

**EJERCICIO FÍSICO TERAPÉUTICO EN ADULTOS MAYORES CON ENFERMEDADES
CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES: UNA MIRADA DESDE LA CULTURA FÍSICA EN EL
CONTEXTO POS-COVID-19**

**THERAPEUTIC PHYSICAL EXERCISE IN BIGGER ADULTS WITH CHRONIC ILLNESSES NOT
TRANSFERABLE: A LOOK FROM THE PHYSICAL CULTURE IN THE CONTEXT SEARCH-
COVID-19**

Autores: Anays Correa Alonso

Universidad Agraria de La Habana

Centro Universitario Municipal de Jaruco (CUM Jaruco)

Correo electrónico: correaalonsoanays614@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-4155-7071>

Omar Fernández Quesada

Universidad Agraria de La Habana

Centro Universitario Municipal de Jaruco (CUM Jaruco)

Aspirante a Profesor Asistente

Correo electrónico: omarfernandezquesada69@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-4697-006X>

Resumen

El envejecimiento poblacional y el incremento de las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) plantean importantes desafíos a los sistemas de salud, especialmente en el escenario post-COVID-19. Este artículo tiene como objetivo analizar el papel del ejercicio físico terapéutico como estrategia de intervención en adultos mayores con ECNT desde la perspectiva de la Cultura Física Terapéutica. Se realiza una revisión teórica con enfoque cualitativo y descriptivo, sustentada en fuentes actualizadas y experiencias comunitarias del contexto cubano. Se destacan los beneficios del ejercicio físico en el control de enfermedades como la hipertensión arterial, la diabetes mellitus tipo 2 y la osteoartritis, así como su contribución a la funcionalidad, autonomía y bienestar psicológico del adulto mayor. Se concluye que la Cultura Física Terapéutica constituye un recurso esencial, sostenible y adaptable a las condiciones del adulto mayor, particularmente en territorios con limitada infraestructura médica. Se sugiere la integración de programas individualizados y supervisados, con enfoque interdisciplinario y comunitario.

Palabras clave: ejercicio terapéutico, adulto mayor, enfermedades crónicas no transmisibles, Cultura Física, post-COVID-19

Abstract

Population aging and the rise of non-communicable chronic diseases (NCDs) pose major challenges to health systems, especially in the post-COVID-19 context. This article aims to analyze the role of therapeutic physical exercise as an intervention strategy in older adults with NCDs from the perspective of Therapeutic Physical Culture. A theoretical review with a qualitative and descriptive approach is carried out, based on updated sources and community experiences in the Cuban context. The benefits of physical exercise in the management of conditions such as hypertension, type 2 diabetes, and osteoarthritis are highlighted, as well as its contribution to functionality, autonomy, and psychological well-being in older adults. It is concluded that Therapeutic Physical Culture is an essential, sustainable, and adaptable resource for older populations, particularly in areas with limited medical infrastructure. The integration of individualized and supervised programs with an interdisciplinary and community-based approach is recommended.

Keywords: therapeutic exercise, older adults, non-communicable chronic diseases, Physical Culture, post-COVID-19

Introducción

El envejecimiento progresivo de la población y la alta prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles representan desafíos urgentes para la salud pública global. En Cuba, más del 22% de la población supera los 60 años, y un alto porcentaje convive con enfermedades como la hipertensión, diabetes tipo 2, osteoartritis y afecciones cardiovasculares (MINSAP, 2023). A estas condiciones se suman las secuelas funcionales y psicoemocionales derivadas de la pandemia de COVID-19, que afectaron significativamente la autonomía y calidad de vida de los adultos mayores. En este escenario, la Cultura Física Terapéutica ofrece herramientas efectivas, accesibles y sostenibles para el tratamiento y control de las ECNT. El presente artículo propone una reflexión crítica y actualizada sobre el uso del ejercicio físico terapéutico como estrategia para mejorar la salud integral del adulto mayor en el contexto post-pandémico.

Desarrollo

1. El envejecimiento y las ECNT en el contexto cubano

Las enfermedades crónicas no transmisibles son la principal causa de morbilidad y mortalidad en Cuba. Estudios recientes revelan que más del 70% de los adultos mayores presenta al menos una

ECNT, y el 40% padece dos o más (OPS, 2023). Esto limita su capacidad funcional y aumenta su dependencia, especialmente cuando no reciben intervenciones preventivas ni rehabilitadoras oportunas.

2. Impacto de la pandemia en los adultos mayores

La pandemia agravó las condiciones de salud de muchas personas mayores, no solo por el virus, sino por el sedentarismo, el aislamiento social y la interrupción de servicios médicos. