

Comportamiento de la condición física como indicador de la calidad de vida en adultos mayores

Physical fitness as an indicator of quality of life in older adults

A aptidão física como indicador de qualidade de vida em idosos

Luis Orlando Herrera Jauregui *

<https://orcid.org/0000-0002-2530-636X>

Centro Universitario Municipal de Cumanayagua. Cienfuegos, Cuba

Eneida Bravo Polanco

<https://orcid.org/0000-0001-7418-0970>

Policlínico Docente Universitario “Aracelio Rodríguez Castellón”. Cumanayagua, Cienfuegos. Cuba

Wilfredo Rodríguez Quintana

<https://orcid.org/0000-0002-1529-246X>

Centro Universitario Municipal de Cumanayagua. Cienfuegos, Cuba

Raiza Reyes Rodríguez

<https://orcid.org/0009-0003-1586-6261>

Centro Universitario Municipal de Cumanayagua. Cienfuegos, Cuba

Abel Montes de Oca Curbelo

<https://orcid.org/0009-0006-4689-4785>

Centro Universitario Municipal de Cumanayagua. Cienfuegos, Cuba

Lizander López Bravo

<https://orcid.org/0000-0001-9678-0168>

INDER Municipio Manicaragua. Villa Clara, Cuba

*Email: luisorlando09@nauta.cu

Como citar este artículo: Quintana Rodríguez, W, Rodríguez Reyes. R. Curbelo Montes de Oca, A Bravo López, L. (2026). Comportamiento de la condición física como indicador de la calidad de vida en adultos mayores, 26(19), 238-251. <https://arrancada.cuaje.edu.cu>

RESUMEN

El proceso de evaluación de la condición física de los adultos mayores es de gran importancia, pues permite valorar las capacidades funcionales y el estado de salud de este grupo tan numeroso de personas en nuestro país. De esta manera en la presente investigación se definió como objetivo general diagnosticar el estado de la condición física como indicador de calidad de vida de los adultos mayores pertenecientes a la Casa de Abuelos del municipio Cumanayagua. El tipo de diseño empleado en el estudio es no experimental transeccional descriptivo, para ello se trabajó con una población de 38 adultos mayores, de la cual se seleccionó mediante un muestreo no probabilístico intencional y con criterios de inclusión, una muestra de 20 adultos mayores, de ellos 11 son femeninos y 9 masculinos con edades comprendidas entre los 62 y 87 años. Para darle cumplimiento a los objetivos propuestos

se aplicaron diferentes métodos e instrumentos entre los que se encuentran métodos teóricos como el histórico-lógico, analítico-sintético e inductivo-deductivo y del nivel empírico; el análisis de documentos, la observación no estructurada y la medición mediante una batería de pruebas para medir la condición física. Los resultados del diagnóstico aplicado a los adultos mayores que asisten a la casa de abuelos fue favorable. Las capacidades que presentaron más dificultades fueron la flexibilidad activa y la resistencia aerobia por lo que la valoración general de la condición física de los adultos mayores es evaluada de bien.

Palabras clave: condición física, calidad de vida, adultos mayores.

ABSTRACT

The process of assessing the physical condition of older adults is of great importance, as it allows for the evaluation of the functional capacities and health status of this large group of people in our country. Thus, the general objective of this research was to diagnose the physical condition of older adults residing at the Cumanayagua Senior Center as an indicator of their quality of life. The study employed a non-experimental, cross-sectional, descriptive design. The population consisted of 38 older adults, from which a sample of 20 was selected using purposive non-probability sampling with specific inclusion criteria. Of these, 11 were female and 9 were male, ranging in age from 62 to 87 years. To achieve the proposed objectives, various methods and instruments were applied, including theoretical methods such as historical-logical, analytical-synthetic, and inductive-deductive reasoning, as well as empirical methods. Document analysis, unstructured observation, and measurement using a battery of tests to assess physical fitness were used. The results of the assessment applied to the older adults attending the senior center were favorable. The abilities that presented the most difficulties were active flexibility and aerobic endurance; therefore, the overall assessment of the older adults' physical fitness was rated as good.

Keywords: physical fitness, quality of life, older adults.

RESUMO

O processo de avaliação da condição física de idosos é de grande importância, pois permite a avaliação das capacidades funcionais e do estado de saúde desse grande grupo populacional em nosso país. Assim, o objetivo geral desta pesquisa foi diagnosticar a condição física de idosos residentes no Centro de Idosos Cumanayagua como indicador de sua qualidade de vida. O estudo empregou um delineamento transversal, descritivo e não experimental. A população foi composta por 38 idosos, dos quais uma amostra de 20 foi selecionada por meio de amostragem não probabilística intencional com critérios de inclusão específicos. Destes, 11 eram mulheres e 9 eram homens, com idades variando de 62 a 87 anos. Para atingir os objetivos propostos, foram aplicados diversos métodos e instrumentos, incluindo métodos teóricos como o histórico-lógico, o analítico-sintético e o raciocínio indutivo-dedutivo, bem como métodos empíricos. Foram utilizadas análise documental, observação não estruturada e mensuração por meio de uma bateria de testes para avaliação da aptidão física. Os resultados da avaliação aplicada aos idosos frequentadores do centro foram favoráveis. As habilidades que apresentaram maior dificuldade foram a flexibilidade ativa e a resistência aeróbica; portanto, a avaliação geral da aptidão física dos idosos foi considerada boa.

Palavras-chave: aptidão física, qualidade de vida, idosos.

Recibido: septiembre/25

Aceptado: diciembre/25

INTRODUCCIÓN

El envejecimiento se ha transformado de un problema primordialmente individual a uno fundamentalmente social. Ser un adulto mayor reclama de la persona un esfuerzo diario con miras a enfrentar con éxito las dificultades que en el orden biológico, psicológico y social aparecen durante la tercera edad, es un proceso natural, progresivo e individual que presenta un deterioro bioquímico y fisiológico del organismo (Valdés, *et. al.*, 2020).

Durante este proceso surgen varios cambios tanto físicos, biológicos, sociales y psicológicos que se reflejan en alteraciones de la masa muscular, crecimiento óseo y rangos articulares, originando así un deterioro gradual de las capacidades físicas y funcionales, lo cual conlleva a una mayor dificultad para los adultos mayores para adaptarse a su entorno

(Hernández, *et. al.*, 2022). Otra de las consecuencias del envejecimiento es el riesgo de perder autonomía y funcionalidad con el tiempo (Juna & Páez, 2023).

El proceso de envejecimiento es un fenómeno inherente a la vida humana, caracterizado por cambios fisiológicos, psicológicos y sociales que afectan la funcionalidad y la calidad de vida de las personas mayores.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018), el envejecimiento saludable se define “*como el mantenimiento de la capacidad funcional que permite a los adultos mayores llevar una vida activa e independiente*”.

A partir de los datos recopilados por la (OMS, 2017), en su informe sobre salud mental y depresión, se estima que en el mundo hay unos 605 millones de personas con más de 60 años. La proporción de personas de edad seguirá en aumento durante las próximas décadas. Para el año 2025, se estima que habrá 1 200 millones de personas de edad en todo el mundo y dos de cada tres vivirán en países en desarrollo.

Cuba es uno de los más envejecidos de América Latina y el Caribe. Al cierre del 2021 se estimó que las personas con 60 años y más, representan el 21,9 % de la población, siendo el único grupo poblacional que aumenta y el más afectado en los dos últimos años de pandemia. La esperanza de vida es de 78 años, 76 para los hombres y 80 para las mujeres. Artemisa es la provincia menos envejecida con 19,0 % y Villa Clara la más envejecida con 24,5 %. El 80,6 % de las personas mayores en Cuba padece al menos una enfermedad crónica; es la hipertensión arterial la enfermedad crónica que más afecta a estas personas. El 50,1 % padece dos o más enfermedades. Oficina Nacional de Estadísticas e Información (ONEI), (ONEI/CEPDE, 2020).

En la actualidad, el envejecimiento poblacional se erige en un problema demográfico relevante. Además, constituye una prioridad del estado cubano su política de la protección al adulto mayor (Bayarre, *et. al.*, 2018; Arce, *et. al.*, 2022).

La población cubana está envejeciendo y este problema está relacionado con la baja natalidad acompañada del aumento constante de la esperanza de vida, lo que origina una pirámide de edades similar a los países más desarrollados (Balbuena, 2017).

El envejecimiento es un proceso que se caracteriza por la progresiva pérdida de la capacidad de adaptación y de las reservas del organismo, haciéndolo más frágil ante situaciones de estrés y, por tanto, más vulnerable ante las enfermedades (Zarzosa & Castro, 2006).

Una de las primeras manifestaciones de enfermedades en el adulto mayor se produce a través de alteraciones de la funcionalidad, que constituye el signo de alerta más importante. Afecta, inicialmente, a las actividades complejas (desplazamientos fuera del hogar, entre otras). Si se mantiene en el tiempo y no se actúa sobre ella, progresa y llega a afectar la independencia y autonomía para las actividades básicas de la vida diaria, que forman parte del autocuidado: levantarse, lavarse, vestirse, comer y desplazarse dentro del hogar.

La condición física es uno de los factores más importantes para determinar la capacidad funcional del adulto mayor. En la medida en que se deteriora el sistema osteomioarticular, aumentan los problemas de movilidad, por lo que se considera uno de los cambios que afecta en mayor medida, y de manera negativa, la capacidad de las personas mayores para trasladarse de forma independiente dentro de su espacio, limitando el contacto con otras personas. Una condición física disminuida, incrementa notoriamente la necesidad de obtener distintos tipos de ayuda externa, ya sea mecánica o humana.

El mantenimiento de una buena condición física es importante para el logro de una vejez saludable, pues les permite a estas personas realizar todas las actividades de la vida cotidiana (autonomía) y elevar su capacidad de trabajo. Estudios realizados acerca de los factores que

influyen en la longevidad han demostrado que adecuados hábitos de vida, la práctica de ejercicios físicos, cuidar la nutrición, mantener la mente activa, seguir aprendiendo, relacionándose, y tener un proyecto personal de vida, contribuyen a tener una mejor condición física y alargar la vida haciéndola más útil y placentera. La condición física en los adultos mayores, representa un medidor de la salud y la funcionalidad del organismo (Menéndez, 2021).

Autores como (Tarducci, *et. al.*, 2020); (Matos, *et. al.*, 2022); (Heredia, *et. al.*, 2021); coinciden en la importancia de la condición física para la salud y la independencia de las personas mayores en sus capacidades condicionales y coordinativas.

(Merellano, 2017); (Herazo, *et. al.*, 2017), refieren acerca de la importancia de una condición física saludable para la independencia funcional y la calidad de vida de adultos mayores, debido a que constituye un factor de riesgo para la discapacidad.

La estrecha relación entre salud y condición física queda plasmada en el Modelo de Toronto de Condición Física, Actividad Física y Salud, en el que se observa que el nivel de condición física está influenciado por la cantidad y tipo de actividad física realizada habitualmente. De la misma forma, el nivel de condición física puede influenciar y modificar el nivel de actividad física en la vida diaria y es proporcional al nivel de salud que posee una persona (Balbuena, 2017).

A partir del término salud es necesaria la práctica de actividades físicas como garantía de la calidad de vida del adulto mayor. Es importante tener en cuenta las señales o mensajes que trasmite el cuerpo, para prevenir enfermedades y así modificar el estilo de vida, pues desde ese momento se requiere poner en práctica una serie de actividades físicas que contribuya a minimizar las dolencias y discapacidades que afecta el normal desenvolvimiento en la vida.

