y familiar. (González y Vaquero, 2000)

En abril del año 1984 en Cuba se crean los círculos de abuelos con el objetivo de fortalecer la salud y prolongar la vida de los adultos mayores. Su funcionamiento está basado en la aplicación de los criterios de promoción de salud, principalmente en su contribución a desarrollarles capacidades funcionales que aún les pueden ser potenciadas, al realizar actividades no solo deportivas, sino también culturales, que mejoran la autoestima, hacen decrecer la depresión, posibilitan la sociabilidad y la autonomía física.

El funcionamiento del programa de educación física para el adulto mayor (EFAM) en Cuba se enmarca en el Instituto Nacional de Deporte y Recreación (INDER), ejecutado



por profesionales de la cultura física y profesionales del Ministerio de Salud Pública (MINSAP), los cuales brindan atención integral y especializadas a estas personas.

La cultura física en Cuba se contextualiza desde la comunidad, agrupa sus programas en entidades gubernamentales básicas denominadas combinados deportivos, donde se desarrollan los servicios de la educación física dirigida a la recuperación y mantenimiento de cualidades, habilidades, capacidades físicas y coordinativas.

La Cultura Física es una categoría de naturaleza filosófica que exhibe el máximo nivel de generalidad, expresa el tipo de saber regular, predictivo, que modela la relación entre el ideal social y las prácticas que se concretan en la actividad física, representa la esfera de la actividad humana encargada de solventar las contradicciones entre las condiciones de vida desfavorables y la conservación de un espécimen humano resistente y con posibilidades ilimitadas de transformación de su entorno, la lucha, en síntesis, por la calidad de la vida. (Fajardo, Fajardo, González, y González, 2012)

En su eslabón de base como escalón primario de la educación física dirigida a la elevación de la calidad de vida y la salud; se identifica en el primer grupo de los servicios y productos de actividad física y deporte que caracterizan el sistema y que se define como: los servicios de actividad física para los niños, adolescentes y jóvenes vinculados a las instituciones educacionales, los servicios de actividad física para las personas con discapacidades físicas y mentales, los servicios de actividad física para niños y jóvenes con trastornos de personalidad, los servicios de actividad física para personas con diferentes problemas de salud mental, los servicios de actividad física para personas con pleno estado de salud física y mental y los servicios de actividad física para personas de la tercera edad. (Del Toro, 2004 y Paz, 1999)

El Sistema de la Cultura Física organiza los servicios de actividad física en tres niveles de sistematicidad entre los que se incluye los servicios de actividad física en la tercera edad para elevar la calidad de vida, a través del programa del adulto mayor y actividad física recreativa en Círculos de Abuelos, Casas de Abuelos y Hogares de Ancianos, garantizando a sus participantes integración social.

En ese entorno en el 6to Congreso del Partido Comunista de Cuba (PCC) en abril del 2011, se aprobaron los Lineamientos Económicos y Sociales del Partido y la Revolución,

dentro de ellos; se plantea: “Brindar particular atención al estudio e implementación de estrategias en todos los sectores de la sociedad para enfrentar los elevados niveles de envejecimiento de la población”; (PCC, 2011: Lineamiento 144) como respuesta a la necesidad esencial de integrar el proceso de evolución del envejecimiento global en el proceso más amplio del desarrollo. Asimismo, se aprobaron los Lineamientos para el Sistema Deportivo, en donde se expresa la necesidad de priorizar el fomento y promoción de la cultura física y el deporte en todas sus manifestaciones, como medios para elevar la calidad de vida, la educación y la formación integral de los ciudadanos; para ello concentrar la atención principal en la práctica masiva del deporte y la actividad física, a partir del reordenamiento del sistema deportivo y la reestructuración de su red de centros. (PCC, 2011: Lineamiento 161). Como estrategia para el desarrollo del país fueron aprobados un grupo de Lineamientos que también contribuyen al desarrollo del Sistema Deportivo, impulsan las investigaciones sociales y humanísticas; y aluden a la necesidad de promoción y prevención para el mejoramiento del estilo de vida saludable de la población. (PCC, 2011: Lineamientos 137, 159 y 161)

