

Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores

Dirección General

Dirección de Programas Estatales

Departamento de Recreación Física y Deporte

El INAPAM en Colima: Los deportistas 60+

Directorio

Lic. Luis Enrique Miranda Nava

Secretario de Desarrollo Social

Presidente del Consejo Directivo del

Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores

Lic. Eviel Pérez Magaña

Subsecretario de Desarrollo Social y Humano

Presidente Suplente del Consejo Directivo del

Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores

Sra. Aracely Escalante Jasso

Directora General del

Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores

Mtro. Joel Clímaco Toledo

Director de Programas Estatales

Lic. Rubén Núñez Flores

Jefe del Departamento de Recreación Física y Deporte

Coordinador del proyecto

Desarrollo del proyecto

Mtro. Jesús Guillermo de Ávila Vargas

D. E. D. Jaime Arellano Chávez

Profra. Carlota Martiarena Camacho

Lic. Juan Manuel Alcántara Pérez

Profra. Guadalupe Cuadros Toledo

Lic. Eduardo Mendoza Peralta

Agradecimientos

Agradecemos la colaboración de Imelda Lino Peregrina, Delegada del INAPAM en el Estado de Colima y del personal de esa delegación, cuyas intervenciones contribuyen para:

- 1°. Difundir los estudios en materia de Cultura Física.
- 2°. Promover el conocimiento en el ámbito de la actividad física y el deporte para los mayores de 60 años de edad.
- 3°. Fomentar la igualdad de oportunidades para el desarrollo de las personas adultas mayores, entre las que el deporte y la cultura son importantes para su revaloración social.

México. Primera edición, mayo del 2017.

Prohibida la adaptación, modificación, comercialización reproducción parcial o total por cualquier medio, sin autorización escrita del titular de los derechos patrimoniales.

Índice

	Pág.
Resumen -----	5
1. Introducción -----	6
1.1. La actividad física y el deporte con las personas 60+ -----	7
1.2. El perfil sociodemográfico de los 60+ del Estado de Colima -----	8
1.3. Retos presentes para atender el futuro: estrategias y buenas prácticas -----	9
2. Método. -----	10
3. Resultados. -----	11
4. Recomendaciones. -----	31

Resumen

Objetivo. El estudio se desarrolló para obtener información con 2 propósitos: el primero, para comparar la composición corporal de los competidores en 9 deportes y 2 actividades culturales de los Juegos Nacionales del INAPAM organizados en los años 2013, 2014 y 2016; el segundo, para identificar entre los seleccionados en esos deportes y actividades en 2016 el número de días que los practican y el motivo, sus padecimientos y el número de visitas de control médico al año.

Método. Se aplicó un cuestionario de 11 reactivos; para el análisis de los datos se utilizó la estadística descriptiva utilizando los promedios de los registros.

Resultados. Para el primer propósito, en los 3 años el 100% de las personas encuestadas rebasó los parámetros de normalidad del IMC y de sus perímetros abdominales, lo que se refleja en la frecuencia cardíaca. Para el segundo propósito, se encontró el perímetro abdominal fuera de los parámetros de normalidad entre los seleccionados del DIF, IMSS, INAPAM e ISSSTE, destacando el caso del IMSS, cuyos competidores presentaron valores de sobrepeso y obesidad.

Esto compromete su salud con padecimientos como la Hipertensión Arterial Sistémica o Diabetes Mellitus e influye para que su capacidad de recuperación sea lenta después de las cargas de entrenamiento.

Se recomienda incluir en los programas de entrenamiento institucionales, contenidos para mejorar la composición corporal y disminuir progresivamente esos valores, además de estar bajo supervisión médico-nutricional trimestral, hasta recuperar los parámetros de normalidad de sus competidores.

Palabras clave: adulto mayor deportista, preparación físico-deportiva.

1. Introducción

El INAPAM impulsa opciones para que la población 60+ muestre que la prolongación de los años pasa por preservar la autonomía para vivir la vejez como una experiencia positiva.

Bajo una perspectiva longitudinal, visualiza a la actividad física y al deporte como medios para fortalecer una cultura de la vejez que engloba su valoración, su inclusión y su participación.

Sus estudios aportan información confiable sobre los deportistas 60+, útil para apoyar las líneas metodológicas para su preparación y para la capacitación del personal que los atiende.

En estos propósitos considera el panorama demográfico de esta población:



- En México viven 12.4 millones de personas adultas mayores, 10.4% de su población total¹.
- Para el año 2030 sumarán 20 millones de estas personas, 14.8% de la población del país².
- Para el año 2050 se espera que la esperanza de vida para las mujeres sea de 81.6 años y para los hombres de 79.4 años³.

Este estudio muestra el perfil de los seleccionados del Estado de Colima que compitieron en los Juegos Nacionales del INAPAM celebrados en 2013, 2014 y 2016; aspira a ser útil para quienes provocan la adaptación orgánica y el desarrollo técnico – táctico para alcanzar la forma deportiva y aumentar el rendimiento deportivo de las personas 60+, así como para aquellos tomadores de decisiones que visualizan los beneficios de la actividad física y el deporte para atender el reto del envejecimiento demográfico de México y sus regiones.

¹ Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2016). *Estadísticas a propósito del Día Internacional de las Personas de Edad (1 de Octubre)*. México. INEGI. Pág. 1.

² Consejo Nacional de Población (2015). *La situación demográfica de México 2015*. México. CONAPO. Pág. 124.

³ Instituto Nacional de las Mujeres (2015) *Situación de las personas adultas mayores en México*. México. Pág. 7.

1.1. La actividad física y el deporte con las personas 60+

El ejercicio físico programado y sistemático es determinante para el desarrollo de las capacidades fisiológicas, emocionales y psicológicas de los seres humanos, según sus distintas etapas evolutivas.

En la vejez contribuye para incrementar la respuesta aeróbica, la fuerza muscular, la velocidad de reacción y la movilidad, lo que repercute en el mantenimiento la capacidad funcional de los sistemas orgánicos que permite a las personas conservar su independencia y autoestima.

Es así que el Modelo de Cultura Física del INAPAM “promueve la actividad física y el deporte con opciones de orden recreativo, formativo y representativo, que se desarrollan con base en el diseño de planes de entrenamiento que consideran las características funcionales de estas personas”⁴.

Los planes de entrenamiento abordan “los principios pedagógicos, que determinan la metodología de enseñanza, y los biológicos que se relacionan a la adaptación del organismo para realizar ejercicios físicos”⁵.



Como efecto, las personas 60+ incrementan la capacidad de su rendimiento, están en aptitud psicomotriz para realizar las actividades avanzadas de la vida diaria (AAVD)⁶, alcanzan un nivel elevado de reconocimiento social y de bienestar emocional.

⁴ Núñez, R. (2015). *Modelo de Cultura Física para Personas de Edad Avanzada*. México: INAPAM.

⁵ Núñez, R.; De Ávila, J.; Arellano, J. (2017). *Principios del entrenamiento deportivo para personas 60+*. México: INAPAM.

⁶ Organización Panamericana de la Salud (2006). *Manual del usuario de las bases de datos SABE*. Washington D. C., 2004. Citado en *Manual sobre indicadores de calidad de vida en la vejez*. Centro Latinoamericano y Caribeño de Demografía (CELADE). Santiago de Chile, diciembre del 2006. Pág. 88.

“Las AAVD son las de mayor complejidad y consisten, por ejemplo, en realizar viajes, actividades financieras, desempeñar funciones laborales, entre otras.”



Otra consecuencia se observa en la salud: la actividad física y el deporte contribuyen el control del sobrepeso, de la obesidad y de las enfermedades crónicas reduciendo los riesgos de discapacidades, lo que representa ahorros para las familias y el sistema de salud estatal y federal.

1.2. El perfil sociodemográfico de los 60+ del Estado de Colima



- a) El estado se encuentra dividido en 10 municipios.
- b) “Las personas 60+ suman 58,728, el 9% de la población del estado.
- c) Los hombres representan el 47.5% y las mujeres el 52.4%.
- d) 84.3% habitan en zonas urbanas y 15.6% en zonas rurales.
- e) La esperanza de vida es: 73 años para hombres y de 78 años para mujeres.
- f) 82% cuentan con Seguridad Social y el 24% son jubilados o pensionados.
- g) 34% padecen Hipertensión Arterial Sistémica, 24% padecen Diabetes Mellitus tipo 2, 12% padecen enfermedades reumáticas y 88% discapacidad motriz”⁷.



Esta perspectiva alerta para “promover acciones para mejorar al máximo la salud y la capacidad funcional de las personas mayores, así como su integración y participación social”⁸.

⁷ Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. *Perfil Demográfico, Epidemiológico y Social de la Población Adulta Mayor en el País, una Propuesta de Política Pública*. Recuperado de <http://www.inapam.gob.mx/work/models/INAPAM/Resource/918/1/images/ADULTOS%20MAYORES%20POR%20ESTADO%20CD1.pdf>.

⁸ Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social (2016). *Informe de Evaluación de la Política Social de la Política de Desarrollo Social 2016*. CONEVAL. México. Pág. 72.

1.3. Retos presentes para atender el futuro: estrategias y buenas prácticas

La tendencia en la esperanza de vida de la población del estado es una ventana de oportunidad para aplicar estrategias y buenas prácticas para el desarrollo de las personas 60+ y atender de la mejor manera sus expectativas.

De ahí la importancia y el interés del INAPAM por acompañar las siguientes **estrategias**:



1. Promover la coordinación entre las dependencias de los 3 órdenes gobierno para evitar la desvinculación y la duplicidad de la atención.
2. Evaluar la incorporación de la perspectiva del envejecimiento a los programas institucionales.
3. Fomentar nuevos hábitos de participación comunitaria sumada a la colaboración interinstitucional.

Sustentado en lo anterior es que se obtendrán **buenas prácticas**, entre otras:



- a) Visualizar a la actividad física y al deporte como componentes de la Política Nacional a Favor de las Personas Adultas Mayores para mantener la aptitud funcional, la inclusión y la participación de la población 60+ en los ámbitos familiar y comunitario.
- b) Racionalizar los esfuerzos de municipios, estados y federación hacia estos objetivos, que modificarán la percepción sociocultural de la vejez.
- c) Construir plataformas para intercambiar experiencias e implementar programas deportivos, de capacitación e investigaciones, que mejoren las buenas prácticas para su desarrollo humano y social, además de expandir el conocimiento sobre los deportistas 60+.

