

## Políticas sociales y calidad de vida del adulto mayor

### Social Policy and Quality of Life of the Elderly

**Lic. Lissette Aldama Anguita**

Licenciada en Economía

Dirección de Desarrollo Social

Ministerio de Economía y Planificación

[lissette@mep.cu](mailto:lissette@mep.cu)

**Fecha de enviado:** 15/02/2015

**Fecha de aprobado:** 03/06/2015

---

**RESUMEN:** Este artículo pretende reflejar como desde siempre los adultos mayores han sido una preocupación para los gobiernos por considerarse un grupo social en desventaja. En todas las épocas se han elaborado y aplicado políticas de corte social de las cuales este segmento de la población ha sido beneficiaria; en el caso cubano no ha sido diferente. Como parte de este objetivo se revisan diferentes formas de cálculo de la calidad de vida, para evidenciar que hay algunas que solo consideran en su cálculo indicadores objetivos, dejando fuera cualquier factor subjetivo que es tan importante para los adultos mayores. Se enfatiza en la práctica sistemática de actividad como una forma de mejorar la calidad de vida, por ser esta uno de los indicadores para su cálculo.

**PALABRAS CLAVE:** adulto mayor, calidad de vida, políticas sociales.

**ABSTRACT:** This article aims to reflect how the elderly always have been a concern for governments regarded as a disadvantaged social group. In all ages they have been developed and applied cutting social policies which this segment of the population has benefited; In the Cuban case it has not been different. As part of this objective different ways of calculating the quality of life are reviewed to show that there are some who only considered in its calculation objective indicators, leaving out any subjective factor is so important for older adults. Emphasis is placed on the systematic practice of activity as a way to improve the quality of life, as this is one of the indicators for calculation.

**KEYWORDS:** elderly, quality of life, social policies.

El envejecimiento poblacional es un reto para el diseño de políticas económicas y sociales. Teniendo en cuenta la necesidad existente en nuestro país de incrementar la productividad, y sostener las políticas sociales existentes hasta el momento, esta es una variable que no puede dejar de incluirse en cualquier análisis que se realice.

Al cierre del Censo de Población y Viviendas del año 2012 la población cubana era de 11 millones 167 mil 325 habitantes, de ellos el 18.3% tenían más de 60 años. La población mayor de 60 años en el 2002 representaba un 14.7% de 11 millones 177 mil 743 habitantes y se pronostica que para el 2030 sea un 30.3% de una población de 10 millones 904 mil 985 habitantes. Las cifras demuestran que cada vez los adultos mayores representarán un mayor % de nuestra población.

La promoción de investigaciones con enfoques interdisciplinarios sobre envejecimiento y políticas asociadas al tema es una tarea que se impone ante la situación demográfica actual y la que se avizora para nuestro país.

El envejecimiento es un fenómeno mundial, no solo atribuible a Cuba, pero para hacer frente a las peculiaridades poblacionales de nuestro país es necesario pensar o debatir elementos teóricos e históricos sobre el envejecimiento poblacional, de políticas de atención al envejecimiento, creando así un marco teórico apropiado para su análisis integral.

En este trabajo se abordarán algunos temas importantes para este fenómeno como son: el desarrollo humano, las políticas sociales, las teorías sobre el envejecimiento poblacional, la actividad física y la calidad de vida.

### **Desarrollo Humano y Políticas Sociales**

El desarrollo es un concepto que abarca muchas categorías y que además necesita de cada una de ellas para progresar; no hay una más importante que otra. Hay dos de estas categorías que muchas veces son contrapuestas por los teóricos y decisores de políticas: el crecimiento económico y el desarrollo humano. ¿Puede existir desarrollo humano sin crecimiento económico? ¿El crecimiento económico es sinónimo de desarrollo humano? Ninguna de estas categorías es capaz de avanzar sin el apoyo de la otra.

### **Desarrollo Humano**

Aunque han existido diversas variantes de organismos e instituciones para abordar el desarrollo social, la forma más holística de hacerlo es mediante el concepto de desarrollo humano. Este concepto ha sido sometido a múltiples variaciones, pero independientemente de esto la mayoría de los teóricos coinciden en la importancia de tener al ser humano como su centro de atención y además integra muy variados elementos como el desarrollo de la salud, la cultura, la educación, la seguridad social y muy al contrario de la opinión de algunos autores el crecimiento económico, estos son pilares absolutamente necesarios para lograr el desarrollo en el más abarcador sentido.

