

Artículo original

## La preparación física del adulto mayor para la rehabilitación biopsicosocial en las casas de abuelos



Physical preparation of the elderly for biopsychosocial rehabilitation in senior citizens' homes

A preparação física do adulto maior para a reabilitação biopsicossocial na casa dos avós

Yirel Cárdenas Tejeda<sup>1</sup>  0000-0003-2234-1001  [yirelct@unica.cu](mailto:yirelct@unica.cu)

Niurka Tejeda García<sup>2</sup>  0000-0003-4858-1302  [tejedaniurka0@gmail.com](mailto:tejedaniurka0@gmail.com)

Marilyn Beatriz Fabá Crespo<sup>2</sup>  0000-0002-3290-6515  [mfabacrespo@gmail.com](mailto:mfabacrespo@gmail.com)

Rubén Alexis Martínez Puig<sup>1</sup>  0000-0003-3858-7196  [rubenpuig6277@gmail.com](mailto:rubenpuig6277@gmail.com)

Asley Quincoses Genis<sup>3</sup>  0000-0001-7997-282X  [asley@unica.cu](mailto:asley@unica.cu)

<sup>1</sup> Universidad de Ciego de Ávila "Máximo Gómez Báez". Ciego de Ávila, Cuba.

<sup>2</sup> Instituto Superior de Ciencias de la Educación, Provincia Huila. Angola.

<sup>3</sup> Universidad de Mandume Ya Ndemufayo. Instituto Superior Politécnico de Huila. Angola.

**Recibido:** 22/01/2025

**Aceptado:** 17/03/2025

### RESUMEN

La preparación física del adulto mayor para su rehabilitación biopsicosocial, en las casas de abuelos, es un proceso complejo. Las casas de abuelos en Cuba son instituciones sociales que brindan atención integral a los adultos mayores carentes de amparo filial en absoluto o de familiares que puedan

atenderlos durante el día, teniendo como característica, desde el punto de vista funcional, que se les dificulta la realización de las actividades cotidianas. El objetivo de este artículo consistió en proponer nuevas relaciones en la preparación física del adulto mayor para su rehabilitación biopsicosocial desde la vinculación universidad-casas de abuelos como institución social y las funciones del profesor de Cultura Física en dicho contexto. Se utilizaron métodos teóricos como: el histórico-lógico, analítico-sintético, inductivo-deductivo, enfoque de sistema, análisis documental; métodos empíricos, tales como: la observación, la modelación, el criterio de expertos y la entrevista grupal, que permitieron abordar con cientificidad el tema tratado; y el cálculo porcentual como método estadístico matemático. Los resultados del diagnóstico realizado demostraron la necesidad de incorporar al profesor de Educación Física al trabajo integrado que se realiza en dichos espacios, con el propósito de ofrecer una atención integral al adulto mayor, que justifique la construcción de nuevas relaciones entre la universidad y las casas de abuelos como instituciones sociales. Se propone como nueva función del profesor de Cultura Física su integración a las casas de abuelos, potenciando la vinculación universidad-institución social, propiciando un mejor desempeño de sus funciones físicas y por consiguiente una adecuada rehabilitación biopsicosocial del adulto mayor.

**Palabras clave:** rehabilitación biopsicosocial del adulto mayor; casas de abuelos; integración del profesor de Educación Física; relación universidad-instituciones sociales.

## ABSTRACT

The physical preparation of older adults for their biopsychosocial rehabilitation in nursing homes is a complex process. Cuban nursing homes are social institutions that provide comprehensive care to older adults who lack parental support or family members who can care for them during the day. From a functional perspective, they have difficulty performing daily activities. The objective of this article was to propose new relationships in the physical preparation of older adults for their biopsychosocial rehabilitation, based on the connection between the university and nursing homes as a social institution and the role of the Physical Education teacher in this context. Theoretical methods used were: historical-logical, analytical-synthetic, inductive-deductive, and systems approaches, documentary analysis; empirical methods such as observation, modeling, expert judgment, and group interviews, which allowed for a scientific approach to the topic at hand; and percentage calculation as a mathematical statistical method. The results of the diagnosis

demonstrated the need to incorporate physical education teachers into the integrated work carried out in these spaces, with the aim of offering comprehensive care to older adults, justifying the construction of new relationships between the university and senior citizen homes as social institutions. A new role proposed for physical education teachers is to integrate them into senior citizen homes, strengthening the university-social institution relationship, promoting better performance of their physical functions, and consequently, adequate biopsychosocial rehabilitation of older adults.

**Keywords:** biopsychosocial rehabilitation of older adults; grandparents' homes; integration of Physical Education teachers; university-social institutions relationship.

## RESUMO

A preparação física de idosos para sua reabilitação biopsicossocial em lares de avós é um processo complexo. Os lares de avós em Cuba são instituições sociais que prestam assistência integral a idosos que não têm apoio filial ou parentes que possam cuidar deles durante o dia e cuja característica, do ponto de vista funcional, é a dificuldade de realizar atividades cotidianas. O objetivo deste artigo foi propor novas relações na preparação física do idoso para sua reabilitação biopsicossocial a partir do vínculo entre a universidade-lar dos avós como instituição social e as funções do professor de Cultura Física nesse contexto. Foram utilizados métodos teóricos, tais como: histórico-lógico, analítico-sintético, indutivo-dedutivo, abordagem sistêmica, análise documental; métodos empíricos, tais como: observação, modelagem, julgamento de especialistas e entrevista em grupo, que permitiram uma abordagem científica do assunto tratado; e cálculo de porcentagem como método estatístico matemático. Os resultados do diagnóstico realizado mostraram a necessidade de incorporar o professor de Educação Física ao trabalho integrado realizado nesses espaços, com o objetivo de oferecer atendimento integral aos idosos, o que justifica a construção de novas relações entre a universidade e os lares de avós como instituições sociais. Propõe-se como nova função para o professor de Cultura Física a integração nos lares de avós, fortalecendo o vínculo entre a universidade e a instituição social, promovendo um melhor desempenho de suas funções físicas e, conseqüentemente, uma adequada reabilitação biopsicossocial do idoso.

**Palavras-chave:** reabilitação biopsicosocial de idosos; lares de avós; integração do professor de Educação Física; relação universidade-instituições sociais.

## INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS) refiere que para el año 2050, por primera vez en la historia de la humanidad, la cantidad de personas mayores de 60 años en el mundo superará a la cantidad de jóvenes. Tal vez no se haya advertido, pero esta inversión histórica de los porcentajes relativos de jóvenes y ancianos ya se produjo en 1998 en las regiones más desarrolladas (OMS, 2022).

Las casas de abuelos tienen como objeto social la rehabilitación biopsicosocial del adulto mayor, con una atención integral, por un equipo multidisciplinario, que permite la integración a su medio, cuando cesen los problemas que originaron su ingreso.

Los antecedentes del tema relacionado con el proceso de preparación física del adulto mayor para su rehabilitación biopsicosocial, en las casas de abuelos, se encuentran en autores como: Barrientos et al. (2024), quienes han desarrollado diferentes criterios. Su basamento inicial lo constituye la creación de la primera casa de abuelos en Cuba, en el año 1970, en La Habana, a iniciativa de Raquel Pérez del Departamento de Trabajo del municipio San Antonio de los Baños. Posteriormente, fueron creadas las casas de abuelos de los municipios Guira de Melena en 1971 y de Alquizar en 1972; progresivamente se difundieron alrededor de todo el país.

En la Gaceta Oficial Extraordinaria, no. 54 de 2014, se aprueba el Procedimiento para el Otorgamiento de Ingresos en casas de abuelos y Hogares de Ancianos en Cuba, con un enfoque más actualizado. Las casas de abuelos funcionan desde las siete y treinta antemeridiano hasta los seis pasados meridianos, de lunes a viernes y los sábados de siete y media hasta las doce del día; los domingos no funcionan porque se trata de que el adulto mayor permanezca en su medio, es decir, en su familia, en su comunidad. Para ingresar en las casas de los abuelos en Cuba se deben cumplir los siguientes requisitos:

- Tener 60 años o más, no padecer enfermedades infectocontagiosas.
- No tener patologías con peligro para la vida que requieran atención hospitalaria, no presentar trastornos del comportamiento como consecuencia de enfermedades psiquiátricas y presentar carencia de amparo filial total o parcial.

Méndez *et al.* (2024) refieren que el adulto mayor necesita, por lo general, los servicios de rehabilitación integral (biológica, psicológica y social), incluyendo el aprendizaje y manejo de su domicilio. También se desarrollan actividades encaminadas a la promoción de salud, a la prevención de discapacidades y al mantenimiento de la funcionabilidad, actividades de educación con abuelos, familiares y trabajadores; se garantiza una alimentación acorde a sus necesidades, se establecen relaciones y se coordinan con otras unidades del sistema nacional de salud a fin de mejorar la calidad de los servicios.

La atención focalizada, desde la política económica y social del partido, a los adultos mayores hasta el 2030 constituye uno de los objetivos principales y esenciales que se anuncian en la conceptualización del Modelo Económico y Social del Partido y la Revolución (al respecto, Lineamiento 69, punto VI Política Social). El Programa Nacional de Atención Integral al Adulto Mayor, dentro de sus principales objetivos, concibe la educación, la promoción y el acceso al conocimiento en diversos campos del saber.

A pesar de que en la provincia de Ciego de Ávila existen organizaciones de apoyo al adulto mayor y programas dirigidos al mismo con posibilidades de interactuar con ellos y de poner en práctica dichos programas, no siempre el ambiente social y pedagógico favorece los efectos del cambio en el adulto mayor. Por eso se crea el Proyecto Socio Cultural "Vivir y envejecer a plenitud", con el objetivo de contribuir al mejoramiento físico de los adultos mayores en el municipio Morón. El Centro Universitario Municipal de Morón ha de convertirse en el centro cultural y científico más importante del municipio, dado su encargo social.

Dentro de los resultados del diagnóstico se constataron las siguientes limitaciones:

- En el plan de actividades diseñado en las casas de abuelos no aparecen actividades dirigidas a la preparación física del adulto mayor, a partir del desarrollo funcional de su estructura física, que le posibiliten desenvolver sus funciones cotidianas de forma independiente.

- La atención al adulto mayor no se concibe de forma integral, al no tener en cuenta el rol del profesor de Cultura Física.
- No se concibe la preparación física para la rehabilitación psicosocial en la casa de abuelos del municipio Morón
- El Centro Universitario Municipal planifica actividades para el Adulto Mayor donde no hay representatividad de la casa de abuelos.
- Son insuficientes las acciones para proteger la autodeterminación, preferencias e igualdades de oportunidades en la vida familiar de los adultos mayores, en las casas de abuelos.

Por tanto, el objetivo de este artículo consistió en determinar las relaciones para la preparación física del adulto mayor para su rehabilitación biopsicosocial desde la vinculación universidad-casas de abuelos como institución social y las funciones del profesor de Cultura Física en la atención al adulto mayor en dicho contexto.

## **MATERIALES Y MÉTODOS**

La concepción metodológica general de la investigación se basó en la Dialéctica Materialista como método general del conocimiento científico y como lógica para la aplicación de los métodos particulares de la investigación del nivel teórico y empírico. Se presenta parte del resultado del doctorado del autor principal del artículo. Es parte de la contribución a la teoría de las Ciencias de la Educación, con un carácter cualitativamente teórico.

En tal sentido, se desarrolló una investigación que tuvo un carácter descriptivo y se enmarcó en el enfoque fenomenológico-hermenéutico, que buscó descubrir los significados de los fenómenos experimentados por los adultos mayores en la rehabilitación biopsicosocial, a través del análisis de sus descripciones para que, a partir de lo hermenéutico, se otorgue un sentido interpretativo a lo expresado, que favorece la descripción y la interpretación de los fenómenos desde un análisis crítico-reflexivo, desde tres categorías: lo textual, lo simbólico y lo contextual.

Las limitaciones antes mencionadas mostraron la necesidad de la preparación física del adulto mayor para su rehabilitación biopsicosocial en la casa de abuelos, desde una concepción pedagógica que renueve las relaciones universidad-casas de abuelos como institución social; y la redimensión de las funciones del profesor de Cultura Física en dicho proceso de rehabilitación biopsicosocial, en el contexto de la comunidad, que transforme las alternativas implementadas hasta el momento.

El método histórico-lógico se utilizó en el estudio de los fundamentos de la investigación para conocer los diferentes momentos por los que han evolucionado las casas de abuelos y las particularidades de la atención que se ofrece en esos espacios, sus antecedentes y sus manifestaciones en la práctica. El método analítico-sintético permitió el procesamiento e interpretación de la información, la determinación de las funciones del profesor de Cultura Física desde el contexto comunitario y en sus relaciones con las restantes instituciones sociales.

El inductivo-deductivo se utilizó en el proceso de caracterización de la situación problemática y en los resultados del diagnóstico pedagógico, al evaluar el nivel de implementación. El enfoque sistémico permitió el ordenamiento con que se conciben las relaciones que se establecen entre la universidad y las casas de abuelos como institución social.

La modelación permitió la representación gráfica de las nuevas relaciones entre la universidad y las casas de abuelos como instituciones sociales y la determinación de las funciones del profesor de Cultura Física en su intervención en la rehabilitación biopsicosocial del adulto mayor.

El análisis documental se utilizó en el estudio de los documentos originarios de las casas de abuelos en Cuba, en la determinación de las problemáticas de la preparación física del adulto mayor para su rehabilitación biopsicosocial, en la búsqueda y análisis de la información sobre el tema objeto de investigación. La observación se empleó desde la identificación de la problemática, para constatar la preparación física del adulto mayor para la rehabilitación biopsicosocial en las casas de abuelos. La entrevista grupal se aplicó para conocer el criterio de los adultos mayores, directivos de la universidad y de las casas de abuelos en el municipio Morón sobre los servicios ofrecidos y las relaciones establecidas. El criterio de expertos se utilizó para valorar la pertinencia al tema de investigación, así como la determinación de las nuevas relaciones en la preparación física del adulto mayor para su rehabilitación biopsicosocial desde la vinculación universidad-casas de abuelos como institución social, y las funciones del profesor de Cultura Física en dicho contexto.

El universo en la investigación estuvo compuesto por cinco directivos de las casas de abuelos del municipio Morón; cinco directivos de la Universidad de Ciego de Ávila, relacionados directamente, por las funciones que desempeñan con este tema; tres profesores de la carrera Licenciatura en Cultura Física del Centro Municipal de Morón de la Universidad de Ciego de Ávila; tres directivos del Programa de Atención Integral al Adulto mayor del municipio Morón. Además de los 15 adultos mayores que se encuentran ingresados en las casas de abuelos del municipio y 15 especialistas en

el tema como parte del método criterio de expertos. Se asumió como población los 15 adultos mayores que se encuentran ingresados en la casa de abuelos del municipio Morón y los 15 expertos en el tema.