La calidad de vida en el adulto mayor es un estado de vida óptima y satisfactoria, que tiene en cuenta el proceso evolutivo de la vejez. Para que el adulto mayor goce de una adecuada calidad de vida es necesario que participe en actividades grupales que le permiten recibir reconocimientos y desarrollo personal. Las características humanas necesarias son: la vivienda, la alimentación y la libertad humana; estas junto con las adaptaciones biológicas y psicológicas cambiantes, influyen en la salud física, la independencia y la muerte. Todo esto es necesario para que esta etapa sea aceptable como una continuación del proceso vital; de lo contrario será tomado como una etapa de declive funcional y retraimiento social. (Cardona, Estrada & Agudelo, 2014).

Marcados son los esfuerzos del estado cubano dirigidos a la satisfacción de las necesidades de las personas incluidas en este grupo etario, tanto física como espiritual y social. En la década de los 80 se pone en vigor la Ley 24 de Seguridad Social y se amplían los servicios de Geriátrica en el Sistema Nacional de Salud, tanto en hospitales como en la atención comunitaria por el Médico de Familia.

El Instituto Nacional de Deportes Educación Física y Recreación (INDER), junto al Ministerio de Salud Pública (MINSAP), son las entidades encargadas de llevar a cabo las acciones dirigidas a elevar la salud física y mental de la población; partiendo de ello, el INDER ha trazado, como política desde su creación, la incorporación de todas las capas sociales a la práctica de actividades físicas, brindando atención sistemática a los adultos mayores para que se incorporen a la vida social, con óptimo estado de salud, una vez concluida la etapa laboral activa.

Para lograr este objetivo existen diferentes programas que se desarrollan en todo el país, implementados por profesores de actividad física comunitaria, que ejecutan sus tareas en Combinados Deportivos, como vía para aumentar la calidad de vida, mediante ofertas de actividades físicas que satisfagan las necesidades de ejercitación de esa población. Sin embargo, aún es deficiente la cantidad de adultos mayores incorporados a las mismas, quedando

desprotegidos de la atención especializada ofrecida por los Licenciados en Cultura Física para el beneficio de esta parte de la población.

Aunque se conoce que la Atención Primaria de Salud dirige fundamentalmente su atención al nivel preventivo, el médico de familia responsabilizado de la valoración al adulto mayor en la comunidad prioriza, el tratamiento farmacológico, entre otras razones por la propia exigencia del paciente, en detrimento de la práctica de actividad física. Los galenos son los que evalúan la necesidad de la rehabilitación a través del ejercicio físico. Se trabaja en la ejercitación del adulto mayor en correspondencia con el interés de mejorar la condición física en aspectos relacionados con la fuerza, la rapidez, la resistencia y la flexibilidad, de igual manera se atienden aspectos relacionados con la coordinación de movimientos y el mejoramiento del funcionamiento orgánico en general, se establecen las normas de evaluación de la condición física para el adulto mayor practicantes sistemáticos y su diferenciación por grupos de enfermedades crónicas no transmisibles (Escalante, 2015).

En correspondencia con lo señalado, el proceso de envejecimiento se acompaña de investigaciones relacionadas con las causas que lo provocan, enfocándolo como logro social, a la par que se amplían cuantitativa y cualitativamente los diversos estudios en torno a la tercera edad.

Según estudios relacionados con el proceso de envejecimiento, este modifica la inserción de los adultos mayores en el contexto social, lo que está relacionado con sus experiencias de la vida y al nuevo significado que le atribuyen a los objetos y fenómenos de la realidad; no obstante, estas personas pueden desarrollar actividades similares a las que ejecutaban en etapas anteriores, la diferencia radica en la disminución de algunas capacidades motrices y en el rol que estén dispuestos a asumir en su entorno social (Escalante, 2015).

Los estudios antes mencionados justifican la razón de mejorar la condición física del adulto mayor, aspecto relacionado con la capacidad física que posee cada individuo.

El trabajo llevado a cabo por los profesionales de la Cultura Física a lo largo de todo el país dentro de los círculos de abuelos y hogares de ancianos, aunque en ocasiones no muy acorde con las necesidades de los mismos, es sumamente necesario para afrontar con mayor facilidad los achaques de la vejez y poder realizar las actividades de la vida diaria y mejorar sus relaciones interpersonales.

En general se ocupan mucho de los que ya practican actividad física, pero es importante destacar que la mayor parte de adultos mayores se encuentran en las casas y no practican actividad física. Por tanto, es necesario idear alternativas para lograr que este adulto mayor se incorpore a una actividad física sistemática, ya sea desde el hogar y posteriormente a actividades en grupo.

En Cienfuegos específicamente, se han realizado estudios sobre la condición física, entre los que se destacan los realizados por (Caballero, 2016); (Domínguez & Reyes, 2019); (Benítez, *et. al.*, 2020); (Valdés, 2021), y en el municipio Cumanayagua se destacan los estudios realizados por (García, 2012) y (Maya, 2024), quienes en su totalidad evalúan la condición física a través de pruebas específicas diseñadas para tal fin, a pesar de la existencia de numerosas investigaciones y estudios que se han realizado con el adulto mayor como temática principal; aún se aprecian insuficiencias en el proceso de atención a este grupo poblacional.

Con el fin de lograr conocer la situación actual del estado de la condición física como indicador de la calidad de vida del adulto mayor, en la ejecución de las actividades físicas, recreativas y culturales que se realizan en la casa de abuelos del municipio Cumanayagua y contribuir a su mejoramiento, se realiza este estudio.

Si bien es cierto que el mantenimiento de una buena forma física es importante para el logro de una vejez saludable, se desconoce el estado de la condición física como indicador

de la calidad de vida que presentan los adultos mayores pertenecientes a la casa de abuelos del municipio Cumanayagua.

