

31

Fecha de presentación: enero, 2024

Fecha de aceptación: mayo, 2024

Fecha de publicación: julio, 2024

ABORDAJE TEÓRICO

SOBRE ESTRATEGIA, FAMILIA, ADULTO MAYOR Y ACTIVIDAD FÍSICA: ESTABLECIMIENTO DE METAS Y CICLO VITAL

THEORETICAL APPROACH ON STRATEGY, FAMILY, OLDER ADULTS AND PHYSICAL ACTIVITY, IN GOAL SETTING AND LIFE CYCLE

Isel de Jesús Montes de Oca Montes de Oca ^{1*}

E-mail: ijmontesdeoca@ucf.edu.cu

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6920-4381>

Alexis Juan Stuart Rivero ¹

E-mail: astuart@ucf.edu.cu

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4561-9961>

Ania Isabel Rojas Cabrera ¹

E-mail: aniairojascabrera0@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-4345-1500>

*Autor para correspondencia

¹Universidad de Cienfuegos. Cuba.

Cita sugerida (APA, séptima edición)

Montes de Oca Montes de Oca, I. J., Stuart-Rivero, A. J. (2024). Abordaje teórico sobre estrategia, familia, adulto mayor y actividad física: establecimiento de metas y ciclo vital. *Universidad y Sociedad. Universidad y Sociedad* 16(4), 297-302.

RESUMEN

El presente trabajo se basó en la idea de un hacer un análisis teórico que llevó a identificar como objetivo general examinar los componentes teóricos sobre familia, adulto mayor, actividad física y las teorías relacionadas con el establecimiento de metas y su enfoque en el ciclo vital mediante la revisión bibliográfica; fue necesario seguir las pautas señaladas por autores que se destacan en este ámbito de estudio. Los resultados de la revisión no se orientaron hacia criterios o posturas concluyentes en relación a estrategia, familia, adulto mayor, condición física, teoría establecimiento de metas, y el ciclo vital; razón por la cual el conocimiento acerca de estos términos resulta importantes para el diseño de una estrategia motivacional que integró al adulto mayor a la actividad física.

Palabras clave: Estrategia, Familia, Adulto mayor, Condición física, Establecimiento de Metas, Ciclo Vital.

ABSTRACT

The present work was based on the idea of a theoretical analysis that led to identify as a general objective to examine the theoretical components on family, older adult, physical activity and theories related to goal setting and its focus on the life cycle through a bibliographic review; It was necessary to follow the guidelines indicated by leading authors in this field of study. The results of the review were not oriented towards conclusive criteria or positions in relation to strategy, family, older adult, physical condition, goal setting theory, and life cycle; which is why knowledge about these terms is important for the design of a motivational strategy that integrated the elderly into physical activity.

Keywords : Strategy, Family, Older adults, Physical activity, Goal setting and Life cycle.

INTRODUCCIÓN

Es una necesidad para la actividad física de adultos mayores incrementar la incorporación de los ancianos hacia la realización de ejercicios físicos para enfrentar los retos que le impone la sociedad al hombre. La introducción de cambios en la concepción, métodos y estilos de trabajo requiere del diálogo horizontal y participativo entre los profesores y adultos mayores, así como con los diferentes factores de la comunidad. Esto se relaciona con lo que plantea Martí (1961) al expresar:

quien no tenga conciencia de que la escuela ha de adquirir un ritmo dinámico de cambio para seguir y adaptarse al ritmo de la vida que le rodea, al estilo de vida de la época, no llega a comprender el sentido de la función educacional que la escuela ha de llevar a cabo. (p.18).

La dinámica poblacional que se presenta en las últimas décadas, evidencia la aparición de un proceso de envejecimiento, Cuba no se encuentra exenta de esto ya que está entre los cuatro países más envejecidos de Latinoamérica con una "expectativa de vida es de 78.2 años y una población de adultos mayores que representa el 21% de la población total" (Oficina Nacional de Estadística e información, 2020, p.3).