2. Método

Objetivo. El estudio se desarrolló para obtener información con 2 propósitos: el primero, para comparar la composición corporal de los competidores en 9 deportes y 2 actividades culturales de los Juegos Nacionales del INAPAM organizados en los años 2013, 2014 y 2016; el segundo, para identificar entre los seleccionados en esos deportes y actividades en 2016 el número de días que los practican y el motivo, sus padecimientos y el número de visitas de control médico al año.

En ambos casos las disciplinas elegidas fueron atletismo, cachibol, natación, taichichuan, ulama de antebrazo, pelota tarasca, tablas gimnásticas, béisbol, básquetbol, danza y baile de salón.

Para recolectar la información se creó un instrumento con 11 reactivos que se aplicó en la Delegación del INAPAM en el Estado de Colima, con la participación voluntaria de las personas y con los obtenidos de los estudios médicos que son parte de los requisitos de inscripción.

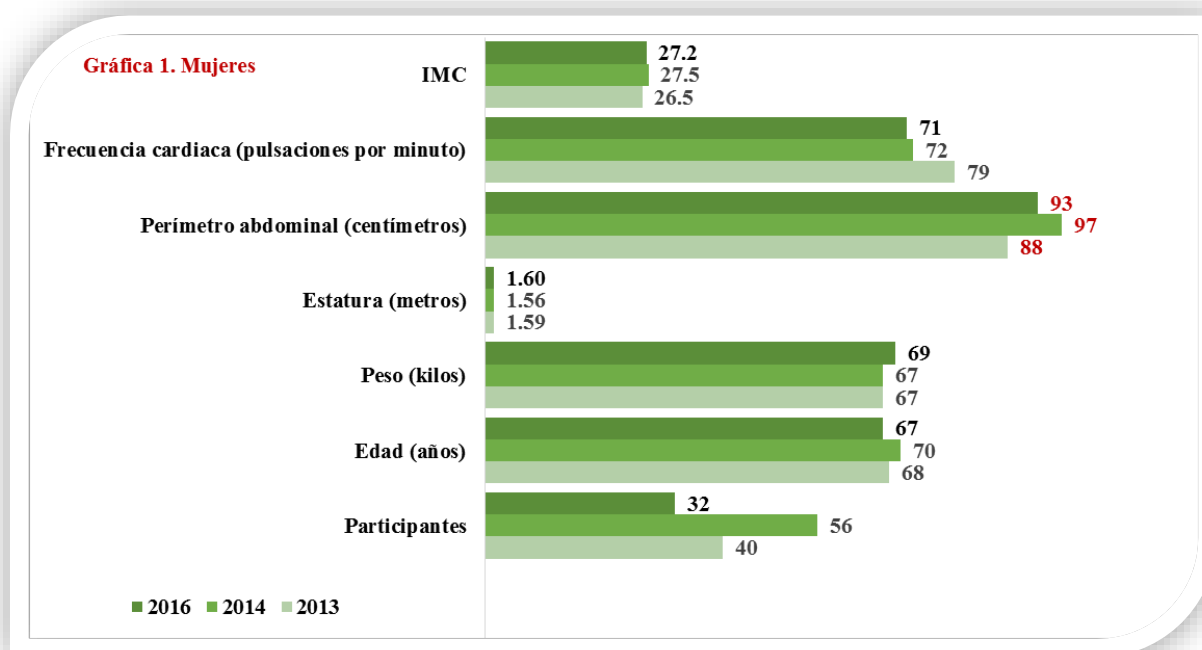
El estudio excluyó a las personas que no aportaron la totalidad de los datos solicitados en el instrumento del estudio.

Para el análisis de los datos se utilizó la estadística descriptiva utilizando medidas de tendencia central.

3. Resultados

Es recurrente la presencia de Colima en los Juegos Nacionales del INAPAM; variando el número de participantes en la encuesta que sustenta los registros de este estudio.

3.1. Comparativos de los promedios de las variables (2013, 2014 y 2016)



IMC. Con tendencia a aumentar: lo normal va de 23 kg/m² a 28 kg/m².⁹



Perímetro abdominal. Por arriba de lo recomendado (85 cm.); es factor de riesgo de enfermedades cardiometabólicas.¹⁰



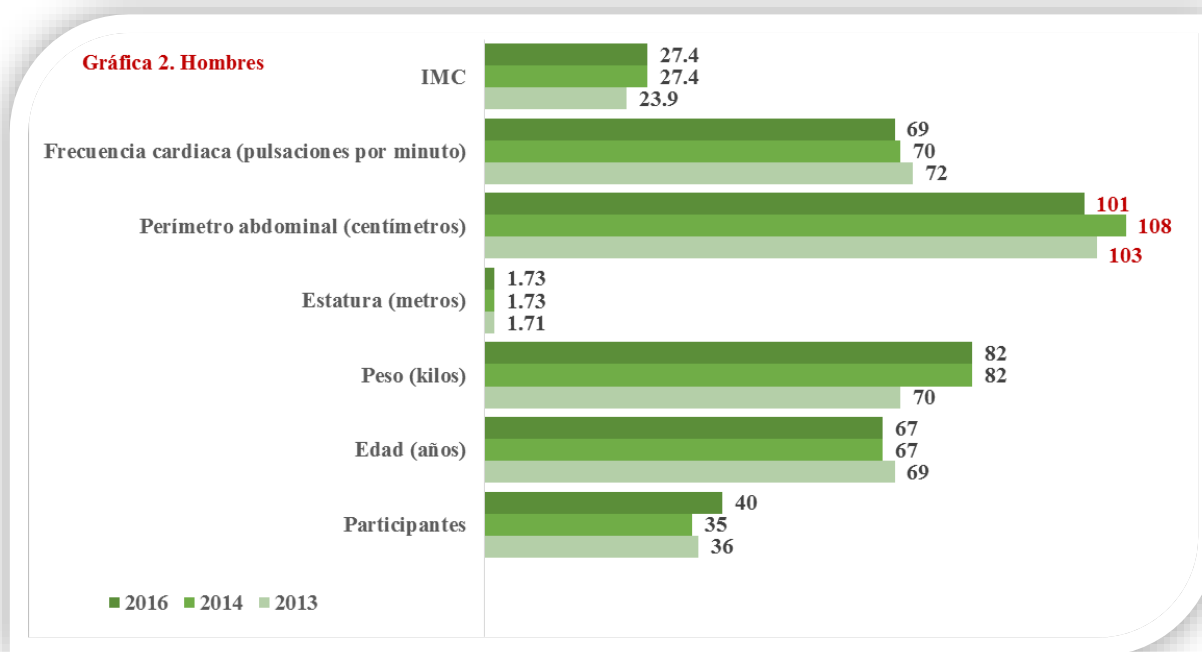
Peso. Aumentó, sobrepasando el parámetro de la relación peso-estatura.



Frecuencia cardiaca. Supone la capacidad de recuperación ventilatoria moderada del estado fisiológico inicial después de entrenar: lo normal va de 60 a 80 pulsaciones por minuto.

⁹ Núñez, R.; De Ávila, J.; Arellano, J; Góngora, M. (2015). *Capacidad aeróbica y funcionalidad cardiaca de los deportistas del INAPAM en el Distrito Federal. Principales resultados.* México: INAPAM.

¹⁰ Velázquez, O.; Lara, A.; Tapia, F. (2002). *Manual de procedimientos. Toma de medidas clínicas y antropométricas en el adulto y adulto mayor.* México: Secretaría de Salud. Pág. 39.



IMC. Indica una marcada tendencia a aumentar, aunque se conserva dentro de los parámetros que establece la relación peso-estatura: 23 kg/m² a 28 kg/m².



Perímetro abdominal. Por arriba de lo recomendado (95 cm.).¹¹



Peso. Indica una marcada tendencia a aumentar, sobrepasando los parámetros que establece la relación peso-estatura.



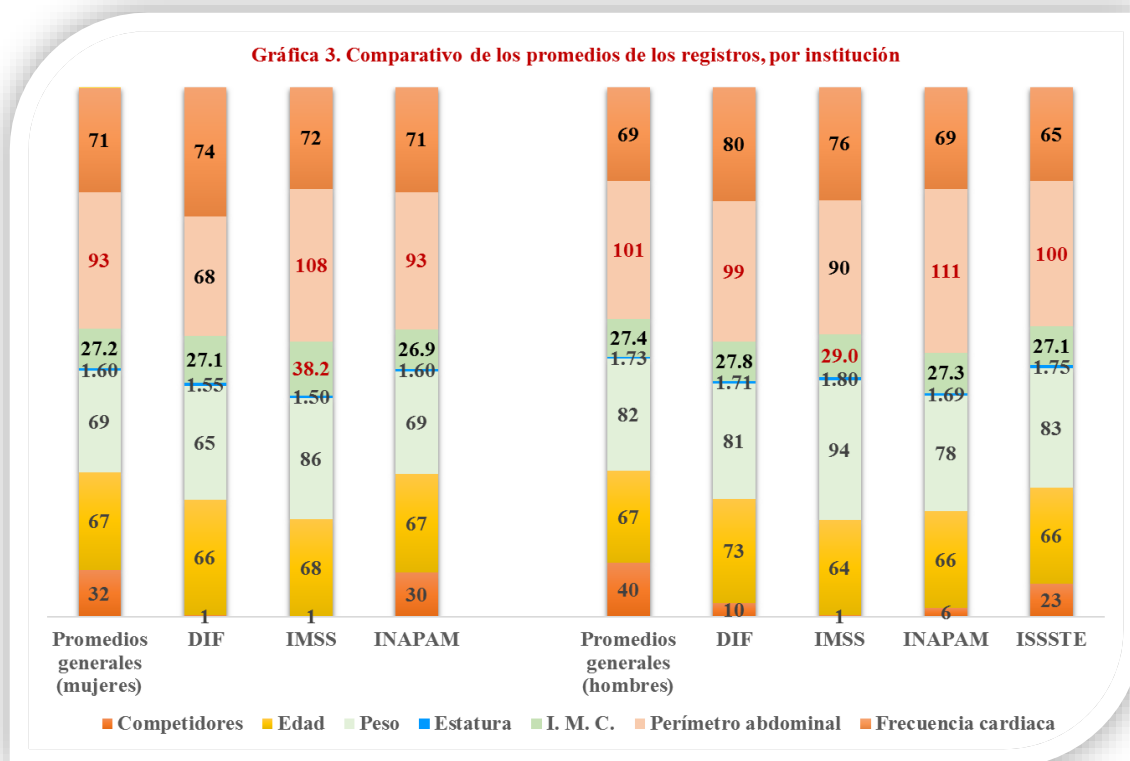
Frecuencia cardiaca. El bajo promedio supone la capacidad de recuperación óptima para regresar al estado fisiológico inicial después de ejercicios de intensidad y volumen medio-alto de las cargas de entrenamiento: lo normal va de 60 a 80 pulsaciones por minuto.

¹¹ Ídem.

3.2. Comparativos de los promedios de los registros (2016)

Se agrupan por institución, tipo de actividad física y rango de edad para agilizar la consulta.

3.2.1. Por institución



IMC. En los competidores del IMSS, la mujer es obesa y el hombre tiene **sobrepeso**: lo normal va de 23 kg/m² a 28 kg/m². Para reducirlos, debe asociar el entrenamiento con orientaciones nutricionales.



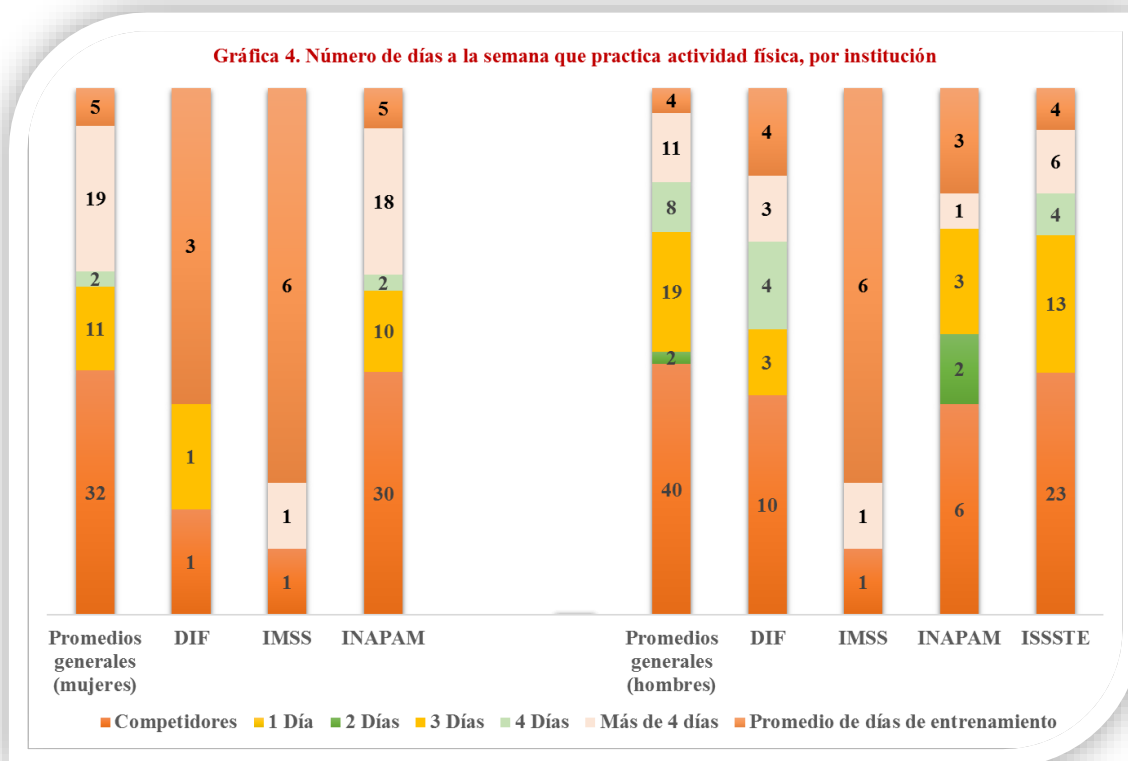
Tensión arterial. El IMSS debe vigilar estos valores (130/90): lo normal va de 110/70 a 130/89.



Perímetro abdominal. Las 4 instituciones deben incluir en el entrenamiento contenidos aeróbicos para reducir esos valores.



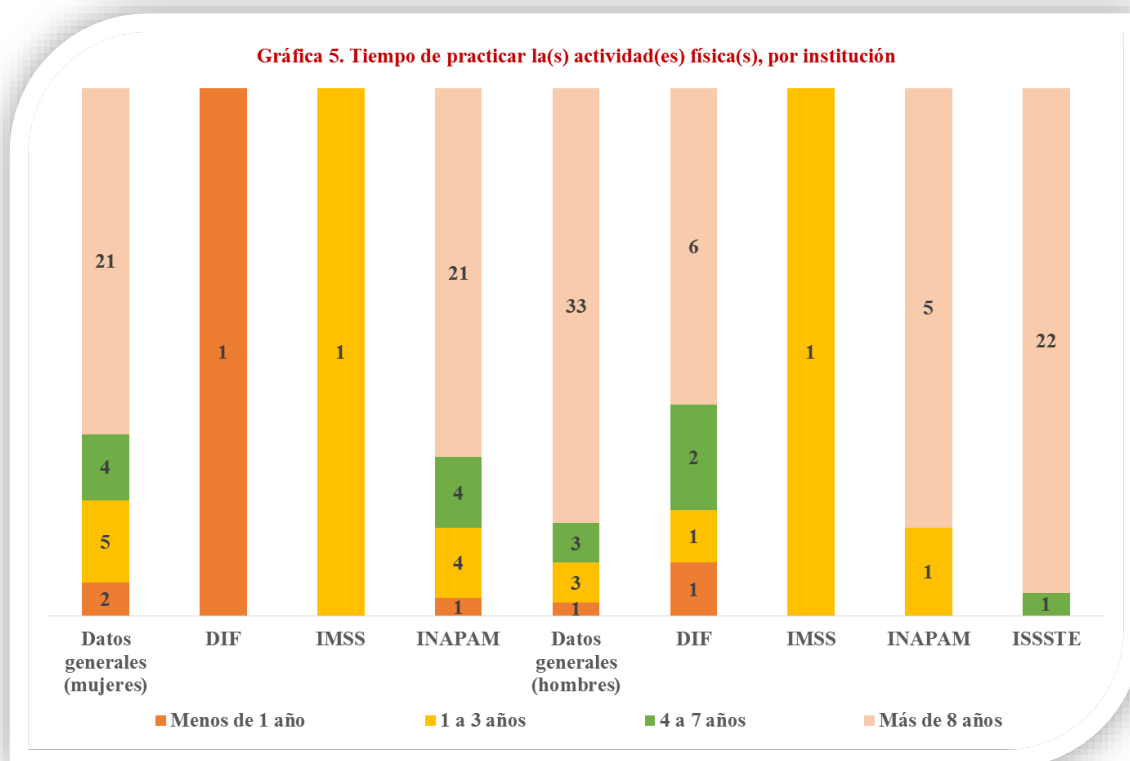
Control y seguimiento. No se detectaron las transiciones en estas variables, lo que pone en riesgo la salud de los deportistas al no adecuar los programas de entrenamiento.



Más de la mitad de las competidoras se ejercita de 4 a más días, destacando el INAPAM, lo que permite suponer que tiene un mayor número de espacios para atenderlas y que les oferta horarios flexibles que permiten su asistencia constante.



Es conveniente que el DIF, el IMSS y el ISSSTE repliquen esta manera de atención, ofertando horarios flexibles de acuerdo a las exigencias de especialización de una competencia nacional, para conservar el estado de salud y revertir los valores destacados en la Gráfica 3.



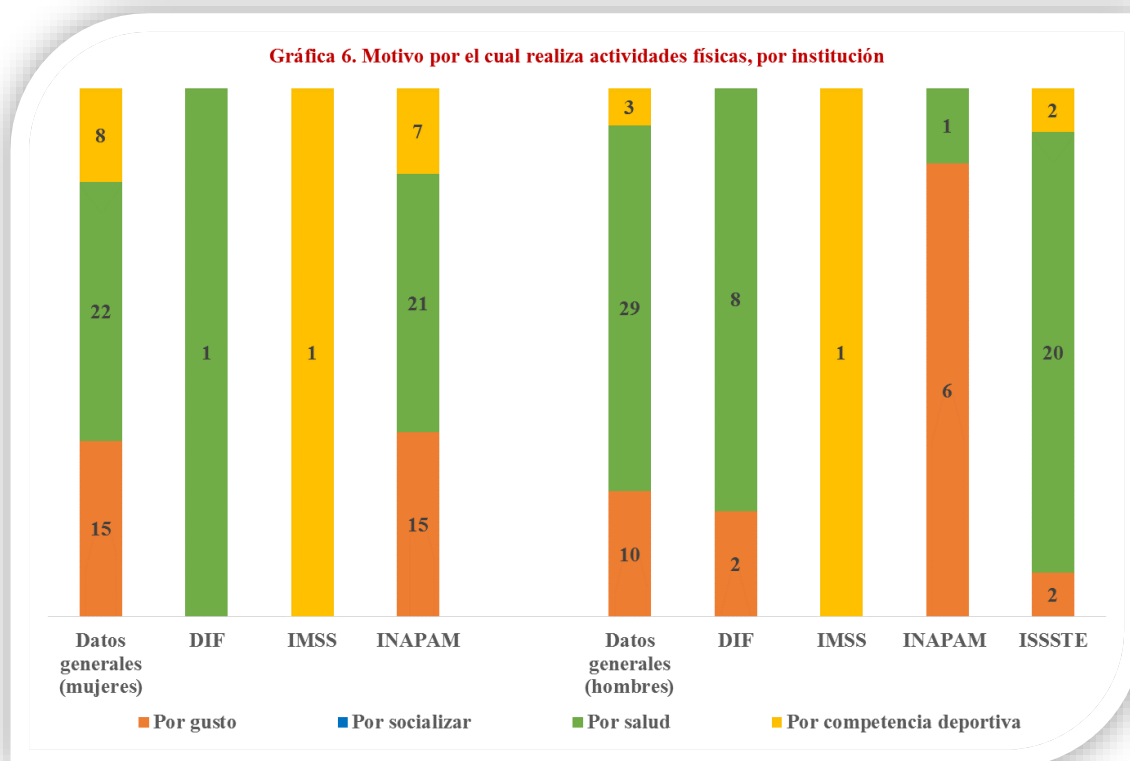
La mayoría de las personas encuestadas ejercen la cultura de la actividad física al practicarla por más de 8 años, **destacando el INAPAM y el ISSSTE.**



Aumentar el número de sesiones de entrenamiento a cuando menos 3 días a la semana, contribuirá para mantenerlos sanos e independientes y para mejorar su nivel competitivo.