El objetivo del presente estudio es diagnosticar el estado de la condición física como indicador de la calidad de vida de los adultos mayores pertenecientes a la casa de abuelos del municipio Cumanayagua.

MUESTRA Y METODOLOGÍA

La población motivo de estudio estuvo conformada por 38 adultos mayores pertenecientes a la Casa de Abuelos del municipio Cumanayagua.

Mediante un muestreo no probabilístico, se determina una muestra intencional a partir de los siguientes criterios de selección.

Criterios de inclusión.

Que estén representados todos los grupos etarios a partir de los 60 años de ambos sexos e inclusión de adultos mayores en edad laboral, adultos mayores no incorporados al círculo de abuelos.

Criterios de exclusión

Tener discapacidad física que imposibilite realizar actividad física, presentar discapacidad mental, no estar declarados aptos por el médico de la familia ni mostrar voluntariedad para realizar las pruebas.

De esta manera quedó conformada la muestra por 20 adultos mayores de los diferentes grupos etarios, de estos 11 eran mujeres para un 55% y 9 eran hombres para un 45% con edades comprendidas entre 62 y 87 años.

El tipo de diseño empleado en el estudio es no experimental transeccional descriptivo, ya que se recolectaron los datos en un solo tiempo y espacio. Además, la variable de estudio fue medida una sola vez.

Según Hernández (2014), en su estudio “Metodología de la investigación”, hace referencia que los estudios descriptivos permiten detallar situaciones y eventos, es decir cómo es y cómo se manifiesta determinado fenómeno y busca especificar propiedades importantes de cualquier fenómeno que sea sometido a análisis, los estudios descriptivos conciernen y son diseñados para describir la distribución de variables, sin considerar hipótesis causales o de otra naturaleza.

Desde el punto de vista de la aplicación de métodos investigativos se emplearon:

Métodos del nivel teórico

Histórico-Lógico: Se utilizó para determinar los antecedentes teóricos y metodológicos hasta la actualidad del proceso de evaluación de la condición física en el adulto mayor en su devenir histórico.

Analítico-Sintético: Permitió valorar las diferentes teorías y criterios de los autores consultados relacionados con la condición física, objeto de investigación, permitiéndonos analizar, resumir sintetizar y llegar a criterios propios acercándonos lo más posible a las condiciones reales en las que se desarrollará la investigación.

Inductivo-Deductivo: Permitió ir de lo general a lo particular, partiendo de los fundamentos teóricos metodológicos sobre la condición física que caracterizan a los adultos mayores de la comunidad que se estudia.

Métodos del nivel empírico

Análisis de documentos: Se utilizó en la valoración del trabajo de la condición física de los adultos mayores y de la influencia del ejercicio físico sobre las enfermedades y los beneficios del mismo para este tipo de población. Dentro de los documentos analizados, el Programa del Adulto Mayor proporcionó al autor las indicaciones metodológicas, ejercicios más indicados y tratamientos para las diferentes enfermedades que pueden presentarse en esta etapa. El documento de evaluación de la condición física en adultos mayores permitió conocer el comportamiento de este factor en la población envejecida, además ofreció los principales test que se pueden emplear para su evaluación.

La observación: Se utilizó la no estructurada, la cual permitió tener una percepción de los adultos mayores durante la aplicación de las pruebas, para observar la realización correcta o incorrecta de las mismas o si presentaban dificultad para hacer alguna.

Medición: Se aplicó la medición a través de la batería de pruebas seleccionada para la evaluación de la condición física de los adultos mayores.

Para la realización de las mediciones correspondientes fueron utilizados materiales tales como: pesa, tallímetro, cronómetro, silbato, estetoscopio, esfigmomanómetro, regla y cinta métrica.

Técnicas estadísticas y procesamiento.

Para el análisis de los resultados se tabularon de forma manual los instrumentos aplicados y la técnica utilizada fue el cálculo porcentual.

Para los procedimientos matemáticos antes mencionados fue empleado el paquete Microsoft Excel sobre la plataforma de Windows 10 y fueron resumidos los datos mediante cuadros estadísticos donde se mostraron los porcentajes.

Consideraciones Éticas

Para realizar la investigación se solicitó la aprobación de la Dirección Municipal de Salud en Cumanayagua, a la cual se le notificó con antelación los intereses y alcance de la investigación y fue presentado el investigador que asumiría las labores inherentes a dicho estudio. Además, fueron solicitados aquellos documentos que resultaron de consulta imprescindible.

Se obtuvo el consentimiento informado de los adultos mayores incluidos en el estudio, por cuanto se les solicitó su colaboración voluntaria, garantizando que no se divulgarían arbitrariamente datos personales ni ninguna otra información de carácter individual, además de explicarles, de manera clara y sencilla, los objetivos y alcance del estudio en cuestión.

Procedimiento de la investigación

La investigación se realizó en la Casa de abuelos del municipio Cumanayagua. Se evaluaron los adultos mayores practicantes sistemáticos a través de los test del programa del adulto mayor establecido por el INDER.

En la investigación participó además la licenciada en Cultura Física, la representante del INDER, la trabajadora social y la doctora de la entidad. Se procedió a la realización de ejercicios de calentamiento y estiramiento, como preparación para la ejecución de las pruebas y finalmente se le aplicaron las mismas. Una vez aplicadas las pruebas, se realiza la valoración de los resultados obtenidos sobre la base de las normas propuestas por (Escalante, 2019).

RESULTADOS

Caracterización de la muestra

Tabla 1. Distribución de adultos mayores según sexo y edad

Grupos Etarios	TOTAL		SEXO			
			F		M	
	No.	%	No.	%	No.	%
60-64	3	15	1	5	2	10
65-69	7	35	3	15	4	20
70-74	6	30	4	20	2	10
75-79	1	5	1	5	1	5
80 y más	3	15	2	10		
TOTAL	20	100	11	55	9	45

En la tabla 1 se refleja que la muestra está constituida por 20 adultos mayores de los 38 que comprende la matrícula de la Casa de abuelos del municipio Cumanayagua, distribuidos en 5 grupos etarios que comprenden desde los 60 a 80 y más años.