Unido a la política aprobada se diseñaron objetivos dirigidos estimular la fecundidad con el fin de acercarse al reemplazo poblacional en una perspectiva mediata, atender las necesidades de la creciente población de 60 años y más, así como fomentar la participación de los adultos mayores en las tareas económicas, políticas y sociales, estimular el empleo mayoritario de las personas aptas para trabajar y prever en la estrategia de defensa del país el impacto del envejecimiento de la población. (PCC, 2011)

Para alcanzar los objetivos trazados se aprobaron un conjunto de medidas y acciones que dan continuidad al trabajo de atención a la dinámica demográfica: estimular la fecundidad y el nacimiento de 2 o más hijos, implementar medidas para la atención a los adultos mayores que promuevan su autonomía, participación, integración social y faciliten la incorporación y permanencia en el empleo de los familiares con capacidad para trabajar, aplicar políticas fiscales y de precios que favorezcan la natalidad y la atención de los adultos mayores, garantizar la protección legal a los adultos mayores, estimular la incorporación al empleo de las personas en condiciones de trabajar. Implementar programas de comunicación y culturales sobre el proceso de envejecimiento y la dinámica familiar para sensibilizar, valorizar y entretener a la población y los adultos mayores, definir en el Plan de la Economía y en el Presupuesto del Estado, los recursos necesarios

para enfrentar los elevados índices de envejecimiento de la población, según las posibilidades de la economía y estudiar el comportamiento actual y prospectivo de la dinámica demográfica. (Mesa Redonda de la Televisión cubana, 2015).

En el 2016 el PCC celebra el 7mo Congreso y se someten a un proceso de actualización los lineamientos aprobados en el 2011. A partir de lo cual se diseña la política económica y social del partido y la revolución para el periodo 2016-2021. En el acápite sobre política social se hace referencia a la necesidad de implementación gradual de una política para atender los elevados niveles de envejecimiento de la población, estimular la fecundidad con el fin de acercarse al remplazo poblacional en una perspectiva mediata y continuar estudiando el tema con integralidad. (PCC, 2016: lineamiento 116)

El acelerado proceso de envejecimiento de la población cubana lleva consigo retos diversos y en particular para el sistema salud, que se pueden sintetizar en el incremento de las demandas de atención, progresiva elevación de los costos, mayor tiempo con status de enfermo y acumulación de enfermedades en un mismo sujeto, incremento en la prevalencia de enfermedades crónicas y discapacidad, necesidad de más servicios de cuidados para la atención a los adultos mayores. (Ramos, Yordi y Miranda, 2016)

En correspondencia con lo antes expuesto el sistema de salud cubano enfoca su quehacer hacia una atención integral a los adultos mayores potenciando la atención primaria de salud como el principal escenario que garantiza un envejecimiento saludable con la realización de exámenes periódicos de salud una vez al año a más del 95 % de los adultos mayores. Se propone además, incrementar el número de participantes en los círculos de abuelos vital para la socialización del anciano, perfeccionar la atención gerontológica y geriátrica, crear guías prácticas para la atención especializada al adulto mayor en todos los niveles de atención, incrementar en la atención hospitalaria el número y camas de servicios de geriatría, a la vez que se prioriza la preparación de todos los profesionales y trabajadores en general en la atención del paciente geriátrico, fortalecer la rehabilitación integral del anciano en los servicios creados en los diferentes niveles de atención, incrementar casas de abuelos y hogares de ancianos según necesidades crecientes de atención al adulto mayor, garantizar la disponibilidad de medicamentos, el material gastable y otros recursos, perfeccionar la atención estomatológica a la población adulta mayor, ampliar la cobertura de satisfacción de las necesidades de prótesis auditiva para la población adulta mayor. (Mesa Redonda de la Televisión cubana, 2015)

La actividad física, el deporte o la cultura física, como indistintamente suele llamársele, constituyen un producto de la actividad social de los hombres y como tal se encuentra condicionado por las leyes generales del desarrollo de la sociedad y el carácter de sus relaciones de producción. Los acelerados cambios que en el orden socioeconómico se formulan en este período contemporáneo del desarrollo y el continuado progreso científico-tecnológico acrecientan cada día el papel socioeconómico de estas manifestaciones. (Fajardo, 2015)

La cultura física se enmarca dentro de la esfera social e ideo espiritual, mientras que como actividad económica se ubica en el sector no productivo, al pertenecer a la rama de los servicios. Tiene carácter abierto, complejo, autogobernado y socio técnico. Forma parte de un sistema mayor: el sistema social; de tal forma que recibe influencias de otros subsistemas sociales y las ejerce sobre ellos.