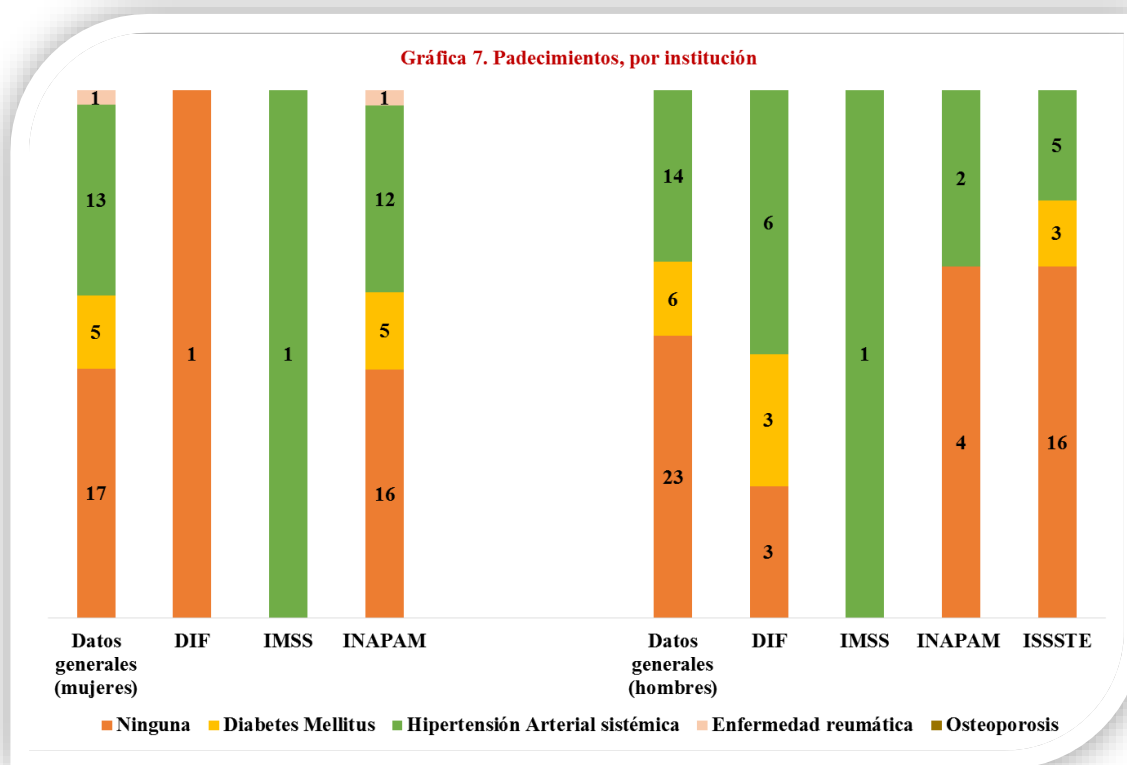
Es conveniente que las instituciones gestionen la infraestructura y el recurso humano para mantener activos a quienes reportan menos de 8 años participando en programas de entrenamiento y ampliar la oferta de estos servicios considerando los promedios de las edades.



Más de la mitad de las mujeres y de los hombres participan en actividades físico-deportivas por conservar su salud, **destacando el INAPAM y el ISSSTE.**



En el caso del IMSS, no obstante que sus seleccionados participan en actividades físico-deportivas por competencia, sus programas de entrenamiento no se asocian a orientaciones médicas y nutricionales para reducir factores de riesgo para la salud (ver Gráfica 3).



40 participantes no presentan enfermedades y 27 padecen Hipertensión Arterial Sistémica; es indispensable dar seguimiento y verificar que sus niveles estén dentro de los valores de normalidad.



En proporción, para ambos sexos de cada 2 personas encuestadas una presenta un padecimiento.

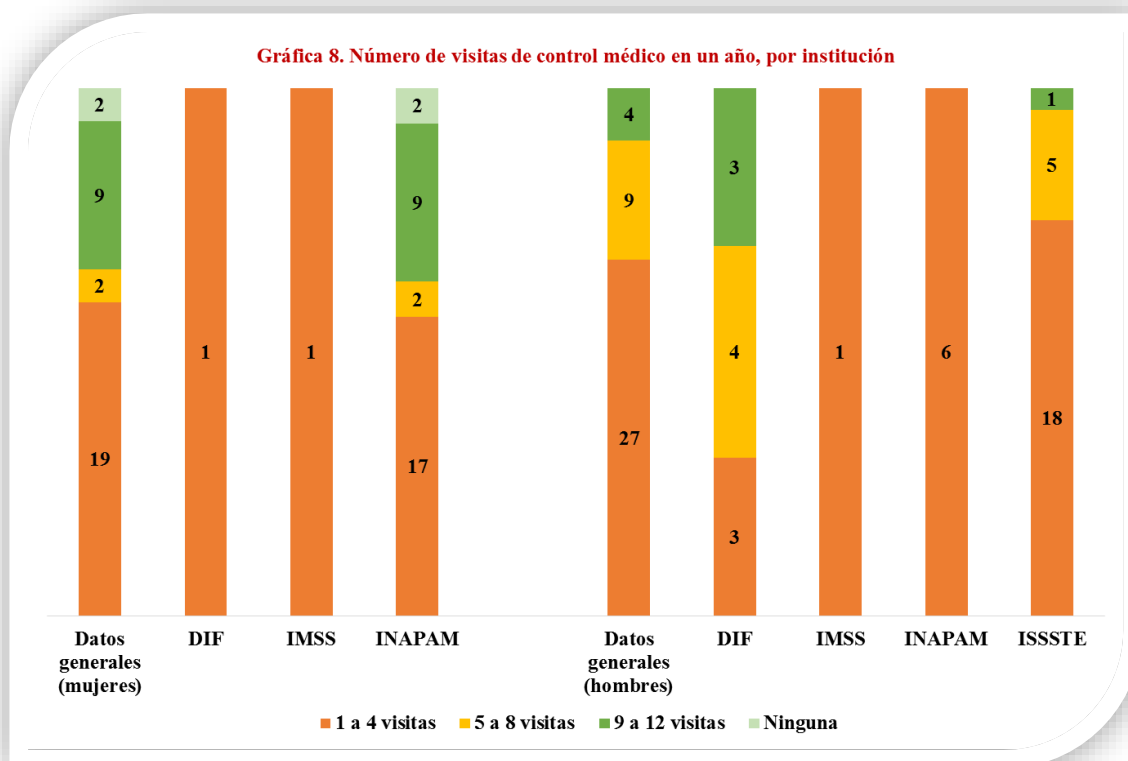


Padecer una enfermedad no es impedimento para realizar actividad física siempre bajo control médico.



Es pertinente que las instituciones detecten oportunamente la variación en los estados de salud, que lleve a la modificación del programa de entrenamiento.

Nota. Los datos generales no suman el total de las encuestadas y de los encuestados debido a que 8 personas reportan más de un padecimiento: 3 hombres (2 del DIF y uno del ISSSTE) y 5 mujeres (INAPAM).



La mayor parte de las encuestadas del INAPAM y de los encuestados del ISSSTE asisten a sus citas de control médico 4 o menos ocasiones por año; sólo las personas encuestadas del INAPAM y del DIF asisten a su control médico de 9 a 12 veces por año.

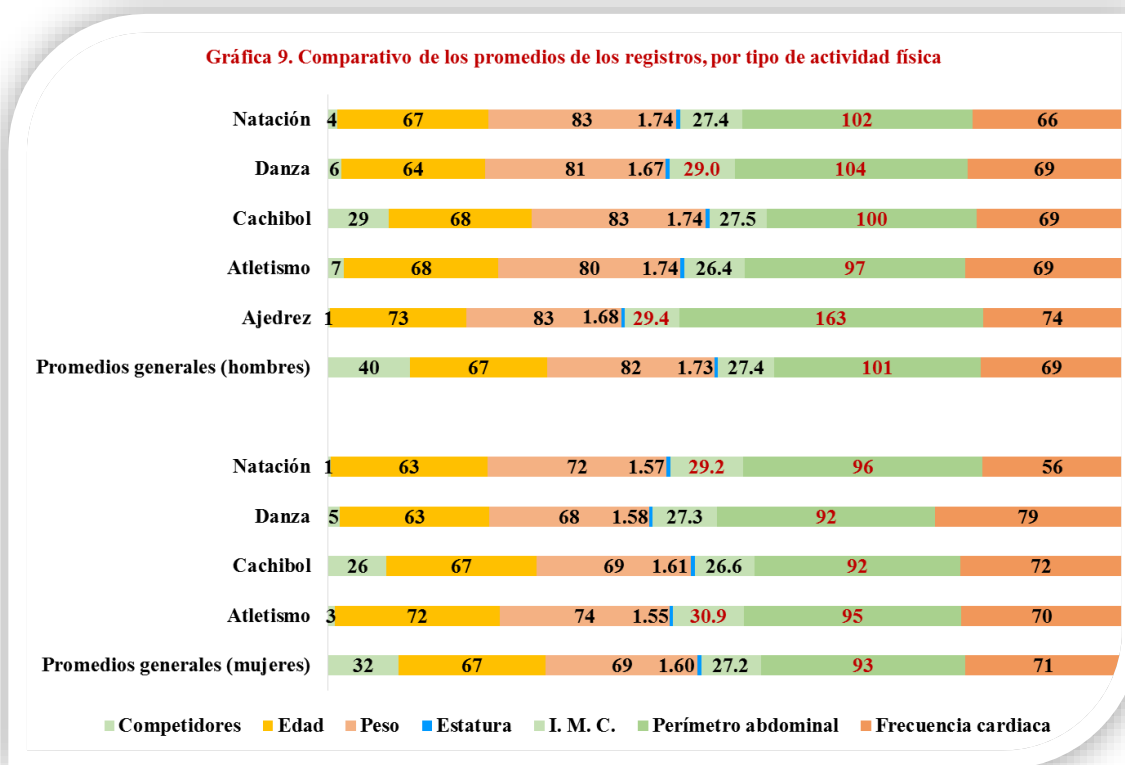


Sin embargo, los promedios de la Gráfica 3 y la Gráfica 7 sugieren que **las personas encuestadas requieren del control médico mensual y quizá de medicamentos.**



Es conveniente que las instituciones complementen sus servicios deportivos y culturales con servicios de salud específicos para cada padecimiento, que impulsen mejoría en la calidad de vida de las personas adultas mayores para que disfruten de su vejez con autonomía.