Se seleccionó una muestra no probabilística e intencional, que representó el 100 % de la población de los adultos mayores en casas de abuelos.

## RESULTADOS

Durante el desarrollo de la investigación se obtuvieron resultados, a partir de la utilización de los métodos teóricos, empíricos y estadístico matemáticos. Mediante el análisis documental se pudo constatar que, en los documentos originarios de constitución de las casas de abuelos se asume el trabajo integrado del trinomio: especialista de la salud- trabajador social-profesor de Cultura Física.

Sin embargo, mediante la observación de la realidad se demostró que, más que un trinomio es un binomio, conformado por el especialista de salud y la trabajadora social. Desde esta perspectiva de desarrollo, el rol del profesor de Cultura Física, sus funciones y el sistema de actividades que puede poner en práctica no están definidos para estos espacios.

Mediante los métodos histórico-lógicos y el análisis-síntesis se realizó el estudio de los diversos criterios en la atención diferenciada a los adultos mayores, según sus patologías. Se evidenció en la práctica que se descuida dentro del aspecto biológico la musculatura, las articulaciones y las funciones físicas y en la determinación de los parámetros a evaluar según la actividad física a desarrollar.

Se percibió que los 15 adultos mayores entrevistados afirman no tener experiencias en el desarrollo de este tipo de actividades físicas y demuestran su interés en participar en ellas, lo que representa el 100 % de los entrevistados; dato obtenido a partir del cálculo porcentual. Los resultados del diagnóstico realizado demostraron la necesidad de la preparación física del adulto mayor para su rehabilitación biopsicosocial en las casas de abuelos, desde la integración del profesor de Cultura Física.

El enfoque biopsicosocial se define como el conjunto de acciones que promueven y facilitan la atención eficiente, eficaz y oportuna que se dirigen a las personas consideradas en su integralidad

física, mental y como seres sociales (Barrientos et al., 2024). Plantean que una evaluación biopsicosocial es importante porque solo cuando se evalúan las facetas biológicas, sociales y psicológicas por igual se puede apreciar sus influencias en el comportamiento humano en los siguientes aspectos.

#### Método biopsicosocial

1. Evaluación biopsicosocial
2. Diseño del plan de atención individual
3. Impartición de terapias (terapias físicas)
4. Seguimiento de la evolución
5. Reevaluación y replanificación de objetivos
6. Informes a familiares y profesionales

Los autores de este artículo lo sustentaron como: el conjunto de acciones integradas de rehabilitación del adulto mayor, a partir del conocimiento de sus particularidades biológicas, psicológicas y sociales para diseñar un plan de actividades individuales con carácter preventivo, correctivo y compensatorio de inserción social para su funcionalidad en su vida cotidiana.

Los autores de este artículo afirman que, cuando se refiere a que son el conjunto de acciones integradas de rehabilitación reconoce la necesaria complementación entre cada dominio: lo biológico (dado en el desarrollo muscular, las articulaciones, el sistema nervioso y las funciones físicas); lo psicológico (dado en la ansiedad, el estrés, la depresión y el catastrofismo o negatividad); y lo social (dado en la vida familiar, la desinstitutionalización del adulto mayor y lo socioeconómico), como un todo.

A continuación, se referencian las cuatro relaciones determinadas al respecto. Relaciones esenciales en la vinculación universidad-casas de abuelos:

1. Relación universidad-casas de abuelos como institución social
2. Relación profesor de Cultura Física-trabajador social-especialista de salud
3. Relación profesor de Cultura Física-adulto mayor en las casas de abuelos
4. Relación profesor de Cultura Física-familia en el contexto comunitario

## **Relación universidad-casas de abuelos como institución social**

La universidad, como institución socioeducativa, tiene dentro de sus encargos sociales la superación, capacitación e innovación científica, al accionar desde la Facultad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte y desde el Centro Universitario Municipal de Morón que desarrolla dicha carrera, como parte de la formación profesional y su contribución al desarrollo local.

El encargo social de la universidad surge de las necesidades de desarrollo de la sociedad, en la cual las instituciones de la Educación Superior ofrecen respuestas desde sus procesos substanciales de desarrollo: docencia, práctica laboral, investigación y extensión universitaria. Mediante la integración de los procesos sustantivos de las universidades se hace objetivo el encargo social y se revitalizan las prácticas académicas, investigativas, laboral y extensionistas, en la apropiación comprometida de los encargos de su campo profesional.

La satisfacción del encargo social de la universidad se concreta en las funciones de preservación, desarrollo y promoción de la cultura, directamente relacionado con la madurez y la significación que como institución sociocultural alcance la universidad en su interrelación con la sociedad y, en particular con las casas de abuelos, desde la integración funcional y estructural del extensionismo universitario y su influencia directa en el proceso de rehabilitación biopsicosocial del adulto mayor en las casas de abuelos.

La interacción o vínculo de esta institución con la sociedad en la cual está insertada se da de diferentes formas y con estructuras diversas, tanto al interior de la universidad como del entorno social; así como en las relaciones con otras instituciones sociales como son las casas de abuelos, desde la integración de Las Cátedras del Adulto mayor creadas por el sistema de Educación Superior en las universidades cubanas.