Si bien en el ámbito de la actividad física el hombre actúa como objeto y sujeto de la actividad, en unidad dialéctica, indivisible, la forma en que se manifiesta, organiza y puede ser estudiado este tipo de actividad humana precisa de un modelo donde se pueda descomponer el todo en elementos más sencillos. En tal sentido se identifican tres componentes: el hombre (los practicantes), la actividad física (forma específica de actividad humana), y como tercer componente la relación, el vínculo esencial, la interacción, donde uno condiciona al otro. No se puede definir al practicante si no es en función de una forma específica de actividad física y esta, a su vez, adquiere este carácter como consecuencia de un tipo específico de actividad humana. Esa interacción (hombre-actividad física) se produce a través de la práctica, en este caso; práctica de actividad física y deporte, entendida la práctica como praxis, donde coexisten la intención, el objeto, el sentido y la acción. (Alfonso y León, 2008).

Luego la práctica de actividad física es el proceso (intención, objeto, sentido, acción) a través del cual el hombre manifiesta un tipo específico de actividad humana. Las necesidades asociadas a la práctica de actividad física y deporte generan lo que se conoce como demanda de actividad física y deporte. La demanda surge como resultado de la conjugación de las necesidades individuales y sociales, las cuales se complementan e influyen dialécticamente. La satisfacción de la demanda se intenta solucionar a través de la oferta de actividad física y deporte que realizan las organizaciones básicas del sistema de cultura física y deporte. (Cañete et al., 2010 y Prieto, 1996).

La oferta se verifica por medio de los servicios de actividad física y deporte. Es precisamente a través de la relación necesidad-satisfacción expresada en términos de demanda-oferta, lo que permite visualizar el marco regulador del funcionamiento global del sistema: la relación servicio-mercado. Si se quiere una expresión menos empresarial y más ajustada al sector oficial se puede utilizar la relación servicio-destinario, aun cuando el servicio puede ser enteramente gratuito, los procesos de oferta-demanda o demanda-oferta hacen que la dinámica del sistema opere bajo ciertas regulaciones del mercado. Por otra parte, los criterios de eficiencia y eficacia en los servicios de actividad física y deporte obligan a los sistemas y organizaciones básicas a tomar en consideración los enfoques empresariales, aun cuando el fundamento político siga asignando esa responsabilidad enteramente o en parte al Estado. (Gómez y Zulueta, 2001; González y Vaquero, 2000 y Hernández, 1998).

Los servicios de actividad física y deporte se organizan en tres niveles de sistematicidad, el servicio de actividad física y deporte para la tercera edad se ubica dentro del primer grupo de los servicios específicos, encaminado a satisfacer necesidades individuales de formación y desarrollo de cualidades y habilidades físicas y coordinativas, de compensación y rehabilitación de estas cualidades y habilidades, de rendimiento motriz; y necesidades sociales que contribuyen a la formación integral, la elevación de la calidad de vida, la integración social y la creación y desarrollo de la cultura física. (Del Toro, 2004)

Facilitarle los recursos necesarios para realizar las actividades de la vida diaria (AVD) al adulto mayor implica mejorar su calidad de vida promoviendo autonomía personal.

### **Conclusiones**

El desafío que supone el envejecimiento poblacional por diferentes causas en Cuba, obliga que los decisores implementen medidas tendientes a que prolongar la vida no constituya un escollo para la sociedad ni la familia, sino un orgullo de los logros que en materia socio médica contribuyeron a este inconmensurable objetivo.

La práctica de actividad física en Cuba se plantea como una necesidad individual de los adultos mayores; que se satisface en los servicios que el sistema de la cultura física tiene diseñado como política social a través de los círculos de abuelo.

### Referencias bibliográficas

- Alfonso, J C y León, E. M. (2008) *Situación demográfica y el envejecimiento de la población en Cuba. Características generales*. La Habana, Cuba. Centro de Estudios de Población y Desarrollo. Oficina Nacional de Estadísticas.
- Anuario Estadístico de Cuba. (2016). Ministerio de Salud Pública. La Habana: Biblioteca Virtual de Salud en Cuba. Recuperado de <http://bvscuba.sld.cu/anuario-estadistico-de-cuba/>
- Cañete, R.Y., Cañete O.D., Gallardo S.Y., González S. R. y Difurno L. J. (2010). El proceso de envejecimiento y su relación con elementos de la Sociología. *Revista Multimed*, Volumen 14(1), p19. Recuperado 25 Mayo 2015 de <http://www.multimedgrm.sld.cu/articulos/2010/v14-1/19.html>
- Del Toro, T. (2004). *Dirección de la Cultura de la Física*. La Habana, Cuba. Instituto del Libro.
- Fajardo, B. J, Fajardo, L. E, González, F. L. y González, F. M C. (2012) *Valoraciones teóricas sobre envejecimiento, familia y calidad de vida*. Recuperado de [http://www.gtm.sld.cu/sitios/cpicm/contenido/ric/textos/Vol\\_75\\_No.3/valoraciones\\_teoricas\\_envejecimiento\\_familia\\_calidad\\_vida\\_rb.pdf](http://www.gtm.sld.cu/sitios/cpicm/contenido/ric/textos/Vol_75_No.3/valoraciones_teoricas_envejecimiento_familia_calidad_vida_rb.pdf)
- Gómez, V. M. y Zulueta, T. D. (2001). Vigilancia alimentaria nutricional en hogares de ancianos. *Revista Cubana Medicina General Integral*. Volumen 17(6), 526-31
- González, R.JM., Vaquero, A. M. (2000). Indicaciones y sugerencias sobre el entrenamiento de fuerza y resistencia en ancianos. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. volumen 1 (1) pp. 10-26. Recuperado de <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista1/ancianos.htm>
- Hernández, M y Morales, N. (1998). Importancia de la nutrición en la edad avanzada. *Revista Cubana Medicina General Integral*. Volumen 5(3), pp.463- 471.

- Llanes, B. C. (2007). Carácter humano y ético de la atención integral al adulto mayor en Cuba. *Revista Cubana Enfermería. Volumen 23 (3)*. Recuperado Septiembre 2016 de: [http://scieloprueba.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-03192007000300006&lng=es](http://scieloprueba.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192007000300006&lng=es).
- Partido Comunista de Cuba (PCC) (2011). Lineamientos de la Política Económica y Social del VI Congreso del PCC Recuperado de <http://www.cubadebate.cu/noticias/2011/05/09/>
- Partido Comunista de Cuba (PCC) (2016). Lineamientos de la Política Económica y social. Recuperado de <http://www.cubadebate.cu/especiales/2016/09/13/>
- Paz, S. R. B. (1999) El sistema de cultura física cubano. La alternativa. En: *XI Seminario de Directores Municipales y Provinciales de Deportes. Orientaciones y herramientas para el proceso de implementación del Sistema de Ciencia e Innovación Tecnológica y la Dirección por Objetivos*. (pp.54-65). La Habana, Cuba: Editorial Deportes.
- Prieto R.O. (1996). *Atención del anciano en Cuba. Desarrollo y Perspectiva*. La Habana, Cuba: Centro Iberoamericano de la Tercera Edad. Segunda Edición.
- Ramos, M.A., Yordi, G.M. y Miranda, R.M. (2016). El envejecimiento activo: importancia de su promoción para sociedades envejecidas. *Revista Archivo Médico Camagüey Vol20(3) pp.331-337*. Recuperado de <http://www.revistaamc.sld.cu/index.php/amc>
- Roig, H.C., Ávila, F. E., Mac Donal, B. D. y Ávila, F.B. (2015) La atención al Adulto mayor: un reto para la medicina contemporánea. *Revista Cubana Medicina General Integral Volumen 31(3)*. Recuperado marzo 2016 de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21252015000300009&lng=pt](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252015000300009&lng=pt)
- Televisión Cubana (2015) *Mesa Redonda: Cuba adopta medidas frente a su compleja dinámica demográfica*. La Habana, Cuba: ICRT Disponible en: <http://www.cubadebate.cu/noticias/2015/02/04/cuba-adopta-medidas-frente-a-su-compleja-dinamica-demografica/#.V2IIcBKBbIU>(acceso 21 de junio 2016)
- Zaragoza, C. J., Serrano, O.E. y, Generelo, L. E. (2004). Dimensiones de la condición física saludable: evolución según edad y género. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. Volumen 4(15), 204-221