3.2.2. Por tipo de actividad física



Perímetro abdominal. Con niveles por arriba de lo recomendable, no obstante el elevado gasto calórico que demandan el Atletismo, Cachibol, Danza y Natación.



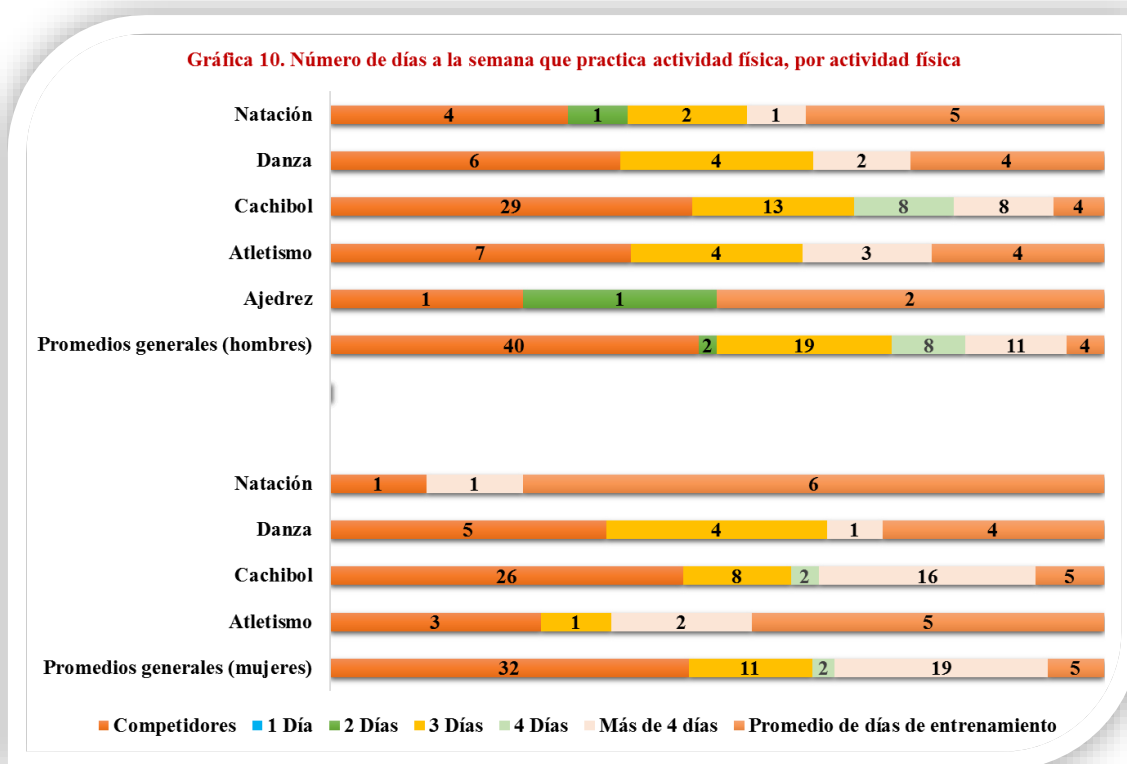
IMC. Destacan los casos de sobrepeso (de 28 kg/m². a 32 kg/m²) hallados en Ajedrez, Danza y Natación, con valores elevados en el promedio del peso con relación a un bajo promedio de estatura. Habrá de considerarse que 9 personas participan en más de una actividad.



Si bien esto no es limitativo para ejercitarse, es necesario incluir en los programas de entrenamiento esfuerzos aeróbicos y estímulos anaeróbicos de corta duración.



Control y seguimiento. Aplicar los principios biológicos para el entrenamiento deportivo de las personas 60+, propician la adaptación del organismo al ejercicio para alcanzar la especialización requerida para las competencias estatales y nacionales.



Las/los practicantes de Cachibol y Atletismo dedican el mayor número de días para su ejercitación: 4 días y más de 4 días a la semana; estas actividades requieren del trabajo en equipo para alcanzar la especialización competitiva necesaria en un evento nacional.



La insuficiente frecuencia en los días de práctica de Ajedrez y Natación permite suponer limitaciones de infraestructura o recurso humano especializado.



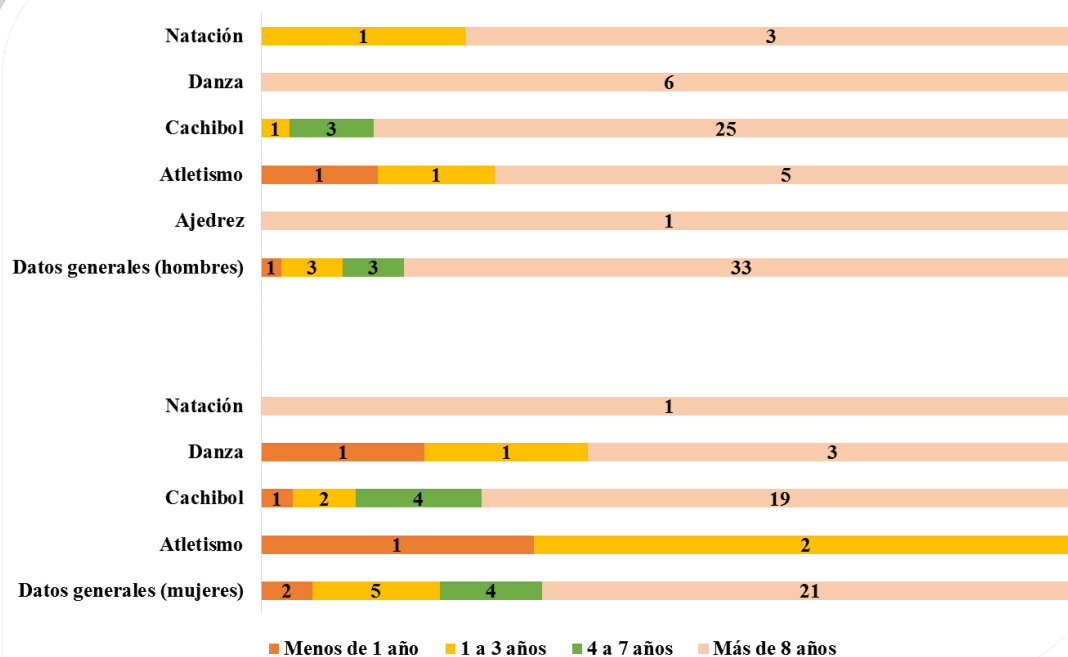
Promover la apertura de espacios incrementará la participación de estas personas en las alternativas deportivas y culturales mejorando su salud.



Ello contribuye a **reducir riesgos de discapacidad, de cuidados de largo plazo por enfermedad e ingresos a instituciones de estancia prolongada como los albergues, asilos o casas de “reposo”**.

Nota. Los datos generales no suman el total de las encuestadas y de los encuestados debido a 10 personas reportan más de una actividad: 7 hombres (6 del ISSSTE y uno del INAPAM) y 3 mujeres (una del DIF y 2 del INAPAM).

Gráfica 11. Tiempo de practicar la(s) actividad(es) física(s), por actividad física



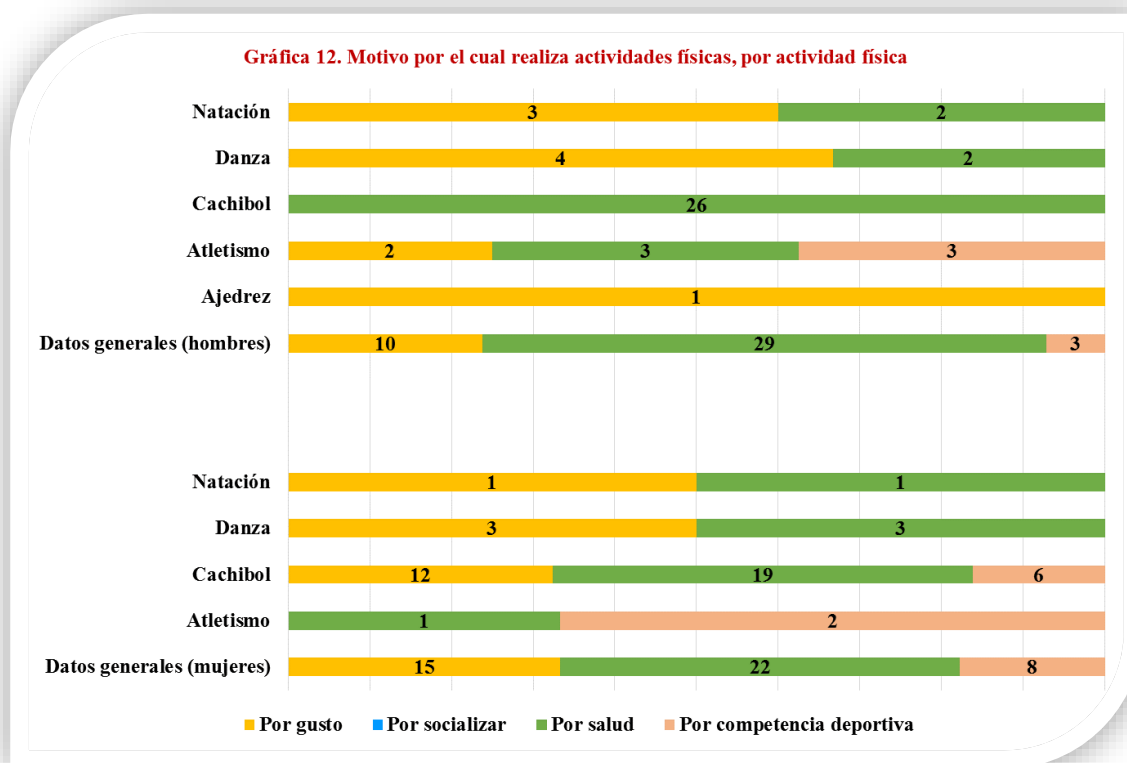
La mayor recurrencia para la ejercitación por mayor tiempo se encontró en Cachibol y Danza, disciplinas que requieren de coordinar sus habilidades y destrezas en equipo en concordancia con los datos reportados en la Gráfica 10, relacionados a la ejercitación por 4 días y por más de 4 días a la semana.