## **Relación profesor de Cultura Física-trabajador social-especialista de salud**

Desde los documentos originarios que legalizan las casas de abuelos como instituciones sociales, está el trabajo del trinomio: especialista de la salud-trabajador social-profesor de Cultura Física. Sin embargo, en la práctica social dicho trabajo se materializa en un binomio conformado por el especialista de la salud y el trabajador social. Esta regularidad se manifiesta en los resultados de los

análisis documentales y revisión literaria sobre el tema, que además es, por lo general, abordado con un enfoque médico y no pedagógico.

En esta comunicación se asumen como directrices de dicho trabajo los siguientes requisitos:

1. Es un trabajo conjunto, de carácter multifactorial e integrado, desde lo biológico, lo psicológico y lo social como parte de la rehabilitación del adulto mayor y su reinserción social.
2. La función diagnóstica y la función preventiva, así como la elaboración del plan de acciones individuales, debe ser colegiado de manera conjunta por estos tres especialistas.
3. Se debe asesorar y controlar la marcha del trabajo integrador con los adultos mayores; planificar, orientar, controlar y evaluar el proceso de rehabilitación biopsicosocial del adulto mayor y sus resultados de manera conjunta.
4. Realizar acciones que se correspondan con las potencialidades y debilidades particulares y grupales de los adultos mayores, que garanticen su rehabilitación biopsicosocial con eficiencia.
5. Se deben garantizar los espacios de preparación conjunta de los tres especialistas encargados de la rehabilitación.
6. Asesorar y controlar de forma integrada los resultados integrales del adulto mayor, de forma sistemática; y registrar con frecuencia su evaluación integral.
7. Informar a la familia dichos procesos y sus resultados, a fin de que contribuyan a un proceso de rehabilitación biopsicosocial adecuado.

### **Relación profesor de Cultura Física-adulto mayor en las casas de abuelos. El profesor de Cultura Física en la Universidad**

El maestro o profesor de Educación Física es la persona encargada de diseñar, programar, impartir y evaluar el aprendizaje relacionado con la actividad física y el deporte en las diferentes etapas educativas. La Educación Física es una disciplina que trata de ofrecer una educación integral sobre el cuerpo humano, contribuyendo al cuidado de la salud. Con la materia de Educación Física se busca educar a los individuos en el uso de su propio cuerpo, enseñándoles a mantener su salud física y corporal.

El profesor de Cultura Física en una universidad tiene determinadas funciones preestablecidas como: la docente, la metodológica, la investigativa y la extensionista. Además, debe poseer una formación

en pedagogía adecuada, que le permita comprender y resolver las situaciones que se presenten dentro de su ejercicio profesional.

La personalidad y el carácter del profesor de Cultura Física deben estar acorde a un ser social, capaz de reunir a las masas, juntar a grupos opuestos, estar abierto a críticas, a cambios en la actualización de metodologías y estrategias para mejorar y acercar la preparación física del adulto mayor para su rehabilitación biopsicosocial a las personas que más lo requieren. De las funciones generales y del campo de acción anteriores, en esta investigación se determinan las funciones específicas que deben cumplir los profesores de Cultura Física desde el vínculo universidad-casas de abuelos como instituciones sociales.

### **Funciones del profesor de Cultura Física en la rehabilitación biopsicosocial al adulto mayor en las casas de abuelos**

Función diagnóstica: la función diagnóstica del profesor de Cultura Física en las casas de abuelos es esencial y es la rectora en el proceso de rehabilitación biopsicosocial del adulto mayor.

Dicha función consiste en el estudio profundo e integral de las características de cada adulto mayor, de sus particularidades biológicas, psíquicas y sociales para un tratamiento y atención individualizada. Por tanto, es una función continua, formativa, participativa y responsable sobre las potencialidades y debilidades individuales y del colectivo. Esta función está presente en el resto de las que se determinan como funciones del profesor de Cultura Física, en la preparación física del adulto mayor para su rehabilitación física.

La función diagnóstica es sistemática y multifactorial, donde se integran el especialista de salud, la trabajadora social y el profesor de Cultura Física, para ofrecer una visión integrada sobre la valoración del adulto mayor y la toma de decisiones, para posteriormente proyectar un plan de acciones individual como vía esencial para la rehabilitación biopsicosocial.

Dentro de esta función, el profesor de Cultura Física realizará la caracterización de cada adulto mayor. Este diagnóstico partirá de la entrevista individual con el adulto mayor y posteriormente la entrevista con la familia. Esta función incluye, además, la caracterización que el profesor de Cultura Física realiza conjuntamente con el especialista de salud y el trabajador social, de las potencialidades y limitaciones de la comunidad y del entorno familiar de cada adulto mayor.

No se trata realizar una caracterización de un diagnóstico de la familia y de la comunidad, sino una caracterización de los aspectos más significativos del contexto familiar y comunitario que inciden en la rehabilitación biopsicosocial del adulto mayor; ya que esto permite elaborar la concepción pedagógica y proyectar una adecuada labor de orientación familiar y comunitaria.