En Cuba el tema del adulto mayor se aborda con mayor fuerza a partir de las experiencias que se encuentran en las bibliografías referente a la incorporación a la clase de actividad física en los círculos de abuelos; esto genera una gran cantidad de estudios y para la presente investigación es significativo el resultado del estudio de Daure et al. (1989) citado por Montes de Oca, 2022 sobre la motivación en los círculos de Abuelos de la Ciudad de Santa Clara, y como resultado positivo se tiene que el incremento de este proceso por la práctica de los ejercicios físicos, donde el adulto mayor aumenta la socialización, se autoafirma, mejora su auto estima, reducen el sedentarismo y elevan la calidad de vida.

Para el caso de la provincia de Cienfuegos se analizan varios estudios (Frosseard et al., 2008; Borrell, 2008; Angarica, 2009) citado por Montes de Oca, 2022, los cuales aportan la existencia de una carencia de adecuadas dosis de incorporación y participación del adulto mayor a las opciones de que disponen para su sano esparcimiento y fomento de su salud; lo cual resulta de la falta de motivación que poseen hacia la práctica sistemática de la actividad física y la no correspondencia entre las necesidades que estas personas manifiestan y las opciones.

A partir de la situación problemática constituida por la no incorporación de los adultos mayores a las actividades del círculo de abuelos, viéndose como una necesidad del

organismo humano en esta etapa de la vida, pues presentan problemas de salud propios de la edad tales como: diabetes, tensión arterial alta, problemas de ansiedad y depresión, deficiencias en la capacidad funcional, falta de autoconfianza, poco acompañamiento de la familia y el tono muscular débil.

El presente estudio pretende abordar los componentes teóricos sobre familia, adulto mayor, actividad física y las teorías relacionadas con el establecimiento de metas y su enfoque en el ciclo vital mediante la revisión bibliográfica.

DESARROLLO

La investigación parte del análisis a diferentes consideraciones sobre el término Estrategia porque es fundamental la definición y estructura aportada por De Armas (2010) citado por Montes de Oca (2022) y se refiere a esta como

un conjunto de acciones secuenciales e interrelacionadas que partiendo de un estado inicial (dado por el diagnóstico) permiten dirigir el paso a un estado ideal consecuencia de la planeación, además, ella plantea la siguiente estructura: objetivo general, tres etapas que establecen la organización, implementación y evaluación de las acciones. (p.40)

En tal sentido se coincide con el criterio de Santos (2023) quien explica que esta sirve para

Proporcionar una guía clara y coherente para alcanzar una serie de objetivos o uno en específico; establecer prioridades y las actividades que deben realizarse de manera consecutiva; dar las pautas para destinar adecuadamente los recursos y tomar decisiones informadas, tanto por parte de quienes encabezan el proyecto como de quienes participan directamente en las actividades. (p.1).

Según Westreicher (2024):

La estrategia no es más que la conexión que existe entre los objetivos últimos y las acciones que se han de poner en práctica para llegar a dicho objetivo ... es un plan a través del cual se intenta conseguir una meta, pudiendo ser aplicado a diversos ámbitos, desde el empresarial hasta el militar. (p. 1).

En la bibliografía se consultó sobre esta terminología la cual conlleva a la identificación de diferentes clasificaciones sobre el término Estrategia las cuales guardan relación con los objetivos y la meta trazada; tal es el caso de la:

- Estrategia de aprendizaje: que se refiere a los diferentes procedimientos, modelos y tácticas a través

de los cuales se aprende y se adquieren diferentes conocimientos.

- Estrategia militar: es el plan a través del cual se disponen los recursos militares para cumplir con una misión militar.
- Estrategia empresarial: hace referencia a los planes o la metodología que sigue una empresa para lograr conseguir sus objetivos empresariales
- Estrategia de negocio: hace referencia al plan que sigue una empresa para conseguir los objetivos fijados con anterioridad, centrándose, sobre todo, en el posicionamiento en el mercado de la misma y en la obtención de ingresos.
- Estrategia de inversión: hace referencia a los lineamientos que las personas que van a invertir van a seguir a la hora de elaborar su portafolio.
- Estrategia de marketing: esta hace referencia al plan de acción que se ha de llevar a cabo para conseguir un objetivo comercial, tales como conseguir un aumento de las ventas o la participación de una empresa en el mercado (Westreicher, 2024, p. 2).

En resumen, al tener presente las definiciones y clasificaciones sobre el término se afirman los pasos a seguir por la estrategia e inician con la definición del objetivo de esta, seguidamente analiza el entorno en el que va a incidir y evalúa las fortalezas y debilidades que presenta la población destino en este estudio; seguidamente establece las opciones estratégicas y la selecciona, procede a la planificación de la implementación de esta, ejecuta las tareas, monitorea y examina los resultados.

Desde la perspectiva del estudio resulta bien efectiva para alcanzar las metas delimitadas porque de esta forma ayudan a reducir en gran medida las tergiversaciones; esto se aplica en cualquier ámbito de la vida, como por ejemplo en lo que respecta a la práctica de actividad física por parte de adultos mayores.

Se considera al tener presente desde la revisión bibliográfica referida a las teorías de la motivación y teorías de la familia, que una estrategia con apoyo familiar sustentada desde la Teoría del Establecimiento de Metas y su enfoque en el Ciclo Vital, se logrará la incorporación del adulto mayor a la actividad física y mejorará la condición física de los mismos.

Los estudios sobre familia en el curso de la historia sientan las bases conceptuales para delimitar el rol de sus miembros y responder a interrogantes sobre sus modos de permear el desarrollo de una sociedad y su constitución o no como institución, a pesar del paso del tiempo. Ante ello, se afirma que hay variedad en los estudios de orden sociológico, antropológico y demográfico desde

diferentes perspectivas conceptuales; en este análisis corresponde a una aproximación al concepto de familia a partir del enfoque del Ciclo Vital Familiar (CVF).

En conversaciones sostenidas con adultos mayores y personal que los atienden, saltan a la vista elementos que tienen su génesis en una incorrecta educación familiar, en la poca orientación recibida en el núcleo familiar, en la poca atención que se le presta a las necesidades e inquietudes de los adultos mayores. Por otra parte, estilos inadecuados de vida, rasgos de discriminación, falta de conocimientos de las características individuales de adultos de la tercera edad.

Según Arés (2002) citado por Montes de Oca (2022) "*la sociedad descansa en la familia como entidad llevada a garantizar la vida organizada y armónica del hombre*" (p. 15); es decir se considera como familia a la unión de personas que comparten un proyecto vital de existencia común, en el que se generan fuertes sentimientos de pertenencia a dicho grupo, existe un compromiso personal entre sus miembros y se establecen intensas relaciones de intimidad, reciprocidad y dependencia.

En función de los planteamientos anteriores se precisan en esta investigación lo que guarda relación con el desarrollo humano, con su enfoque en el ciclo vital, el cual se orienta al bienestar de las personas adultas mayores, y por tanto el desarrollo de la sociedad.

Según Cardona et al. (2019) citado por Fuster-Guillén et al. (2022) los indicadores de desarrollo humano a tener en cuenta para un estudio como el que se describe son: "*cognitivo, afectivo, social y corporal*" (p.481).

Resulta significativo a nivel mundial el incremento de la población adulta mayor, al respecto Mamani et al (2023) refieren que

de acuerdo a la Organización de Naciones Unidas [ONU] (2019) entre el 2015 y el 2030, la población de 60 años a más tendrá un crecimiento del 56% con 2.1 billones de adultos mayores aproximadamente en el mundo. Así mismo, en Latinoamérica y el Caribe la expectativa de crecimiento en unos 15 años es de un 71%, siendo la más alta a nivel mundial, lo cual refleja un gran crecimiento de la población adulta mayor en todas estas áreas. (p.2)

En términos generales este proceso de envejecimiento se asocia a una reducción de la capacidad aeróbica máxima y de la fuerza muscular, así como de la capacidad funcional en general, se afirma que el ser humano evoluciona físicamente hasta los 20 años e involuciona claramente entre los 65-70 años como consecuencia de la pérdida paulatina de las capacidades ya enunciadas.

El adulto mayor es portador de regularidades propias de una etapa del desarrollo humano, así como una serie de limitaciones en gran medida provenientes de prejuicios que se destinan por parte de la cultura, de ahí que sea importante la incorporación al grupo de su comunidad.