Es cierto que existe una notable diferencia entre las escuelas de crecimiento económico y las escuelas de desarrollo humano, pero no hay en la práctica un divorcio entre ellas pues para que el crecimiento económico sea efectivo en una sociedad tienen que ser distribuidos equitativamente los ingresos, de no ser así es necesaria la intervención del Estado mediante las conocidas Políticas Sociales para lograr hacer llegar a los más pobres los beneficios mediante medidas para incrementar la seguridad

social, facilitar el acceso a la salud, la educación, el empleo, la cultura y otras opciones que les permitan sentirse beneficiarios del crecimiento económico. Como dijera el economista pakistaní Mahbub ul Haq:

*El crecimiento económico es esencial dentro de las sociedades pobres para reducir o erradicar la pobreza. Sin embargo, la calidad de este crecimiento es tan importante como su cantidad. Se necesitan políticas públicas conscientes para traducir el crecimiento económico en la vida de las personas. (1990, p. 3)*

Mahbub ul Haq presentó la idea de preparar un informe anual sobre desarrollo humano al Administrador del Programa de Naciones Unidas para el Desarrollo, William Draper III, en la primavera de 1989 y en mayo de 1990 se presentó el Primer Informe Mundial sobre Desarrollo Humano, y se han continuado publicando hasta la actualidad.

El PNUD, es uno de los organismos que,

*rechaza el ingreso como indicador adecuado del desarrollo humano a partir de dos argumentos principales: el primero, de tipo teórico, señala que el bienestar de un país no depende del ingreso en sí mismo, sino del uso que se dé a este. El segundo argumento se basa en la constatación empírica de que un alto nivel de desarrollo humano puede lograrse con un ingreso per cápita moderado, y de que un ingreso per cápita elevado no garantiza el desarrollo humano adecuado". (Mancero, s.a., p. 13)*

Esta institución logró crear un Índice de Desarrollo Humano (IDH) en el que aúna diferentes conceptos y teorías, ya que considera los elementos objetivos y subjetivos que influyen en el nivel de satisfacción, tanto espiritual como material de las personas. Este índice demuestra que las condiciones subjetivas también son

medibles; los indicadores que lo conforman son: la esperanza de vida, con la cual se mide la longevidad; la tasa de alfabetismo y la mediana de educación, el conocimiento; el ingreso, los recursos para la consecución de un buen nivel de vida. Esta conceptualización entra en contraposición con otras concepciones y mediciones del Desarrollo Humano, que buscan destacar la importancia del ingreso, olvidando que los individuos no separan sus vidas en secciones y que necesitan la unión de varios componentes para considerar que viven con un nivel de bienestar general, y que por lo tanto tienen una buena calidad de vida (PNUD, 1990).

La forma empleada por los países para llevar a la práctica las principales consideraciones del PNUD y los teóricos del Desarrollo Humano es mediante la implementación de Políticas Sociales por los gobiernos en aras de lograr, sino una distribución equitativa de los ingresos; por lo menos sí, de los beneficios.

### **Políticas Sociales**

Durante el siglo XVIII se produjo la Revolución Industrial inicialmente en Gran Bretaña este proceso provocó el éxodo de muchas familias del campo a la ciudad convirtiéndolas en la mano de obra que se necesitaba para, de conjunto con las nuevas máquinas, lograr el incremento de la productividad. La migración debilitó notablemente la organización establecida hasta ese entonces en los núcleos familiares, pues funciones como la elaboración de alimentos, el recreo y la educación que antes se realizaban por los miembros de las familias se convirtieron en tareas de instituciones existentes en las zonas urbanas industrializadas, ya que la principal actividad de los miembros de la familia pasó a ser la búsqueda de sustento mediante el trabajo en las nuevas industrias.

Con el paso del tiempo, el desarrollo industrial identificó a los discapacitados y a los adultos mayores, como grupos débiles, incapaces de sostenerse a sí mismos, y por lo tanto, necesitados de ayuda que generalmente la familia no estaba en condiciones de brindar. Por ello, en muchos países donde se daba esta situación, el gobierno asumió un papel decisivo en el asunto, al hacerse cargo de la ayuda a estas personas inicialmente y luego se extendió este beneficio al resto de la población, asegurando así a todos las necesidades básicas como salud y alimentación.

Estas acciones encabezadas por diferentes gobiernos marcaron la historia, pues apareció un nuevo concepto conocido como Estado de bienestar, que se define como

*el resultado por parte de la sociedad de la responsabilidad legal y por tanto formal y explícita del bienestar básico de todos sus miembros. Este tipo de estado surge cuando determinada sociedad o los grupos que dentro de ella deciden, llegan al convencimiento de que el bienestar del individuo es demasiado importante para confiarlo a las costumbres o mecanismos informales e interpretaciones privadas y de que, por consiguiente es competencia del gobierno. (Enciclopedia Internacional de Ciencias Sociales, 1978, p. 124-148)*

A partir de entonces, se comenzó a tener conciencia del hecho de que la vida del hombre no está integrada solo por el trabajo, sino por otros múltiples elementos que conforman su bienestar y calidad de vida.

Fueron estas incipientes acciones de los gobiernos en busca del Desarrollo Humano y el mejoramiento de la calidad de vida, los primeros pasos en el desarrollo de las Políticas Sociales.

*Política Social es un conjunto de objetivos y medidas dirigidas a mejorar la calidad de vida o el bienestar de la población. Se ocupa también de evaluar resultados sociales tales como nivel de vida, pobreza, desigualdades, seguridad, entre otros. Además comprende el estudio de las instituciones sociales y sus funciones; por ejemplo, el sistema de salud o de educación. Su contenido concreto y su diferencia con otro tipo de política varían mucho entre países y en el tiempo, toda vez que las distintas definiciones tienen raíces históricas y un significado social y político. (Política Social: el mundo contemporáneo y las experiencias de Cuba y Suecia, p. 31-42)*

Fuera del contexto académico los conocimientos en política social se utilizan con gran efectividad en la confección de políticas públicas, refiriéndose a la capacidad de diseñar, dirigir y evaluar planes y medidas, así como sus efectos sobre el bienestar de la población y el funcionamiento de la economía.

Con respecto a la cuestión social en el área de América Latina y el Caribe vale resaltar el modelo de Política Social de Cuba por ser uno de los más abarcadores. *“En la Constitución, se reconoce el derecho a recibir atención de salud por medio de servicios médicos gratuitos, el derecho a la educación y la garantía de ser protegido contra el desamparo”* (Ferriol, Therborn y Castiñeiras, 2004, p. 145).

Otra característica de la Política Social cubana, es que esta se ha manejado integrada con la política económica. A partir de 1959, se da la particularidad de que las decisiones de política económica y social corresponden enteramente al gobierno e involucra en su cumplimiento no sólo a los ministerios rectores y otras instancias de la administración pública, sino también a las organizaciones políticas, sociales y las familias, lo que crea un entramado de actores que potencia la efectividad de las acciones.

Es válido destacar que en los últimos cuatro años se han venido realizando en Cuba cambios en el modelo económico, según lo establecido por los Lineamientos del VI Congreso del Partido Comunista de Cuba, que han significado una modificación a la forma que se conocía en el modelo de Política Social, sin que esto afecte negativamente a la población.

### **El envejecimiento y sus consecuencias**

La disminución de las tasas de fecundidad ha dado paso al proceso de envejecimiento de forma acelerada en los países desarrollados, pero más aún en los países en desarrollo.

*Por ejemplo, llevó más de un siglo (de 1865 a 1980) en Francia, 85 años en Suecia, 83 en Australia y 69 en los Estados Unidos para que el porcentaje de la población de mayor edad se duplicara del 7% al 14%. El envejecimiento está avanzando más rápido aún en los países en desarrollo. En ocho de una muestra de nueve países en desarrollo, se prevé que el porcentaje de la población de mayor edad alcanzará el 14% en 30 años o menos. (PNUD, 2013, p. 100.)*

Más allá de la teorización de las causas y consecuencias del proceso de envejecimiento poblacional, el envejecimiento individual tiene un efecto directo sobre los individuos, lo cual es uno de los motivos que hace que sea necesario el estudio de este tema, pues se considera al individuo la base de todo desarrollo.