Las practicantes de Atletismo invierten más de 4 días para prepararse; para evitar lesiones, se recomienda aumentar progresivamente las cargas de entrenamiento.



Incentivar el entrenamiento en las disciplinas deportivas y culturales con visión de largo plazo, ampliará la representatividad de estado, elevará el rendimiento competitivo y retrasará los efectos del envejecimiento.



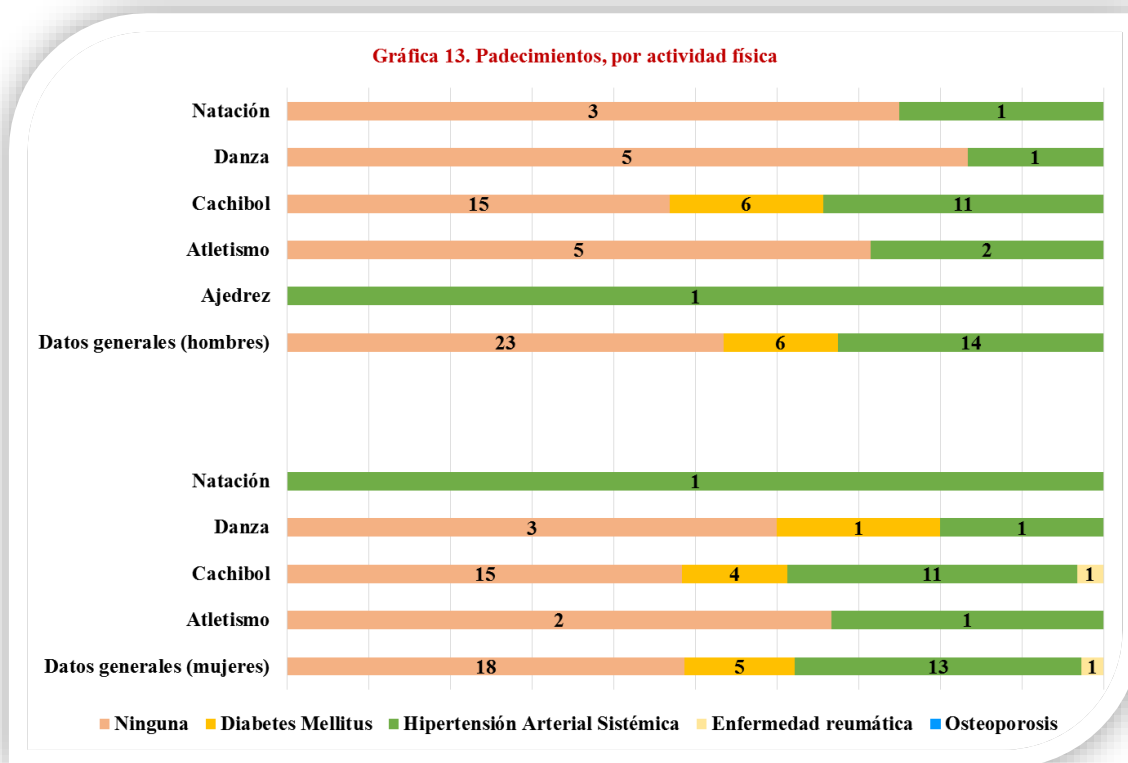
La mayor frecuencia de los motivos se encontró entre quienes participan en actividades deportivas y culturales **por salud**.

No obstante, **el entrenamiento inevitablemente implica una** buena preparación físico-técnica para resistir los períodos de juego.

Sólo en el Atletismo (5 personas) **y en el Cachibol** (6 personas) se hallaron personas que realizan su actividad física con **fines competitivos**.

En el caso del Atletismo quizá porque la mayoría de sus pruebas son de carácter individual **y el éxito depende de la capacidad personal**.

Nota. Los datos generales no suman el total de las encuestadas y de los encuestados debido a que 15 personas reportan más de un motivo: 2 hombres (uno del ISSSTE y uno del INAPAM) y 13 mujeres (INAPAM).



En el Cachibol se halló la mayor cantidad de personas sin padecimientos y con Hipertensión Arterial Sistémica.

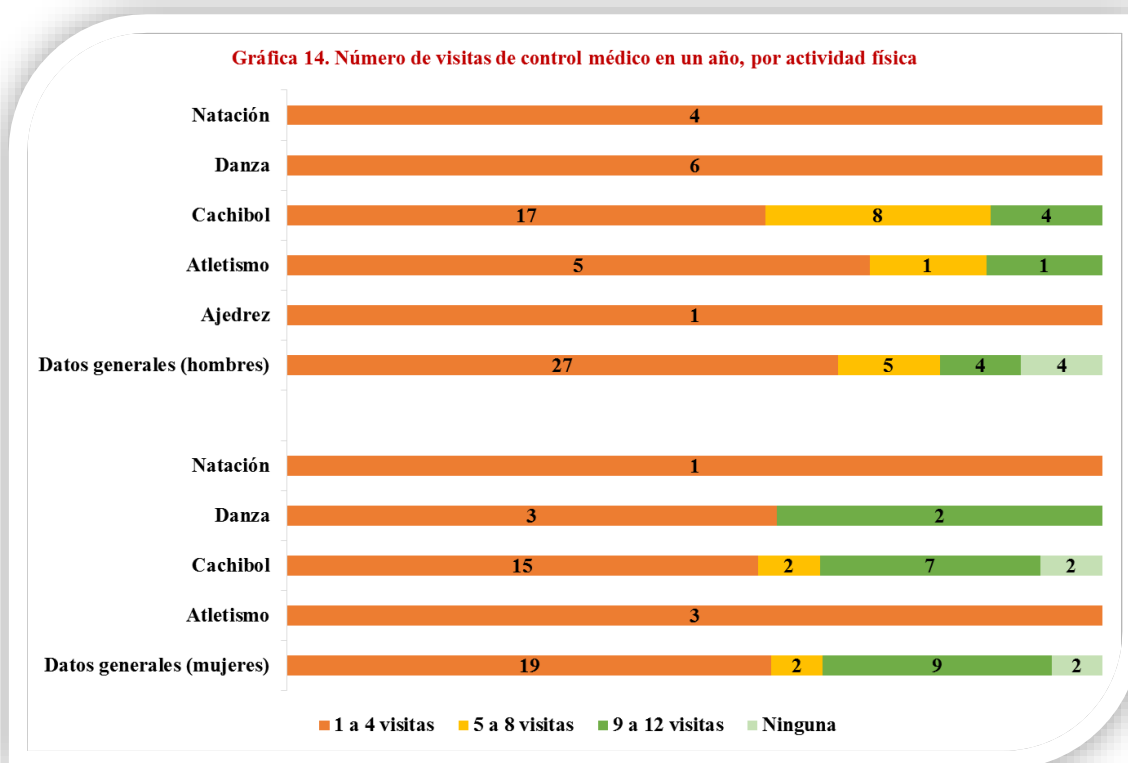


Debido a que el promedio del perímetro abdominal se ubica por arriba de lo recomendable (Gráfica 3), **es necesario aplicar exámenes de laboratorio para mantener el control de los padecimientos y visualizar la aparición de otros.**



En el caso de Ajedrez, es necesario que la preparación del encuestado incluya ejercitaciones que compensen el tiempo en el que está sentado.

Nota. Los datos generales no suman el total de las encuestadas y de los encuestados debido a las causas señaladas en la Gráfica 7.



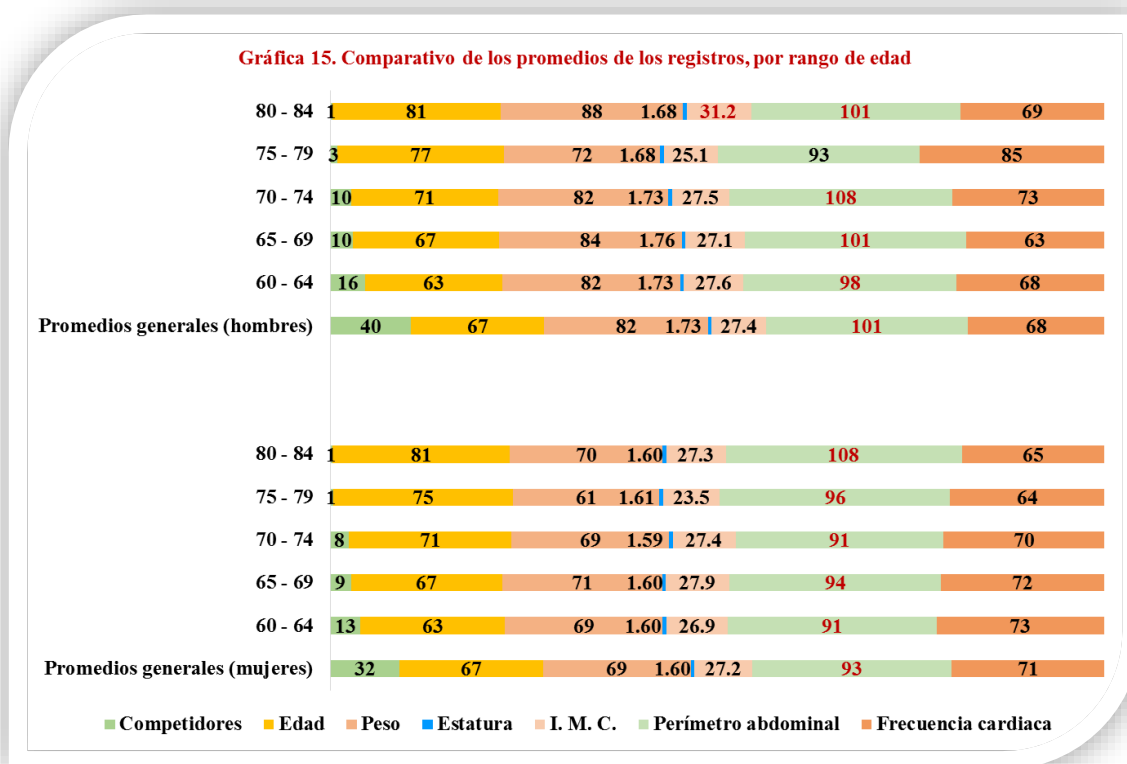
El INAPAM pide a sus competidores exámenes médicos cada tres meses; sin embargo, esta periodicidad varía de acuerdo al estado físico y padecimiento.