Según la teoría de Locke (1968) citado por Ruiz (2023) “la intención de alcanzar metas es una fuente básica de motivación para el ser humano” (p.2) y la “motivación del individuo para alcanzar las metas que se proponga estarán determinadas por las propias metas o por el simple hecho de habérselas propuesto”. (p.2)

Al seguir la secuencia de estas ideas la motivación no queda al margen porque de conjunto con la dirección de las conductas constituyen las dos funciones centrales de las metas. Así mismo se afecta el interés por la práctica de ejercicios físicos en el adulto mayor, puesto que se consideran muy viejos para practicar ejercicios, en otros casos porque la misma sociedad los reprime o sus obligaciones hogareñas no le permiten destinar un tiempo para ello, estas entre otras causas inciden en la falta de interés por la práctica de ejercicios físicos en el adulto mayor.

Según Vigotsky (1987) citado por Montes de Oca (2022) la teoría psicológica plantea la necesidad de reconocer el carácter objetivo de la motivación humana y su determinación histórico-social, permite comprender el carácter activo de la persona y el rol de la motivación

En 1974 surge el Programa de Atención Integral al Adulto Mayor que encamina sus esfuerzos al desarrollo de la Geriatria. Posteriormente con el surgimiento de los Consultorios Médicos de la Familia se desarrollan alternativas de atención a este, con una mayor participación de la comunidad y el equipo de salud. Su principal objetivo es brindar una atención integral a la población de la tercera edad, con el propósito de satisfacer sus necesidades de salud cada vez más crecientes.

Al tener en cuenta que más de un cuarto de millón de personas en Cuba, es de la tercera edad, se crearon desde 1984 en coordinación con el Médico de la Familia los Círculos de Abuelos y los grupos de Salud, los cuales incorporan a practicantes activos en todo el país a Círculos de Abuelos, Casas de Abuelos y Hogares de Ancianos.

Además, de conjunto con los especialistas del INDER se abrieron los programas en febrero del 2000 de la Cátedra Universitaria del Adulto Mayor (2000) “en la Universidad de la Habana con el coauspicio de la Central de Trabajadores de Cuba (CTC), y la Asociación de Pedagogos de Cuba (APC), que junto a otras instituciones organizaron el

Grupo Nacional para el trabajo de la CUAM” (Santana, 2023, p.9).

Para lograr una vida sana, retrasar los síntomas del envejecimiento, y evitar las enfermedades y deterioro orgánico la realización de ejercicios físicos de forma regular es una necesidad por lo que se afirma el criterio de Kaushal et al. (2019) citado por Verdugo et al. (2022) respecto al ejercicio físico se “ha demostrado que es un predictor positivo de calidad de vida en la población general, y específicamente en las Personas Mayores.” (p.119), donde, la inactividad generada por este grupo etario con edades entre 60 y 74 años trae consigo inactividad, limitación en el área del comportamiento social y familiar.

Al tener en cuenta aspectos que guardan relación directa con la actividad física es crucial identificar cuáles son la determinante Sociales de la Salud de una persona adulto mayor y para esto se toman en consideración los 6 factores que enuncian (Petretto & Col, 2016; OMS, 2021) citado por Campos-Tapia et al., 2022, los cuales radican en:

1. personales (integrados por condiciones psicológicas, genéticas y biológicas);
2. conductuales (como tabaquismo, actividad física, alimentación sana, alcohol, medicamentos);
3. los del entorno social (apoyo social, violencia, abuso, educación y alfabetización);
4. los servicios sociales y sanitarios (promoción de la salud y prevención de enfermedades, servicios curativos, asistencia de larga duración y servicios de salud mental);
5. el entorno físico (ambientes físicos, seguridad en la vivienda, caídas y ausencia de contaminación);
6. económicos (ingresos, protección social y trabajo) (p.18).

Un caso particular de la actividad física para adultos lo constituye, la necesidad de fomentar el interés de los adultos mayores por la práctica sistemática del ejercicio físico, con los respectivos beneficios que los mismos traen consigo para la salud de ellos. En este sentido las investigaciones se orientan hacia la masificación de esta enseñanza, al dejar a un lado el cómo lograrla.

La creación de los Círculos de Abuelos constituye una de las líneas priorizadas del trabajo conjunto entre el Ministerio de Salud Pública (MINSAP) y el Instituto Nacional de Deporte Educación Física y Recreación (INDER) pues estos son la vía idónea para la atención especializada a la tercera edad, lo que significa que lograr una motivación de los adultos mayores hacia estos es una prioridad y precisamente este objetivo es el que

hace que la investigación se implique en esta problemática tan compleja y con una elevada carga de subjetividad.

La práctica de la Educación Física para los adultos mayores, permite observar un grupo de regularidades como consecuencias, entre otras, de los modelos de tradicionalistas, que originan prácticas, y estilos de trabajo que no tienen en cuenta la motivación para la realización de la actividad y, por lo tanto, se generan distorsiones al proceso, que no permiten alcanzar el éxito que se desea.

Cabe preguntarse si a escala mundial, se afirma que, el siglo XX fue de crecimiento para la población y que el siglo XXI será el de su envejecimiento. Se deben señalar los intentos por superar las prácticas tradicionalistas, los estilos de educación autoritarios, y que con la Política de la Revolución se logra materializar algunos de sus sueños: el deporte para todos, profesores de Cultura Física para todos, la práctica de ejercicios gratuita, entre otras conquistas.

Los programas de actividades físicas, mediante un trabajo corporal adecuado sirven de gran ayuda para las personas que participan porque abre nuevas perspectivas, potencia una relación y comunicación que no se da en otro tipo de actividad, ayuda a que se integran a un grupo social; en síntesis, la actividad física es una alternativa a la soledad, al sedentarismo, a la incomunicación que padece un gran número de personas mayores de las que disponen.

Al hablar de la Teoría del Establecimiento de Metas se ajusta al enfoque cognitivo conductual de la Psicología y resulta significativo mencionar a Muchinsky, (2007) citado por Coello (2020) el cual sustenta el criterio de “que las ideas conscientes regulan las acciones de un individuo... Estas ideas están ordenadas en función de metas o finalidades; es decir, las metas son lo que el individuo está tratando de conseguir de manera consiente” (p.2)

Según Locke (1960) citado por Kim (2023) esta teoría plantea que establecer objetivos específicos y mensurables “puede mejorar la calidad de la actividad y el compromiso de los adultos mayores.” (p.2)

Igual que cualquier otro grupo poblacional, estos cuando incorporan la teoría del establecimiento de metas en su vida diaria, puede mejorar su concentración e impulsarse hacia el logro de sus objetivos porque es una forma de autogestión, en la que las personas pueden establecer sus propias metas y traducirlas en acción; al reafirmar la idea de que estos objetivos o metas si se estructuran adecuadamente pueden tener un impacto tangible en la motivación de este grupo poblacional.

Las teorías del establecimiento de metas se asocian con un mejor desempeño pues movilizan el esfuerzo, dirige la atención y estimula la persistencia y el desarrollo de las estrategias.

El análisis respecto a la Teoría del Ciclo Vital parte de los supuestos de Franco (1958) citado por Meza, (2017) quien sustenta la idea de que esta se apoya en el “ciclo del dinero en la vida de una persona, dividiéndolo en tres etapas: al nacer no percibe ingresos, en la etapa de madurez trabaja y gana dinero y después al envejecer vuelve a quedarse sin ingresos.” (p.132)

Visto así se centra en la etapa de remuneración económica, no obstante, existen otros estudios sobre esta teoría como el de Erikson (1950) citado por Kim (2023) quien especifica que hay cuatro aspectos fundamentales a tener en cuenta sobre esta temática:

En primer lugar, el entendimiento del yo, como la clave para, por un lado, poseer una organización para solucionar las crisis que surgen en el contexto genético, cultural e histórico de cada individuo.

En segundo lugar, integrar la dimensión social y el desarrollo psicosocial del individuo.

En tercer lugar, extender el concepto de desarrollo de la personalidad, que abarca el ciclo completo desde la infancia a la vejez.

Y, por último, el impacto de la cultura, sociedad e historia en el desarrollo de la personalidad. (p. 1)

Estos criterios llevan a la conclusión que, mediante la resolución de conflictos, el ser humano crece y se desarrolla a lo largo de todo el ciclo de la vida y es capaz de desarrollar competencias y crear una identidad propia.

CONCLUSIONES

Muchos autores abordaron la teoría del establecimiento de metas desde varias sectores o esferas de la vida (empresa, económico) y hay una escasa referencia en la bibliografía consultada acerca de este y su aplicación a la actividad física en esta última etapa del ciclo vital, donde se ubica al adulto mayor. El estudio que se realizó es de gran importancia para la investigación porque detalla el vínculo entre adulto mayor, familia y actividad física lo que permite diseñar una estrategia para este grupo etario y motivarlos hacia la práctica de la actividad física.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Campos-Tapia, A. P., Meda-Lara, R. M. y Corona-Figueroa, B. A., (2022): Caracterización de los determinantes sociales de la salud del envejecimiento activo en estudios enfocados a la calidad de vida: mapeo sistemático. *Revista Humanidades y Ciencias de la Conducta*, 17(1): 17-34. <https://doi.org/10.29059/cienciauat.v17i1.1562>
- Coello, F. (2020). Teoría de establecimiento de metas: un modelo motivacional que sirve., Fre2020ddy Coello. <https://es.linkedin.com/pulse/teor%C3%ADa-de-establecimiento-metas-un-modelo-que-sirve-freddy-coello>
- Cuba, Cumanayagua. Oficina Nacional de Estadística e Información. (2020). Expectativa y esperanza de vida al nacer 2023. ONE
- Fuster-Guillén, D., Ocaña-Fernández, Y., Salazar Espinoza, D. E.; Ramírez Asis, E. H. (2020) Desarrollo humano e integración familiar: Estudio desde el servicio integral del adulto mayor en Perú. *Revista Venezolana de Gerencia*, 25(90), 476-486. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29063559005>
- Kim, H. (2023). Teoría del establecimiento de metas: una guía completa para objetivos efectivos. https://inspireambitions.com/es/teoria-del-establecimiento-de-metas/#Fundamentals_of_Goal_Setting_Theory
- Mamani, R., Roque, E., Colque, N., & Solorzano, M. (2023). Actividad física y el deterioro cognitivo en adultos mayores. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, 24(1). ISSN: 0719-4013, <https://doi.org/10.29035/rcaf.24.1.8>
- Martí Pérez, J. (1961). En *Ideario Pedagógico*, (17). Editorial Pueblo y Educación.
- Meza Martínez, J. C. (2017) La teoría del ciclo vital de Franco Modigliani: enfoque en los salarios de los trabajadores colombianos. *Revista Questionar*, 5(1), 131-140, ISSN 2346-1098 <https://revistas.uamerica.edu.co/index.php/rques/article/view/106#:~:text=La%20teor%C3%ADa%20de%20ciclo%20vital,al%20final%20del%20ciclo%20vital>.
- Montes de Oca Montes de Oca, I. de J. (2022) Estrategia con apoyo familiar para la integración del adulto mayor a las actividades físicas. (Tesis de Maestría) Universidad de Cienfuegos.
- Ruiz Mitjana, L. (2023): La teoría de fijación de metas de Edwin Locke. <https://psicologiyamente.com/psicologia/teoria-fijacion-metas-locke>
- Santana, O. (2023) La experiencia cubana de educación del adulto mayor. *Revista Atenas*; 61, 1:13. ISSN: 1682-2749. <https://atenas.umcc.cu>
- Santos, D. (2023) Qué es una estrategia y cómo crearla. <https://blog.hubspot.es/marketing/estrategia>
- Verdugo Carrasco. C. & Pizarro Mena, R. (2022) Efectos del ejercicio físico sobre la calidad de vida en personas mayores. Revisión de la literatura. *Mem. Inst. Investig. Cienc. Salud*. 20(1): 118-134. <http://dx.doi.org/10.18004/mem.iics/1812-9528/2022.020.01.118>
- Westreicher, G. (2024) Estrategia: Qué es, tipos y ejemplos. <https://economipedia.com/definiciones/estrategia.html>