Función preventiva: los objetivos de la prevención en los adultos mayores dependen por lo general del estado de salud de la persona, de su capacidad funcional y de su perfil de riesgo. La función preventiva del profesor de Cultura Física en la preparación del adulto mayor para su rehabilitación biopsicosocial comprende la preparación física como finalidad para mejorar las condiciones de movimiento y la capacidad funcional del individuo; así como potenciar los cambios estructurales y funcionales en el músculo, movilidad articular y mejor respuesta cardiorrespiratoria, que aseguren el aporte de oxígeno adecuado a las necesidades metabólicas aumentadas por el ejercicio; y prevenir factores de riesgo que limitan el crecimiento y la calidad de vida de los adultos mayores como parte importante de la población y la prevención de eventos adversos en el adulto mayor de 60 años, que coinciden con: la identificación del riesgo, el trabajo interdisciplinar en la prevención del riesgo, la elaboración de acciones preventivas de prácticas continuas y la supervisión.

Función promotora: se caracteriza por su perspectiva de autocuidado y por incluir la actividad física, el ejercicio físico, las prácticas corporales y la educación física entre un abanico de propuestas de intervención para difundir acciones que apuntan a la promoción de estilos de vida saludables para los adultos mayores en las casas de abuelos.

Entre las actividades de apoyo a la promoción de la salud se encuentran: la elaboración de normas e intervenciones dirigidas a favorecer conductas y ambientes saludables; la construcción de alianzas sectoriales y extrasectoriales para la promoción de la salud; la planificación y coordinación nacional de las estrategias de información, educación y comunicación social para la promoción de la práctica de la educación física por el adulto mayor, la reorientación de los servicios de salud hacia la promoción, la asesoría y apoyo técnico a los niveles subnacionales para fortalecer las acciones de promoción dirigidas a la rehabilitación biopsicosocial; así como, la realización de talleres grupales por sector territorial, establecimientos educacionales relacionados con temas como: actividad física, educación física y ejercicios físicos, conducta antitabáquica, salud dental, alcoholismo y drogadicción, inserción social, entre otros temas.

Función de facilitador social: por lo general los adultos mayores, a partir de los 60 años en las mujeres y a partir de los 65 años en los hombres se desvinculan laboralmente. Dicho proceso de desinstitucionalización favorece la aparición de trastornos sociales que afectan lo psicológico como son: la pérdida del círculo de compañeros de trabajo, de amistades y colegas que se dejan de ver con la misma frecuencia; cierra el contexto de socialización e intercambio social que anteriormente tenían.

Los adultos mayores están presentando rechazo y abandono, debido a la falta de integración y sociabilidad. Esta función contribuye a la convivencia social como factor determinante en los procesos afectivos del adulto mayor; el intercambio social e interacción social con otros adultos mayores de la comunidad.

Función de rehabilitador físico: la rehabilitación física, como forma de culminación del tratamiento, tiene en cuenta al ejercicio físico como uno de los medios más potentes de la recuperación del paciente en esta esfera. Se trata de culminar aquello que el fisioterapeuta le resultaría imposible de obtener porque requiere de otros elementos del ejercicio físico y conocimientos de carácter más pedagógico que en su formación no son objeto de estudio, ni tienen por qué serlo, pues pertenecen al campo de trabajo del educador físico.

Dependiendo del tipo de patología a tratar, difiere entre ellas el tipo de ejercicio, así como su dosis (carga de trabajo=intensidad, volumen, frecuencia y duración), pues al igual que un fármaco, este medicamento natural llamado ejercicio debe ser dosificado de acuerdo a las características individuales del adulto mayor.

Función comunitaria: la función comunitaria del profesor de Cultura Física en las casas de abuelos se edifica desde el trabajo con la familia. Consiste en la coordinación armónica y sistemática con la familia, la atención y orientación individualizada, a partir de los resultados del diagnóstico de su familiar ingresado en las casas de abuelos. Esta función permite viabilizar los vínculos con otras entidades sociales y empresariales como Federación de Mujeres Cubanas, los Comités de Defensas de la Revolución, el Centro de Orientación y Diagnóstico municipal, policlínicos, museos, casas de cultura, centros deportivos y recreativos, y otros de la producción y los servicios que se encuentran en la comunidad.