Se puede observar que el mayor grupo etario lo conforman los adultos mayores en las edades de 65 a 69 con un total de 7, para el 35% de la muestra, el 30% compuesto por los adultos mayores de 70 a 74 años, el 15% conformado por los adultos mayores de 60-64 años y de 80 y más años y el grupo etario más reducido de 75-79 años con un 5%.

Al analizar el comportamiento del sexo se puede apreciar que, del total de sujetos, 11 adultos mayores para el 55% corresponden al sexo femenino, mientras que el 45% representado por 9 adultos mayores pertenecen al sexo masculino.

La edad de los adultos mayores se encuentra en un intervalo comprendido entre los 60 y 87 años de vida, para un promedio de edad de 73.65 años de vida;

Resultados de las pruebas aplicadas a los adultos mayores que asisten a la casa de abuelos del municipio Cumanayagua.

Tabla 2. Resultados de las pruebas

Grupos Etarios	Indicadores (medidas)										Total No.
	Juntar manos en la espalda		Sentarse y levantarse en 30'		Flexión del tronco en silla		Evaluación Final				
	Res	Ev	Res	Ev	Res	Ev	MB	B	R	Gral	
60-64	3,76	B	10	B	3,30	B		3		B	3
65-69	4,30	B	11	B	3,65	B		3		B	3
70-74	5,14	B	11,6	B	3,4	B		3		B	6
75-79	6	B	9	B	6	B		3		B	1
80 y +	2,94	R	11,5	B	3,85	B		2	1	B	7

En la tabla 2 se muestran los resultados obtenidos en las pruebas seleccionadas para medir la condición física del adulto mayor.

En los casos de las pruebas: Sentarse y levantarse en 30'' y Flexión del tronco en la silla, se observa que la mayoría de los adultos mayores contemplados de la muestra analizada se alcanzaron evaluaciones satisfactorias de Bien; por lo que cumplen los parámetros establecidos para dicha evaluación.

En cuanto a la prueba de Juntar las manos en la espalda el grupo con mayores dificultades es el de 80 años y más alcanzando los abuelos de este grupo etario un promedio de Regular como evaluación.

Tabla 3. Resultados de las pruebas

Grupos Etarios	Indicadores (medidas)								
	Flexión de brazos con 30'		Levantarse caminar y volver a sentarse		Evaluación Final				Total
	Res	Ev	Res	Ev	MB	B	R	Gral	No.
60-64	10,5	B	6,2	MB	1	1		MB	3
65-69	9,7	B	4,85	MB	1	1		MB	3
70-74	9,9	B	5,93	MB	1	1		MB	6
75-79	6	B	6,4	MB	1	1		MB	1
80 y +	3,85	B	5,53	MB	1	1		MB	7

Fuente: Test de condición física

En la tabla 3 se registran los valores obtenidos en las pruebas de Flexión de brazos con pesas en 30”, donde se aprecia que los adultos mayores contemplados en los grupos etarios de 60-64, 65-69 y 70-74 años, alcanzaron evaluaciones satisfactorias de Bien, mientras que los que se encuentran entre 75-79 y 80 y más años en su la mayoría ejecutan la prueba con resultados muy conservadores aun cuando los parámetros evaluados cumple los límites del Bien; por su parte en la prueba de Levantarse caminar y volver a sentarse, se pudo constatar que la evaluación general es de Muy bien.

Al analizar estos resultados se puede inferir que las capacidades fuerza, equilibrio y agilidad en los adultos mayores comprendidos en estas edades a pesar de que se van perdiendo, aún mantienen su vitalidad por lo que es muy importante un reforzamiento en la práctica de los ejercicios físicos destinados para el desarrollo de estas capacidades para lograr su mantenimiento y mitigar la pérdida de ellas.

Tabla 4. Resultados de las pruebas

Grupos Etarios	Indicadores (medidas)								
	2' de marcha en el lugar		Caminar 6'		Evaluación Final				Total
	Res	Ev	Res	Ev	MB	B	R	Gral	No.
60-64	52	B	481	B		2		B	3
65-69	55	B	459	B		2		B	3
70-74	44,2	B	492	B		2		B	6
75-79	48,8	B	425	B		2		B	1
80 y +	41	B	389	B		2		B	7

Fuente: Test de condición física

En la tabla 4 se plasman los valores de los resultados obtenidos por los adultos mayores en las pruebas de Caminata de los 6 minutos y la de 2 minutos de marcha en el lugar, en las cuales es posible observar que las evaluaciones durante la ejecución de estas pruebas son satisfactorias con resultados de Bien y en casos aislados de Muy Bien, aspectos que nos propicia apreciar que en su conjunto la totalidad de los adultos mayores de la casa de los abuelos del municipio Cumanayagua poseen una buena capacidad funcional.

Consideraciones generales del diagnóstico:

Del mismo se debe destacar que:

a) En su gran mayoría todos los adultos mayores en estudio cumplen con el indicador: fuerza de tronco y flexibilidad en la parte inferior y superior del cuerpo, estando más afectados los de 80 y más años de edad.

b) El indicador: fuerza de tronco inferior los valores obtenidos no son favorables; mientras que la resistencia aerobia presenta resultados moderados siendo el grupo más afectado el comprendido entre los 80 y más años de edad.

c) Los resultados en el indicador agilidad, equilibrio y movilidad general se comportan de manera conservadoras.

DISCUSIÓN

El aumento demográfico de las personas mayores es un acontecimiento mundial en el siglo XXI. Conseguir una condición física saludable aumentará la calidad de vida de este grupo de edad.