Es necesario aclarar que el envejecimiento poblacional y el envejecimiento individual son dos conceptos diferentes. Este último trae consigo en el ser humano cambios del orden biológico, psíquico y social, fundamentalmente relacionados con el sistema nervioso, el intelecto, la memoria, la disminución de la visión y la coordinación muscular. Mientras que el envejecimiento poblacional se considera el

proceso en el cual la cantidad de personas con 60 años y más se va incrementando con respecto a la población total a la vez que disminuye la población entre 0 y 14 años y la que se encuentra en edad laboral.

La llamada tercera edad, también conocida con los términos de vejez, adultez mayor o tardía, ha sido abordada como fase de involución y no como una auténtica etapa del desarrollo humano. Se ubica alrededor de los sesenta años, asociada al evento de la jubilación laboral (Orosa, 2001).

El aspecto psicológico se caracteriza por crisis de identidad, y se producen cambios afectivos y en la personalidad que deben ser considerados como normales. La persona cuando llega a envejecer sufre un aumento de la vivencia de pérdidas, a nivel real y subjetivo, que es muy significativo para ellos. Dichas pérdidas afectan a todos los ámbitos. En el orden intelectual comienza a deteriorarse la atención y concentración, se inician fallos en la memoria y se dificulta o atenúa la velocidad de reacción.

En la esfera social, se producen cambios que por lo regular son drásticos, ocasionalmente irreversibles e incluso crueles. Entre ellos se incluye el aislamiento social y laboral, la pérdida de roles, de solvencia económica, de poder, y consecuentemente de autoestima.

Cuando una persona llega a la tercera edad, su autoestima está relacionada no con una pérdida de su funcionalidad inmediata, sino con la pérdida de su rol social (Orosa, 2001).

Aunque a algunos no les parezca, este tema le atañe a todos los grupos de edades por su repercusión, y no solo a las personas a las que se les considera adultos mayores.

El incremento de la esperanza de vida no puede significar solo vivir más años, sino hacerlo con calidad, y uno de los factores claves para esto es la buena salud y la independencia de los

adultos mayores para realizar actividades, lo cual tiene un alto impacto psicosocial en este grupo.

Este rescate de su independencia les permite participar en diferentes actividades que habían quedado en el olvido hacía tiempo. En este sentido cabe destacar la importancia de la relación intergeneracional mediante la cual todos salen ganando. Los adultos mayores porque comparten tiempo con personas nuevas y con diferente forma de pensar y los no comprendidos en el grupo de los adultos mayores tienen la oportunidad de adquirir nuevas experiencias y formas de ver analizar las cosas de la vida. Una de los espacios donde se potencian de forma amena y fluida estos encuentros intergeneracionales son los círculos abuelos.

Esa es una de las causas por la cuales ha adquirido una gran importancia la práctica sistemática de actividad física como una forma de mejorar su calidad de vida y no solo de realizar actividad física. Por estas y otras razones es de interés de algunos gobiernos potenciar el incremento de actividad física en los adultos mayores, además del impacto económico que han demostrado algunos estudios que pudiera tener en la disminución de los gastos por atención médica y asistencia social por los beneficios directos a la salud del individuo.

### **Calidad de vida y actividad física en el adulto mayor**

La calidad de vida es un tema que ha ido a través de los años despertando un paulatino interés entre los investigadores sociales. A partir de la segunda mitad del siglo XX se hizo necesario saber más acerca del bienestar humano, así como encontrar una forma de medirlo de forma objetiva, debido a la cantidad de transformaciones que ocurrieron en esa época, las cuales inevitablemente cambiaban las

relaciones existentes hasta ese momento. Fue mediante las Ciencias Sociales que se inició el desarrollo de indicadores sociales que permitieran, a través de datos vinculados al bienestar social de una población, medir la calidad de vida de la misma.