Si el motivo principal para realizar actividad física es conservar la salud, las visitas de control médico deberán aumentar asociándolas a estudios de química sanguínea y electrocardiogramas.

Nota. Los datos generales no suman el total de las encuestadas y de los encuestados debido a las causas reportadas en la Gráfica 10.

3.2.3. Por rango de edad.



Perímetro abdominal. Se incrementa conforme avanza la edad; destaca en los hombres el rango de los 70 – 74 años con 13 cm. por arriba de lo recomendado y en las mujeres el rango de los 80 – 84 años con 23 cm. por arriba de lo recomendado.



IMC. Clasifica con sobrepeso al competidor de 80 – 84 años.

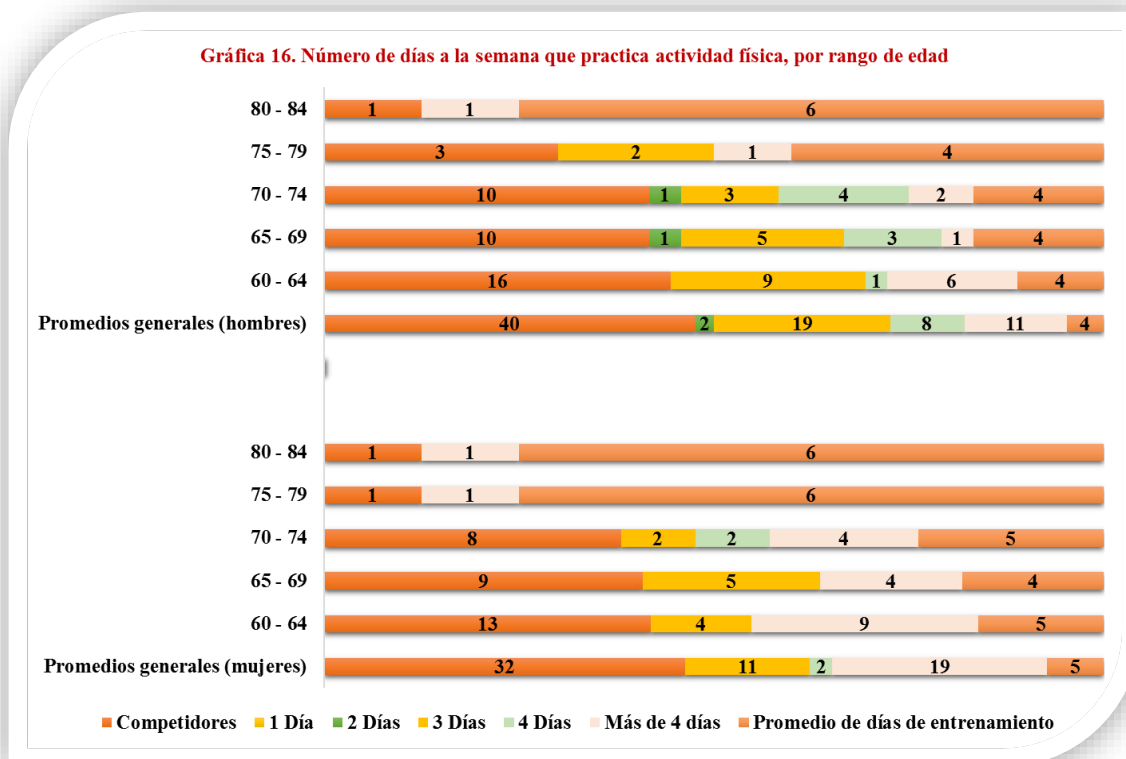


Los datos del perímetro abdominal y del IMC **no influyen en la frecuencia cardiaca**, que se encuentra en valores normales pero cabe destacar 10 personas de las 72 encuestadas (7 hombres -6 del ISSSTE y uno del INAPAM- y 3 mujeres -una del DIF y una del INAPAM) participan en más de una actividad.



Control y seguimiento. Estos datos deben tomarse en cuenta para la elaboración y modificación de las cargas de entrenamiento en los programas.

Gráfica 16. Número de días a la semana que practica actividad física, por rango de edad



Conforme se avanza en edad, las personas encuestadas dedican más días a la semana para los entrenamientos de especialización competitiva.

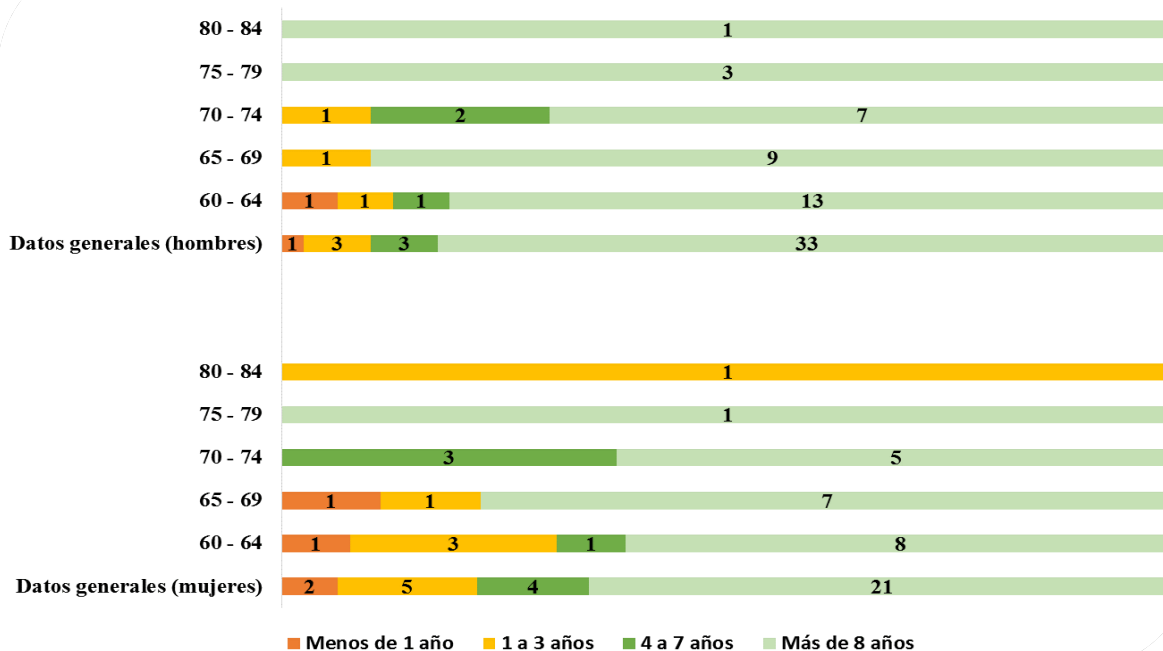


Quizá se debe a la disminución del rendimiento físico o bien a que los programas de entrenamiento consideran sólo la presencia y no la competencia.



Conviene describir la evolución de la capacidad física y la competitiva, para dosificar la duración y las cargas de trabajo de los entrenamientos que las mantenga activas e independientes.

Gráfica 17. Tiempo de practicar la(s) actividad(es) física(s), por rango de edad



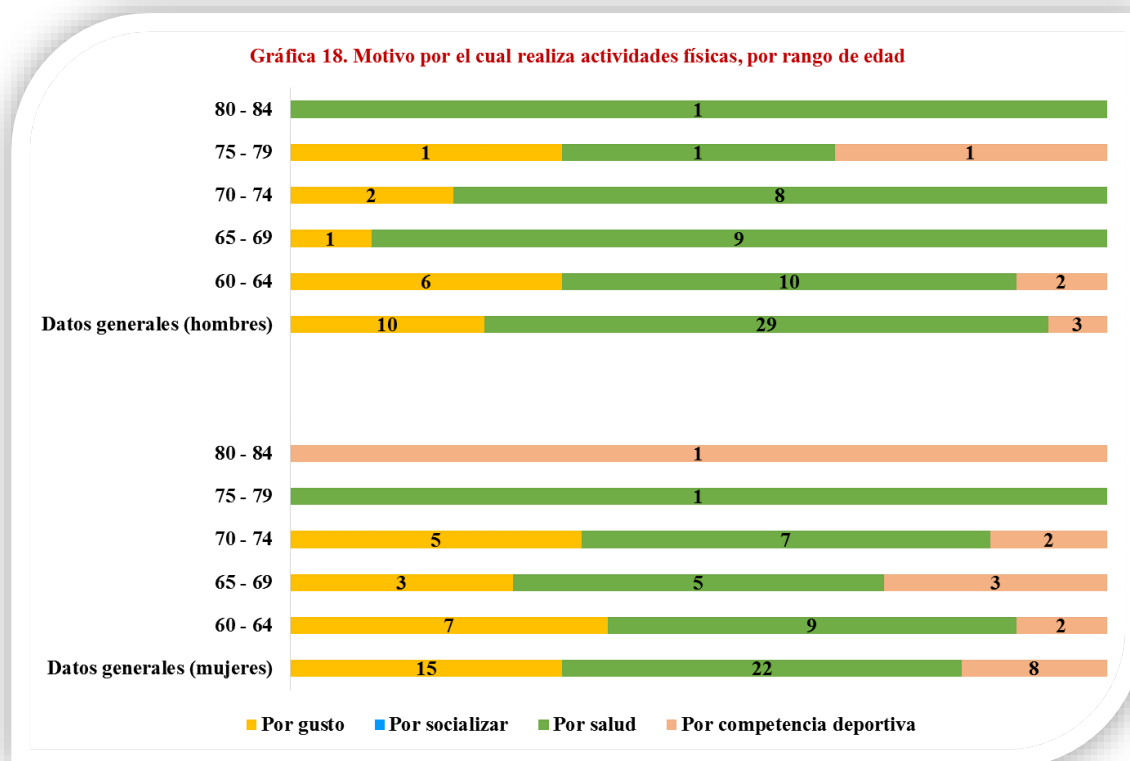
Los hallazgos en la experiencia de realizar una actividad física muestran que **37 personas de los 2 primeros rangos de edad tienen más de 8 años de hacerlo**, lo que confirma que comenzaron antes de cumplir los 60 años de edad.



Habrà de romperse el mito de emplear menos días en las sesiones de entrenamiento conforme se avanza en la edad.



Por el contrario, la actividad físico-deportiva contiene el declive funcional y prepara al organismo a partir de la progresión y dosificación de las cargas de entrenamiento.



Por salud y por gusto, en ese orden, son los principales motivos mencionados al acomodar las respuestas por rango de edad y sólo se da preferencia a la **competencia deportiva** en los rangos de 60 – 64 años, 65 – 69 y 70 – 74 años.