La presente investigación tuvo por objetivo diagnosticar el estado de la condición física como indicador de la calidad de vida de los adultos mayores pertenecientes a la casa de abuelos del municipio Cumanayagua.

En este sentido, la valoración de la capacidad funcional es esencial para orientar el trabajo de los profesionales relacionados con las personas mayores, siendo de vital importancia para establecer el grado de autonomía, independencia y la calidad de vida de las personas al momento de realizar tareas cotidianas en el hogar y en su vida social, “la identificamos como la capacidad para desarrollar las actividades normales de la vida diaria, íntimamente relacionada con el concepto de funcionalidad” (Baldini, *et al.*, 2019, p. 1).

El mantenimiento de la condición física y sus componentes, a través de la práctica regular de actividad física, es uno de los marcadores importantes para el envejecimiento exitoso y con calidad (Matos, 2016); sus impactos negativos son modificables, dentro de ciertos límites con actividad física temprana, sistemática y programada (Reyes Díaz & Reyes Guerra, 2017).

Por su parte (Álvarez & Alud, 2018), consideran inevitable que todos los seres experimenten el proceso de envejecimiento, relacionado al estilo de vida en los años previamente vividos, a la disminución de la fuerza y de la flexibilidad, la reducción de la longitud del paso de la marcha y una desequilibrada función motriz.

La mayoría de los adultos que llegan a la vejez no presentan una condición física saludable que se ve asociada a problemas de hipertensión arterial o por la falta de motivación ante la práctica de ejercicio físico. Es importante la práctica de la misma en esta población para una mejoría en su condición física y salud mental (Valdés, *et al.*, 2020).

En relación con la variable edad, los resultados fueron similares a los obtenidos por (Rodríguez Cabrera, *et al.*, 2024), donde la edad promedio estuvo en los 74 años.

Los resultados del estudio demostraron que el grupo etario que sobresalió fue el de 65-69 años correspondiendo al 35%. Al analizar el comportamiento del sexo se puede apreciar que existe un predominio del sexo femenino (55%) sobre el masculino (45%), así como lo refieren en sus estudios (Castellanos, *et al.*, 2017); (González León, 2020); (Escalante Candeaux, *et al.*, 2019); en contraposición con otras investigaciones, que reportan con mayor frecuencia al masculino.

En cuanto a edades los mejores resultados se encuentran en los adultos mayores con edades inferiores a 69 y las mayores dificultades en el rango de 75-79 y más de 80 años. Según (Marshall, *et.al.*, 2021), la aptitud física disminuye con la edad.

En su gran mayoría cumplen con el indicador: fuerza de tronco y flexibilidad en la parte inferior y superior del cuerpo, lo cual coincide con el estudio de (León Lomas & Aldas Arcos, 2025) y (Carrillo, 2024).

Los indicadores: resistencia aerobia y fuerza de tronco inferior no son favorables, resultados que concuerdan con el estudio de (Maya, 2024).

De acuerdo con la bibliografía consultada, se llegó a la conclusión de que la práctica de actividad física mejora la condición física del adulto mayor, haciendo que el adulto se vuelva más independiente al realizar actividades de la vida diaria (López- Martí, *et al.*, 2022).

Estos argumentos sustentan la importancia de adquirir una aptitud física y condición física saludable en la población adulta mayor practicante. Desde el punto de vista físico, se reducen los riesgos de enfermedades crónicas, principalmente las vasculares de localización (cerebral, central y periférica).

En cuanto a lo social, promueve mayor participación en la comunidad y permite el mantenimiento de redes sociales y vínculos entre las generaciones (Aranda, 2018). La OMS alerta sobre la necesidad de desarrollar planes y programas de intervención dirigidos a fomentar la práctica de ejercicios físicos en los adultos mayores, pues la tendencia natural que se observa es que la práctica de ejercicios disminuye progresivamente con la edad (Aranda, 2018).

Por lo antes expuesto, se evidencia la necesidad de realizar actividades físicas para mantener una adecuada condición física en correspondencia con la edad que contribuya al validismo, y a contrarrestar los efectos negativos de las enfermedades crónica presentes (Pérez, *et al.*, 2024).

Los resultados de este estudio patentizan la importancia de las evaluaciones de la condición física de los adultos mayores, como punto de partida para diseñar propuestas de intervención contextualizadas en los municipios, que eleven dicho estado.

Esto coincide con lo expuesto por (Chou, *et al.*, 2024) que reportan efectos del ejercicio en la función física sobre todo en la velocidad de la marcha, en el equilibrio y en el rendimiento en actividades de la vida diaria. Por esto, contar con adecuados niveles de condición física (capacidad aeróbica, fuerza, y flexibilidad) favorecen la funcionalidad e independencia que decaen desde la adultez y es progresivo (Calero & Chavez, 2016); (Quintero, *et al.*, 2017). Por lo anterior, se debe procurar el envejecimiento activo para optimizar el bienestar y calidad de vida (Quino, *et al.*, 2017); (Herrera Jaureguí, *et al.*, 2022).

CONCLUSIONES

Los análisis de las diferentes literaturas especializadas en el tema permitieron profundizar en lo relacionado con la condición física como indicador de la calidad de vida en el adulto mayor para mejorar el estado de salud de este grupo tan numeroso de personas en nuestro país. El estudio confirma que la condición física de los adultos mayores investigados se comporta con un nivel de rendimiento físico bueno en las capacidades físicas evaluadas. Los resultados del diagnóstico aplicado a los adultos mayores que asisten a la casa de abuelos del municipio Cumanayagua fue favorable. Del mismo se debe destacar que:

En su gran mayoría cumplen con el indicador: fuerza de tronco y flexibilidad en la parte inferior y superior del cuerpo. Los indicadores: resistencia aerobia y fuerza de tronco inferior no son favorables; mientras que los resultados en el indicador agilidad, equilibrio y movilidad general se comportan de manera conservadoras.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Álvarez, E. & Alud, A. (2018). La actividad física y sus beneficios físicos como estrategia de inclusión social del adulto mayor. *Revista Inclusión y Desarrollo*, 5(1), 23-36. <https://doi.org/10.26620/uniminuto.inclusion.5.1.2018.23-36>

Aranda, M. (2018). Actividad física y calidad de vida en el adulto mayor. Una revisión narrativa. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 17(5), 813-825. <http://www.revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/2418>

Arce, A., Rodríguez, A., & Fonseca, C. (2022). Los adultos mayores en el nuevo Código de las Familias (+ Video). *Cubadebate*. <https://www.cubadebate.cu/especiales/2022/02/23/los-adultos>

Balbuena, E. (2017). La atención a la condición física del adulto mayor no incorporado al círculo de abuelos. (Tesis de Grado). Universidad de La Habana.

Baldini, M., Bernal Pino, A., Jiménez Jiménez, R. & Garatachea Vallejo, N. (2019). Valoración de la condición física funcional en ancianos. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 11(103), 1. <https://www.efdeportes.com/efd103/condic.htm>

Bayarre, H. D., Álvarez, M. E., Pérez, J. S., Almenares, K., Rodríguez, A., & Pría, M. C. (2018). Enfoques, evolución y afrontamiento del envejecimiento demográfico en Cuba. <https://iris.paho.org/handle/10665.2/34891>

Benítez, Y. (2020). Plan de Intervención Físico-Educativo para el mejoramiento de la condición física saludable del adulto mayor. (Trabajo de Diploma). Universidad de Cienfuegos

Caballero, L. (2016). Velocidad de la marcha de Adultos Mayores activos, en los Círculos de Abuelos, Combinado Deportivo 3, Cienfuegos. (Trabajo de Diploma). Universidad de Cienfuegos.

Calero-Saa, P.A, Chaves-García, M.A. (2016). Cambios fisiológicos de la aptitud física en el envejecimiento. *Rev Investig Salud Univ Boyacá*, 3(2), 176-194.

Cardona, D., Estrada, A., Agudelo, H. (2014). Calidad de vida y condiciones de salud de la población adulta mayor de Medellín. *Biomédica*, 26(2), 206-215.

Carrillo, H. A., Miguel, A. O., & Bryan, S. M. (2024). Condición física y riesgo de caídas en un grupo de personas mayores del servicio médico de una universidad pública. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (55), 461-467.

Castellanos-Ruiz, J., Gómez-Gómez, D.D, Guerrero-Mendieta, C.M. (2017). Condición física funcional de adultos mayores de centros día, vida, promoción y protección integral, Manizales. *Hacia la Promoción de la Salud*, 22 (2), 84-98.

Chou CH, Hwang CL, Wu Y.T. (2012) Effect of exercise on physical function, daily living activities, and quality of life in the frail older adults: a meta-analysis. *Arch Phys Med Rehabil*, 93(2), 237-244. <https://doi.org/10.1016/j.apmr.2011.08.042>.

Cuba. ONEI/CEPDE. (2020). Proyecciones de la población cubana 2015-2050. Cuba y provincias. La Habana: Oficina Nacional de Estadística e Información. <https://www.onei.gob.cu/node/14710>

Domínguez, J. (2019). Evaluación de la condición física funcional de los adultos mayores del consejo popular Arriete- Ciego Montero. (Trabajo de Diploma). Universidad de Cienfuegos.

Escalante, L. (2015). Evaluación de la condición física en adultos mayores practicantes sistemáticos. (Tesis Doctoral). La Habana: Universidad de Ciencias de la Cultura Física “Manuel Fajardo”.

Escalante Candeaux, L., Medina Álvarez, M., Pila Hernández, H. J., & Gómez Valdés, A. (2019). El adulto mayor practicante sistemático: pruebas para evaluar su

condición física, *Podium*14(3), 372-391. https://scieloprueba.sld.cu/scielo.php?scrip=sci_arttext&pid=S19962452201900030037&Ing

García, A. (2012). Plan de intervención físico educativo para mejorar la condición física saludable del adulto mayor en el consejo popular Rafaelito del municipio de Cumanayagua. (Trabajo de Diploma). Universidad de Cienfuegos.

González León, C.E. (2020). Capacidad física fuerza en extremidades superiores de adultos mayores hipertensos. (Tesis de Maestría). Universidad de Cienfuegos. Cuba/no publicada.

Herazo-Beltrán, Y., Quintero-Cruz, M. V., Pinillos-Patiño, Y., García-Puello, F., Núñez-Bravo, N., & Suarez-Palacio, D. (2017). Calidad de vida, funcionalidad y condición física en adultos mayores institucionalizados y no institucionalizados. *Revista Latinoamericana de hipertensión* 12(5), 175-181. <https://bonga.unisimon.edu.co/handle/20.500.12442/2454>

Heredia, N. M., Rodríguez, E. S., & García, A. M. R. (2021). Beneficios de la actividad física para la promoción de un envejecimiento activo en personas mayores: revisión bibliográfica. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (39), 829-834. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7586487>

Herrera Jaureguí, L.O., Bravo Polanco, E., Benítez González, M.C., Rodríguez Quintana, W., & Pérez Castillo, Y. (2022). Efecto de un programa de ejercicio físico terapéutico sobre la capacidad funcional en adultos mayores. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 27(293), 127-145. <https://doi.org/10.46642/efd.v27i293.3364>

Hernández, R. (2014). *Metodología de la Investigación*. (6a. ed). Mc Graw Hill.

Hernández, J. A. D., Mora, J. L. A., & Curbelo, V. B. G. (2022). Diagnóstico sobre el estado de la condición física saludable en un grupo de adulto mayor. *Revista Científica Cultura, Comunicación y Desarrollo*, 7(2). 151-159. <https://rccd.ucf.edu.cu/index.php/aes/article/view/372>

Juna, H. L. P., & Páez, M. del P. S. (2023). Creación y validación del formato de valoración salud enfermero en paciente geriátrico. *Brazilian Journal of Health Review*, 6(1), 2815-2827. <https://doi.org/10.34119/bjhrv6n1-221>

León Lomas, J.E. & Aldas Arcos, G. (2025). Condición física en adultos mayores según el género. *Runas*, 6(11), 250-259. <https://doi.org/10.46652/runas.v6i11.259>

López-Martí, A.M., De Haro Padilla, I., A., López-Téllez, J. García Romero. (2022). Actividad física, condición física y calidad de vida en los adultos mayores. Revisión sistemática. *Arch Med Deporte*, 39(3), 168-176.

Marshall, R., Campbell, E., Ho, F., Banger, M., Ireland, J., Rowe, P., Grey, S. (2021). Resistance exercise training at different loads in frail and healthy older adults: A randomized feasibility trial. *Gerontología experimental*, 1 -12. <https://doi.org/10.1016/j.exger.2021.111496>

Matos-Duarte, M. (2016). Evolución de la flexibilidad funcional en Mayores de 65 años. (Tesis Doctoral). Departamento de Educación Física, Deporte y Motricidad Humana. Universidad Autónoma de Madrid.

Matos-Duarte, M., & Berlanga, L. A. (2020). Efectos del ejercicio sobre la flexibilidad en personas mayores de 65 años. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 2(80), 611-622 <http://ddfv.ufv.es/xmlui/bitstream/handle/10641/2146/1.%20Efectos%20del%20ejercicio%20sobre%20la%20flexibilidad%20en%20personas%20mayores%20de%2065%20años.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Maya, A. (2024). Valoración de la condición física de los adultos mayores en el consultorio médico Nro.7, "La Sierrita". (Trabajo de Diploma). Centro Universitario Municipal de Cumanayagua.

Menéndez, J. (2021). El Decenio del Envejecimiento Saludable (2020-2030), una oportunidad para Cuba. *Revista Cubana de Salud Pública*, 46 (4). 1-4. <https://revsaludpublica.sld.cu/index.php/spu/article/view/2748>

Merellano, E. (2017). Condición física, independencia funcional y calidad de vida relacionada con la salud en adultos mayores chilenos. (Tesis Doctoral). Universidad de Extremadura. https://dehesa.unex.es/bitstream/10662/6116/1/TDUEX_2017_Merellano_Navarro.pdf

Pérez Silverio, D., Palacio González, D. M., Valdivia Corrales, J. A., del Valle Méndez, A. B., & Hidalgo Blanco, L. (2024). La condición física en adultas mayores del Hogar de ancianos 4 del municipio Santa Clara. *Ciencia y Actividad Física*, 11(1), 1–12. <https://doi.org/10.5281zenodo.10839910>

Quino, A., & Chacón, M. (2018). Capacidad funcional relacionada con actividad física del adulto mayor en Tunja, Colombia. *Horizonte sanitario*, 17(1), 59-68. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2007-74592018000100059&Ing=es&nrm=iso

Quintero-Cruz, M.V, Herazo-Beltrán, Y., Pinillos-Patiño, Y. (2017). Proceso investigativo. En: *Ejercicio físico para la condición física funcional en el adulto mayor: estrategia de intervención*. Barranquilla: Ediciones Universidad Simón Bolívar.

Reyes Díaz, J.C, Reyes Guerra, R. (2016). La actividad física temprana, sistemática y programada: vía para atenuar el envejecimiento y consolidar la salud. *ARRANCADA*; 16(2), 42-52. <https://revistarrancada.cujae.edu.cu/index.php/arrancada/article/download/5-29/12>

Rodríguez-Pérez, L. de G., Aguiar-Santiago, X.M; Sánchez-Oms, A.B.; Encinas-Trujillo, M.O, Rodríguez-Villegas, Á.D, Pérez-Sierra, A.J. (2024). Comportamiento de la condición física en adultos mayores en Cuba. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 13(3), 137-151.

OMS. (2017). *Salud mental, depresión*. Ginebra: Centro de prensa. https://www.who.int/mental_health/management/depression/es/ OMS.(2018). *Década del envejecimiento Saludable 2020-2030*. https://www.who.int/docs/default-source/documents/decade-of-health-ageing/decade-healthy-ageing-update1-es.pdf?sfvrsn=d9c40733_0

Tarducci, G., Gárgano, S., Paganini, A., Vidueiros, S., Gandini, A., Fernández, I., Nápoli, C., & Pallaro, A. (2020). Condición física saludable y su relación con habilidades básicas para la independencia del adulto mayor. *Hacia la Promoción de la Salud*, 25(2), 84-93. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-75772020000200084

Valdés, Y., Calderón, Y., Carmenate, Y., Tejera, J., & Bermúdez, M. (2020). Condición física funcional en adultos mayores hipertensos. *Revista Conrado*, 16(77), 451 -460.

Zarzosa, M., & Castro, E. (2006). El paciente geriátrico y los cambios que se producen en su endotelio vascular. *Geriátrika: Revista Iberoamericana de Geriátría y Gerontología*, 22(6), 238-241.

CONFLICTO DE INTERESES

El o los autores declaran que la presente investigación y su redacción no responde a ningún conflicto de interés y que es un artículo inédito.

CONTRIBUCIÓN DE LOS AUTORES

Luis Orlando Herrera Jaureguí, Eneida Bravo Polanco y Raiza Reyes Rodríguez: Investigación y aplicación del experimento.

Wilfredo Rodríguez Quintana, Abel Montes de Oca Curbelo y Lizander López Bravo: Redacción y estilo científico.