A mediados de los años 70 comenzó a definirse la calidad de vida como un concepto integrador de condiciones objetivas y subjetivas.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la calidad de vida es:

*la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes. Se trata de un concepto muy amplio que está influido de modo complejo por la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con los elementos esenciales de su entorno. (Moya y Cascaret, s.a. p. 3)*

La calidad de vida se fundamenta en el disfrute seguro de la salud y de la educación; de una alimentación suficiente y de una vivienda digna; de un medio ambiente estable y sano; de la justicia; de la igualdad entre los sexos y las etnias; de la participación en las responsabilidades de la vida cotidiana; de la dignidad y de la seguridad. Cada uno de estos elementos es importante en sí mismo y la ausencia de uno solo de ellos puede alterar el sentimiento subjetivo de calidad de vida.

Es por ello que es difícil resumir en un concepto la calidad de vida o definir una medida de la misma. Según los tipos de cultura y los individuos su significado y constitución puede variar sensiblemente. La calidad de vida está incluida en el amplio espectro que barca el Desarrollo Humano.

El medidor ideal de calidad de vida sería aquel que considerase la situación específica de cada país que más afecta a su población, ya sea, la inequidad de los ingresos, la violencia, la discriminación de género, de grupos de edades, de posibilidades de participación integración y representación. Elementos como estos pueden variar considerablemente la percepción de calidad de vida de las personas, independientemente de la facilidad que puedan tener para satisfacer las necesidades que se consideran como básicas. Por estos motivos, para la medición de la calidad de vida actualmente, se propone el conjunto de los indicadores físicos más representativos de las diferentes actividades o aspectos que la comprenden, y que deben sustentarse a partir de las tres precondiciones: equidad, seguridad y sostenibilidad. Estos son:

- “Equidad:
  - ✓ Índice de desigualdad en la distribución de los ingresos.
  - ✓ Igualdad de sexos
- Empleo y seguridad y asistencia social
  - ✓ Tasa de desempleo
  - ✓ Beneficiarios y gastos de la seguridad y asistencia social
- Alimentación y nutrición
  - ✓ Consumo de macronutrientes
- Salud pública
  - ✓ Esperanza de vida al nacer
  - ✓ Tasa de mortalidad infantil
  - ✓ Habitantes por médico
- Educación
  - ✓ Nivel de escolaridad medio
  - ✓ Matricula por niveles de enseñanza
- Cultura y arte
  - ✓ Funciones artístico–culturales
  - ✓ Asistentes a funciones artístico–culturales
- Deportes
  - ✓ Practicantes sistemáticos
- Viviendas y servicios comunales

- ✓ Estado del fondo de viviendas
- ✓ Cobertura de servicios de agua y saneamiento” (Castiñeira, 2011).

Antes de llegar a esta selección de indicadores los conceptos relacionados con el bienestar social y la calidad de vida del hombre fueron muy modificados y existen autores con diferentes tendencias y prioridades dentro del mismo.

*La economía ha estudiado la problemática midiendo el desarrollo en términos de riquezas, aunque luego nuevos teóricos se lo hayan replanteado y subrayado que deberían considerarse las libertades, oportunidades y cobertura de las necesidades fundamentales.*

*Autores como Amartya Sen y John Rawls ubican en el máximo nivel de importancia los intereses personales, las libertades y necesidades fundamentales de los individuos.*

*También están los aportes de la corriente utilitarista que mide la calidad de vida mediante indicadores como el Índice de Necesidades Básicas Insatisfechas (NBI), que relaciona el bienestar solo con la satisfacción que pueden producir los bienes materiales. (Delgado, Salcedo, s.a., p. 3-5)*

Todos los intentos por hacer medible la calidad de vida y el bienestar de las personas consideran un elemento como lo más importante para su línea de pensamiento, pero en realidad solo con la integración de todos los elementos que en las teorías de cada corriente se excluyen unos a otros, se podía conseguir un cálculo equilibrado del nivel de satisfacción alcanzado por el ser humano.

La corriente utilitarista tomó solo en cuenta la satisfacción material, dejando completamente a un lado los muy acertados aportes realizados por Amartya Sen al tomar como el componente más importante en la búsqueda de un índice más

completo la satisfacción de las necesidades no materiales de las personas.

Se han desarrollado diferentes instrumentos para evaluar la calidad de vida; pero teniendo en cuenta la importancia de los adultos mayores haremos referencia a los que son específicamente para este sector poblacional. El instrumento más mencionado en la literatura para esta medición desde el punto de vista relacionado con la salud de los adultos mayores, es el Índice de Spitzer:

*este instrumento simple, corto y de administración fácil incluye diferentes dimensiones relacionadas con la calidad de vida y permite discriminar los cambios entre grupos de pacientes. Consta de cinco componentes, con tres alternativas de respuesta cada uno; las dimensiones que evalúa son: actividad física, autonomía, salud percibida, apoyo social y familiar y, por último, control y aceptación de las propias limitaciones y perspectivas de futuro. (Tuesca, 2005, p. 78)*

En Cuba también se han hecho aportes a la medición de la calidad de vida del adulto mayor mediante la creación de dos instrumentos; la Escala de calidad de vida en la tercera edad con las escalas: alta, media, baja y muy baja, según corresponda al evaluar los diferentes factores o dimensiones. La misma está conformada por 34 ítems, siendo las dimensiones que se miden salud, condiciones socioeconómicas y satisfacción por la vida, las cuales presentan sus respectivas categorías con ítems incluidos, además de cinco preguntas para la identificación del entrevistado (Mouriño, Benítez, 2011), y la Escala para la evaluación del bienestar subjetivo en los adultos mayores (Bayarre, 2009) que también consta de un grupo de preguntas que consideran los aspectos subjetivos de la vida de los adultos mayores y permiten saber su grado de satisfacción con la vida.

Según la literatura consultada uno de los elementos que permite una mejoría en la calidad de vida del adulto mayor es la práctica sistemática de actividad física y en este punto nos centraremos.

Los adultos mayores no tienen como tendencia la práctica sistemática de deportes, pero aún así están incluidos en el cálculo que se realiza de practicantes sistemáticos de actividad física entre la Oficina Nacional de Estadística e Información (ONEI), el Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER) y los Consejos de Administración Popular (CAP), por ser de interés nacional que la participación de este grupo etario se incremente.

Se consideran practicantes sistemáticos a aquellas personas que practican de manera sistemática, controlada y programada, una o varias especialidades, bajo la dirección de entrenadores, profesores, instructores o activistas debidamente inscritos en las instalaciones deportivas y en el período normado para cada especialidad (ONEI, 2012). Este concepto agrupa a los practicantes de alto rendimiento, los de otras actividades y los de la masividad, que es donde se encuentran principalmente los grupos de edades que tienen más alta incidencia en el tema del envejecimiento poblacional.

Bajo este concepto se agrupan a los adultos mayores que participan en los programas de Actividad Física Comunitaria (AFC); pero lo que interesa reflejar en este trabajo más que la forma de captación de la información, son las implicaciones de esta práctica.

Históricamente se ha considerado la actividad física

*solamente como el movimiento del cuerpo, pero esa idea debe ser superada y comprender que la actividad física es el movimiento humano intencional que como unidad existencial tiene*

*como objetivo desarrollar su naturaleza y potencialidades no solo físicas, sino psicológicas y sociales en un contexto histórico determinado. (Gorbunov, 1990, citado por Moreno González, 2005, p. 227)*

A medida que las personas envejecen, se producen evidentes modificaciones y alteraciones en su estado de salud, física y psicológicamente. La disminución de la actividad física se va haciendo más evidente con el paso de los años. El adulto mayor tiene un bajo nivel de concientización de la influencia positiva de la actividad física, por eso es necesario que comprendan que en esa etapa de la vida se puede contribuir a una buena calidad de vida si se aprende a cuidar el propio cuerpo, a comprender y a integrarse con todo lo que entraña el hecho de envejecer.

En el ámbito social, la actividad física favorece la participación del adulto mayor, el incremento de las relaciones humanas, el fomento de nuevas amistades, la oportunidad de socializar permitiendo crear reemplazos para las pérdidas sufridas, mejorar la agilidad motriz y la disminución de los olvidos frecuentes que hacen que en ocasiones los adultos mayores prefieran mantener distancia de los grupos sociales; pero la práctica de actividad física significa, además de la oportunidad de mejorar físicamente, de poder establecer vínculos y relaciones con personas que por ser de su mismo grupo de edad, tal vez se pueda establecer una mejor comunicación e identificación.

*En 1994 el Center for Disease Control (CDC) y el President's Council on Physical Fitness and Sports (PCOFS), mencionan que existen suficientes pruebas científicas para afirmar que la actividad física habitual; disminuye el riesgo de muerte por afecciones cardiovasculares, reduce el riesgo de cáncer, disminuye el riesgo de diabetes mellitus,*

*tiene un efecto beneficioso sobre el sistema músculo esquelético, previene la obesidad, reduce las enfermedades mentales y mejora la calidad de vida por sus efectos psicológicos, funcionales y locomotores". (Soto & Papenfuss, 2001, citado por Mendoza, 2002, p. 2-3)*

En los últimos años, la cifra total de practicantes sistemáticos de deporte en Cuba se ha ido incrementando; pero los grupos que han aumentado su participación no son los que incluyen a los adultos mayores. Estos, por el contrario, han decrecido, o en los mejores casos se han mantenido constantes.

Estudios realizados en diferentes países demuestran específicamente que la actividad física, además de mejorar la calidad de vida del adulto mayor, contribuye a disminuir el consumo de medicamentos y la incidencia de las enfermedades no transmisibles, lo que a su vez disminuye el costo para la salud pública. Esa línea de investigación debería ser más explorada en nuestro país, pues teniendo en cuenta todos los cambios que se están llevando a cabo para implementar el nuevo modelo económico esta pudiera ser una vía para contribuir al ahorro nacional que es una de las fuentes de ingreso.

Actualmente en Cuba se realizan estudios sobre el empleo, la seguridad social, la educación, la integración social y muchas otras aristas relacionados con el sector más envejecido de la población, pero también se necesitan estudios que demuestren la posibilidad de mejorar la salud y calidad de vida mediante la práctica sistemática de actividad física en los adultos mayores, así como el incremento del ahorro que esto pudiera significar tanto en el plano personal como el nacional.

## Conclusiones

Después de un recorrido por diferentes conceptos del desarrollo humano, el surgimiento

de las políticas sociales, las consecuencias del proceso de envejecimiento, las disímiles conceptualizaciones de la calidad de vida y la importancia de la práctica sistemática de actividad física para el adulto mayor se evidencia que este es un tema complejo, con múltiples aristas de análisis lo que hace que se presente el enfoque multidisciplinario como la mejor forma de abordarlo.

Se abordaron las diferentes formas de considerar el desarrollo humano y la calidad de vida con el fin de demostrar como en algunos métodos para su cuantificación no se veía representado el bienestar subjetivo que es uno de los factores más importantes para los adultos mayores.

La idea de este trabajo es demostrar como desde siempre han existido medidas dirigidas a los adultos mayores por ser considerados un sector vulnerable en todas las sociedades y realzar la importancia de la práctica sistemática de actividad física como uno de los factores que influyen en la calidad de vida. A pesar de que el cálculo de la calidad de vida incluye muchos otros indicadores, se centra la atención en este por ser uno de los menos estudiados desde las ciencias sociales, aunque tiene una gran importancia; por tener la peculiaridad de estar al alcance de los adultos mayores de forma totalmente gratuita gracias las políticas sociales implementadas por nuestro gobierno.

El gobierno cubano históricamente ha implementado políticas sociales de las cuales se han beneficiado toda la población. En la actualidad se pretende que las nuevas medidas que se apliquen tengan como beneficiario a los sectores de la población que sean realmente vulnerables. Con este fin se han propuesto y aplicado políticas que inciden en segmentos de la población como son las Políticas de Dinámica Demográfica que en el corto plazo tiene su

mayor incidencia en los adultos mayores, aunque en el largo plazo se plantee cómo incluir en su marco de acción al resto de los factores que influyen en este proceso.

El debate sobre este tema aún no se ha agotado; todavía hay que continuar debatiendo sobre cómo lograr una mejor interrelación entre las políticas económicas y las sociales; incorporar el envejecimiento individual y poblacional de forma transversal en investigaciones, análisis, políticas y decisiones y realizar análisis inter y multidisciplinarios del tema para lograr un mejor aprovechamiento de las informaciones y resultados más completos. Estos son algunos de los retos más evidentes que pudieran plantearse, aunque todavía quedan muchos más que pueden ir surgiendo

#### Referencias:

- Bayarre, H.D. (2009). Calidad de vida en la tercera edad y su abordaje desde una perspectiva cubana. *Revista Cubana de Salud Pública*, 110-116.
- Castiñeira García, R. (2011). Calidad de vida y desarrollo social en Cuba. *Revista Cuba Socialista*. [www.cubasocialista.cu](http://www.cubasocialista.cu). Consultado el 19 de noviembre del 2013.
- Delgado, P. & Salcedo, T. (s.a.) Aspectos conceptuales sobre los indicadores de calidad de vida. Universidad de Antioquia.
- Enciclopedia Internacional de Ciencias Sociales Tomo V. 2da Ed. Española, 1979, págs 124-148.
- Ferriol, A., Therborn, G. & Castiñeiras, R. (2004). Política Social: el mundo contemporáneo y las experiencias de Cuba y Suecia. La Habana: Instituto Nacional de Investigaciones Económicas (INIE). Agencia Sueca de Cooperación Internacional para el Desarrollo (Asdi) y Departamento de Economía Facultad de Ciencias Sociales Universidad de la Republica Uruguay.

- Mancero, X. (s.a.). *La medición del desarrollo humano: elementos de un debate*. Santiago de Chile: CEPAL. [www.eclac.org](http://www.eclac.org)
- Mendoza Ramírez, A. (2002). *Autoeficacia y actividad física en adultos mayores*. México: Universidad Autónoma de Nuevo León. Facultad de Enfermería.
- Moreno González, A. (2005). Incidencia de la Actividad Física en el adulto mayor. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 5 (19), pp.222-237. <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista20/artvejez16.htm>. Consultado diciembre del 2013.
- Mourino Feria, T.M & Benítez Ortiz, C.R. (2011). *Aprendizaje a lo largo de la vida, envejecimiento activo y cooperación internacional en los programas universitarios para mayores. Investigaciones por adultos mayores: un impacto en su calidad de vida*. IV Congreso Iberoamericano de Universidades para Mayores - CIUUMM. Holguín: Universidad de Holguín "Oscar Lucero Moya".
- Moya Samé, M. del C. & Cascaret Montero, R.Y. *Actividad física: motor impulsor en la calidad de vida del adulto mayor*. Documento digital.
- Nagai, M. (2011). Análisis del impacto de caminar regularmente sobre la esperanza de vida y los gastos médicos de por vida. *BMJ*. Consultado enero 2014.
- Oficina Nacional de Estadística e Información (ONEI). (2012). *Anuario Estadístico de Cuba 2011*. La Habana: ONEI.
- Oficina Nacional de Estadística e Información (ONEI). (2012). *Censo de Población y Vivienda 2012*. La Habana: ONEI.
- Orosa Fraíz, T. (2001). *La Tercera Edad y la Familia: una mirada desde el Adulto Mayor*. La Habana: Editorial Félix Varela.
- PNUD. (1990). *Informe sobre Desarrollo Humano, 1990. Concepto y medición del desarrollo humano*. Santiago de Chile: PNUD.
- PNUD. (2013). *Informe sobre Desarrollo Humano 2013. El ascenso del Sur: Progreso humano en un mundo diverso*. Santiago de Chile: PNUD. Disponible en: <http://hdr.unpd.org>.
- Tuesca Molina, R. (2005). *La calidad de vida, su importancia y cómo medirla*. Barranquilla: Departamento de Salud Familiar y Comunitaria. División Ciencias de la Salud, Universidad del Norte.
- Verdugo Alonso, M.A y otros. (2009). *Evaluación de la calidad de vida en personas mayores: La Escala FUMAT*. Salamanca: Publicaciones INICIO.