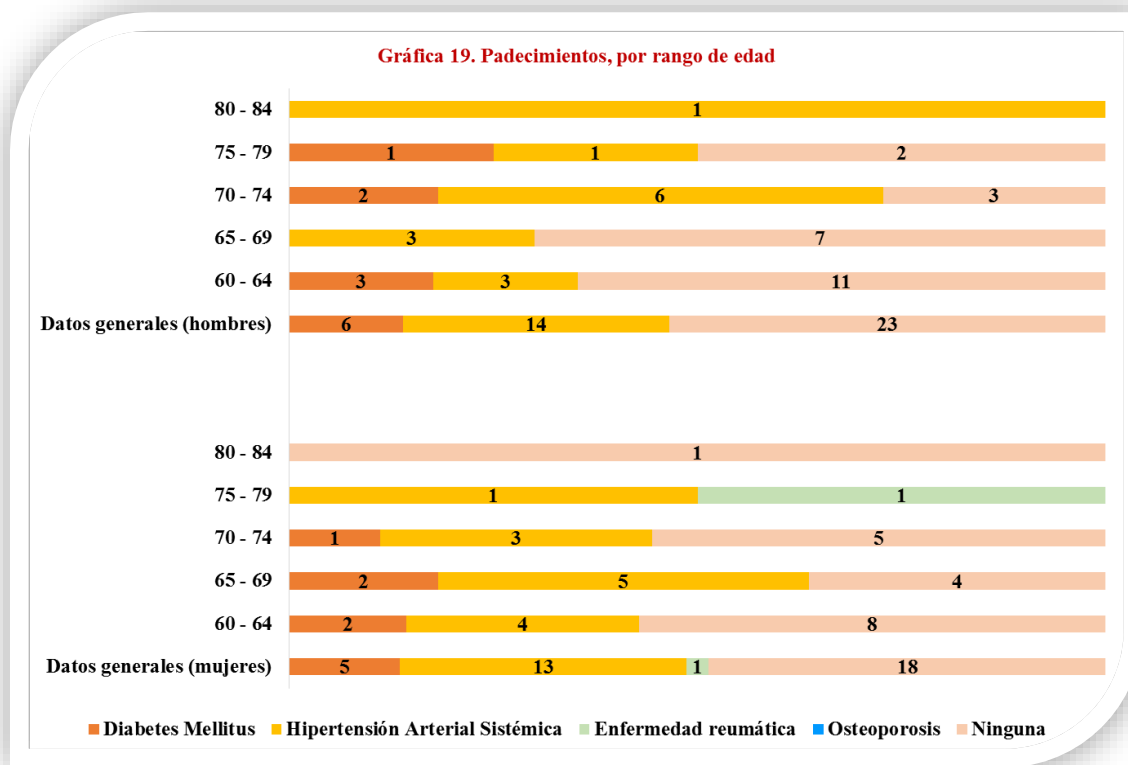
Estos últimos corresponden al Atletismo (Gráfica 12), en donde el éxito en la competencia depende de lograr la forma deportiva óptima de manera individual.



La tendencia en las mujeres al aumentar su edad se centra en la competencia.



Se recomienda certificar al personal que atiende a deportistas 60+.



Las personas encuestadas reportan al menos un padecimiento, lo que no les impide competir a nivel nacional.

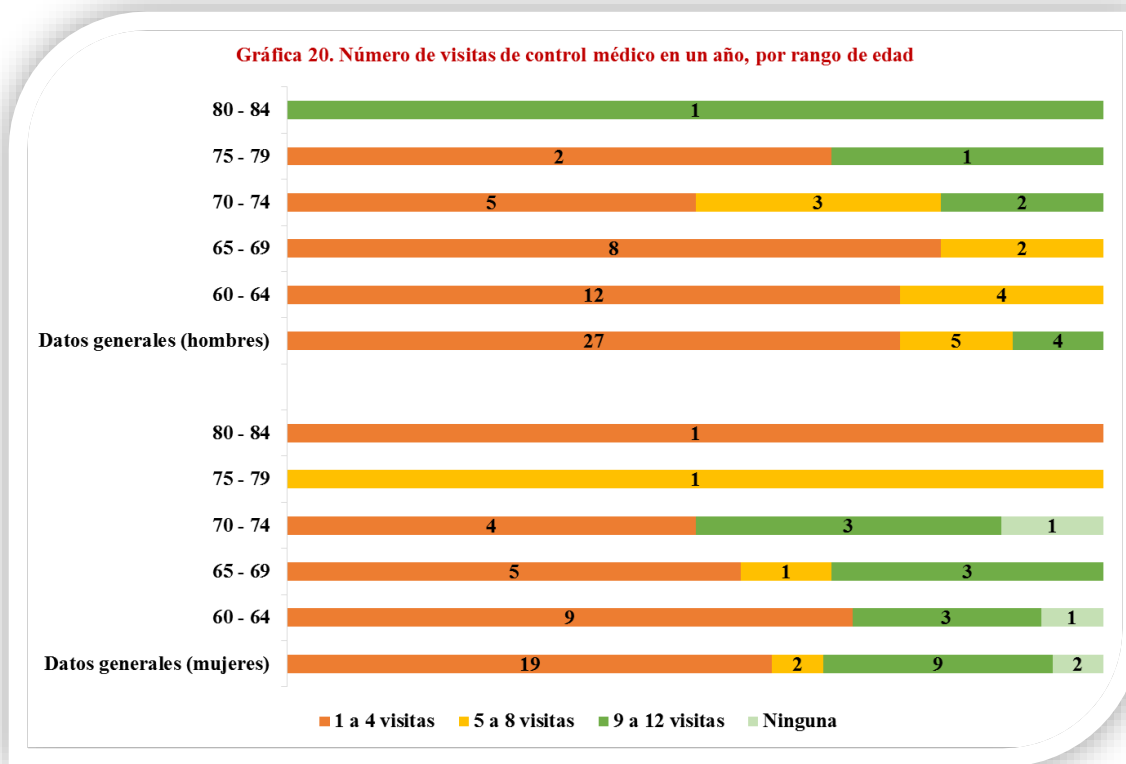


La Hipertensión Arterial Sistémica es un padecimiento recurrente en la mayoría de las personas encuestadas, con excepción de la competidora de 80 – 84 años.



Estudios de química sanguínea, biometría hemática y electrocardiogramas, además de aplicar los principios biológicos del entrenamiento son recomendables para no arriesgar la salud de estas personas.

Nota. Los datos generales no suman el total de las encuestadas y de los encuestados debido a que algunas personas reportan más de un padecimiento.



De los 60 años a los 74 años, los encuestados tienen la visión de cuidar su salud al asistir con mayor frecuencia al médico, ya sea para dar seguimiento a su padecimiento o para prevenir la adquisición uno.



Para el caso de las mujeres y en los mismos rangos de edad, la tendencia es mantener el promedio de 4 visitas de control médico.



Siguiendo con los encuestados y de acuerdo a la Gráfica 19, son 23 hombres que no presentan padecimientos, lo que puede explicar que sus visitas al médico son para mantener su salud o para atender una enfermedad ocasional.

4. Recomendaciones

4.1. Para promover la política pública de la actividad física y el deporte entre las personas 60+:



4.1.1. Incorporar su práctica a los componentes de las pensiones no contributivas de carácter federal y estatal.

4.1.2. Certificar a quienes les atienden para que les brinden el mejor trato considerando sus características.

4.1.3. Incorporar a la coordinación entre el INAPAM, DIF, IMSS e ISSSTE a delegados federales, Instituto Colimense del Deporte, Asociación Colimense de Jubilados y Pensionados, Secretaría de Salud, entre otros.

4.1.4. Promover en la academia asignaturas que concienticen sobre la cultura del envejecimiento.

4.1.5. Impulsar estrategias conjuntas para acercar sus alcances a los municipios y reducir las inequidades regionales.

4.1.6. Desarrollar eventos multideportivos masivos para fomentar una cultura de vejez sana.

4.1.7. Investigar para mejorar la preparación deportiva y la capacitación del personal que atiende a las personas 60+.

Proyectar objetivos, capacidades y elementos de seguimiento derivará en **mejores prácticas** para **fortalecer la política social incluyente** a favor **de las personas adultas mayores**.

Este es el interés del INAPAM: ampliar las bases de colaboración en todo México con perspectiva longitudinal.

4.2. Para mejorar la funcionalidad y la salud de las/los deportistas 60+:

4.2.1. Desarrollar planes de preparación físico-deportiva basados en los principios pedagógicos y biológicos del entrenamiento para estas personas.

4.2.2. Diseñar los planes con el rigor metodológico que considera: plan escrito, con el contexto sociodemográfico y de salud; calendarización, especificando la importancia asignada a cada objetivo de la preparación, los niveles de intensidad y volumen que se aplicarán; plan gráfico, con la relación volumen-intensidad-fatiga; planes semanales de sesiones; planes de sesión; etapas de las evaluaciones de la composición corporal y de las cualidades psicomotrices, especificando que cualidades se valorarán.

4.2.3. Agregar a la planeación las recomendaciones médico-nutricionales y los indicadores de fatiga utilizando la Escala del Esfuerzo Percibido de Borg, semestralmente.

4.2.4. Adaptar las cargas de entrenamiento para incrementar los periodos de recuperación fisiológica.



Con ello se abona para que los deportistas 60+ conserven la satisfacción vital, mejoren su calidad de vida, mantengan su autonomía y la capacidad de manejarse de acuerdo a su realidad, fortaleciendo la imagen positiva de sí mismos.

Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores.

Dirección General.

Petén número 419, Col. Narvarte, Delegación Benito Juárez, Ciudad de México. C. P. 03020.

Tel: 55 36 11 43, extensión 109.

Dirección de Programas Estatales.

Puebla número 182, segundo piso, Colonia Roma Norte, Delegación Cuauhtémoc, Ciudad de México. C. P. 06700.

Tel: 5687 6543

Departamento de Recreación Física y Deporte.

Puebla número 182, segundo piso, Colonia Roma Norte, Delegación Cuauhtémoc, Ciudad de México. C. P. 06700.

Tel: 5601 4015

culturafisica_inapam@hotmail.com

Esta obra se terminó de imprimir en mayo del 2017, la elaboración y cuidado de la edición estuvieron a cargo del Departamento de Recreación Física y Deporte del Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores.