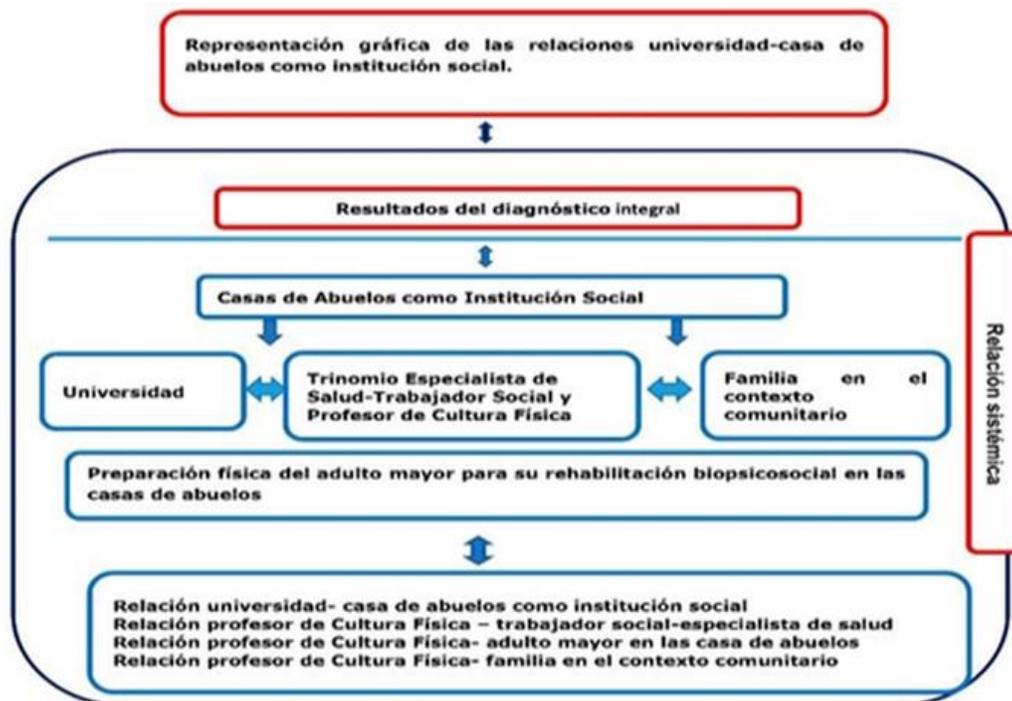
## Relación profesor de Cultura Física-familia en el contexto comunitario

La relación entre el profesor de Cultura Física de la universidad, la familia y la comunidad se pueden estructurar en los siguientes aspectos:

Promover la salud: la educación física contribuye a la salud física y mental de los adultos mayores y sus familiares, y a la prevención de enfermedades.

Desarrollar habilidades sociales e influencias en los ambientes: la educación física puede ayudar a los adultos mayores a reconocerse y a interactuar con las personas de manera sana y adquirir habilidades sociales desde los nuevos contextos de vida familiar y social.

Comunicación entre los adultos mayores en las casas de abuelos y las familias: el profesor de Cultura Física debe contribuir al desenvolvimiento de las familias y las comunidades; sin embargo, las comunidades también tienen un impacto en la rehabilitación biopsicosocial del adulto mayor en las casas de abuelos y su influencia en otras instituciones sociales que radican en la comunidad. Por tanto, es necesario que el profesor de Cultura Física de la Universidad desarrolle un trabajo conjunto con el territorio con un carácter multifactorial (Figura 1).



**Figura 1.** Representación gráfica de las relaciones universidad-casas de abuelos como institución social

## DISCUSIÓN

El desarrollo de la investigación científica permitió asumir que, la preparación física del adulto mayor para la rehabilitación biopsicosocial en las casas de abuelos, requiere de la profundización en el análisis de su desarrollo en la Pedagogía Cubana. En el estudio de la evolución del desarrollo de la preparación física del adulto mayor para su rehabilitación biopsicosocial se partió de consideraciones desde el período de 1959 hasta la actualidad, en el que se iniciaron grandes transformaciones en la educación que trajeron como resultado avances significativos en la base científica del trabajo institucionalizado y desde el contexto comunitario con el adulto mayor (Abril et al., 2022).

Como parte de la valoración de los resultados obtenidos y su comparación con otros resultados en este mismo campo de acción, se tuvo en cuenta el método biopsicosocial definido por Barrientos et al. (2024), al plantear que una evaluación biopsicosocial es importante, porque solo cuando se evalúan las facetas biológicas, sociales y psicológicas por igual, se pueden apreciar sus influencias en el comportamiento humano en los siguientes aspectos: evaluación biopsicosocial, diseño del plan de atención individual, impartición de terapias (terapias físicas), seguimiento de la evolución, reevaluación y replanificación de objetivos e informes a familiares y profesionales.

De la anterior definición se obtuvo, desde el punto de vista teórico a través del método inductivo-deductivo, una actualizada información científica sobre la preparación física del adulto mayor para su rehabilitación biopsicosocial en las casas de abuelos; así como lo que puede lograrse en las casas de abuelos cuando se constituyen en instituciones sociales en vínculo con la universidad, la que se procedió a sistematizar mediante el análisis-síntesis. Con ello se generaron nuevos conocimientos, con repercusiones positivas en la solución de los complejos problemas sociohumanistas que afronta actualmente la sociedad cubana.

La determinación, a partir de la modelación de las cuatro relaciones esenciales en el vínculo Universidad-instituciones sociales, en particular las casas de abuelos, conlleva a la actualización de los procedimientos y acciones de trabajo integrado desde la coordinación, complementación y apoyo institucional mutuos que se deben establecer en la teoría y materializarse en la práctica social y pedagógica. Las relaciones Universidad-casas de abuelos, como institución social; la relación profesor de Cultura Física-trabajador social-especialista de salud; la relación profesor de Cultura Física-adulto mayor, en las casas de abuelos y la relación profesor de Cultura Física-familia, en el contexto

comunitario constituyen desde esta perspectiva relaciones novedosas de vínculos desde la institucionalidad (Cárdenas Tejeda, 2025).

Para una mejor comprensión fue necesario delimitar que las "relaciones" son la correspondencia que se establece en dos o más objetos elementos, categorías que están unidas por alguna propiedad. Cáceres y Verónica (2020) consideran que las relaciones entre categorías pretenden encontrar vínculos, nexos y asociaciones entre ellas. La incorporación de estas nuevas relaciones y la determinación de las funciones del profesor de Cultura Física en las casas de abuelos ofreció una definición más completa e integral del método biopsicosocial y su aplicación en la preparación física del adulto mayor para su rehabilitación biopsicosocial.

La utilización del sistema de métodos empleados permitió considerar que el adulto mayor es un ser activo que asume un importante rol en su familia y como ser social, de ahí la complejidad e importancia de los procesos de desarrollo que se operan en esta edad. Conocer al adulto mayor significa ser receptivo ante sus necesidades y posibilidades, dar confianza y seguridad para brindarle así un espacio de realización personal.

Resulta necesaria la planificación de actividades físicas que contrarresten el sedentarismo acorde con su estado de salud para contribuir al mantenimiento de una psiquis y un cuerpo verdaderamente activo, capaz de realizar una actividad más intensa y orientada a asimilar determinados modelos y valores, a construir relaciones satisfactorias con los demás y hacia sí mismo (Cárdenas Tejeda, 2025).

Las funciones diagnósticas, preventiva, de facilitador social, de promotor, del profesor de Educación Física vinculados a las casas de abuelos responden a las demandas individuales en la rehabilitación biopsicosocial del adulto mayor desde la integración interdisciplinar del equipo de trabajo, en relaciones recíprocas donde sus aportes se complementan.

El profesor de Educación Física es el encargado de establecer de forma directa y planificada la coordinación con el equipo multidisciplinar de trabajo, la actividad física del adulto mayor en las casas de abuelos desde el vínculo universidad-instituciones sociales.

En resumen, los resultados del diagnóstico realizado y la fundamentación teórica y metodológica sobre la preparación física del adulto mayor para su rehabilitación biopsicosocial en las casas de

abuelos permitió asumir como relaciones del vínculo universidad-instituciones sociales, en particular en las casas de abuelos a: la relación universidad-casas de abuelos como institución social; la relación profesor de Educación Física-trabajador social-especialista de salud; la relación profesor de Educación Física- adulto mayor en las casas de abuelos y la relación profesor de Educación Física-familia en el contexto comunitario.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abril Gil, G., Rojas Angel Bello, R. T., & Fabá Crespo, M. B. (2022). La preparación del adulto mayor con estilo de vida saludable desde la actividad física comunitaria. *Conrado*, 18(87), 223-232. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1990-86442022000400223&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442022000400223&lng=es&tlng=es)
- Barrientos, M., Casabona, E., & Cañizares Fernández, M. (2024). Rehabilitación física integrada con estimulación de la fluidez verbal en el adulto mayor cardiópata. ISSN: 19962452 RNPS: 2148. *PODIUM. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*. 19(3), e1651. <https://podium.upr.edu/cu/index.php/podium/article/view/1651>
- Cáceres, M., & Verónica, E. (2020). *Calidad de vida de los adultos mayores en el Centro de Salud San Jerónimo*. Universidad César Vallejo. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/61876/C%C3%A1ceres\\_MEV-SD.pdf?sequence=1](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/61876/C%C3%A1ceres_MEV-SD.pdf?sequence=1)
- Cárdenas Tejeda, Y. (2025). *Estrategia de intervención comunitaria para la atención al adulto mayor en el Parque Humedal Grande del Municipio Morón, 2025*. Resultado de Proyecto de Investigación.
- Girón Calvente, R. (2010). La actividad física para personas mayores. *EFDeportes.com, Revista Digital*. 15(147). <https://www.efdeportes.com/efd147/la-actividad-fisica-para-personas-mayores.htm>
- Martínez, Jennyfer. (2022). Educación física como elemento socializador para el adulto mayor. Proyecto Curricular CÓDIGO: 2011220044 Universidad Pedagógica Nacional. Facultad de Educación Física. Bogotá, D.C,

Mosqueda Fernández, Andres. (2021). Importancia de la realización de actividad física en la tercera edad. Dilemas contemporáneos: educación, política y valores, 9(spe1), 00036.

<https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i.2943>

Ministerio de Educación Superior de Cuba. MES. (2019). Instituto Superior de la Cultura Física. "Manuel Fajardo". Programas de la Disciplina Cultura Física Terapéutica y Profiláctica. La Habana. 2019. MES.

Organización Mundial de la Salud (2022). Publicaciones. Estrategia Mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud.

<http://www.who.int/ditphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy-spanish-web.pdf>

### **Conflicto de intereses**

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

### **Contribución de los autores**

Los autores participaron en el diseño y redacción del artículo, en la búsqueda y análisis de la información contenida en la bibliografía consultada.



Esta obra está bajo una licencia Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional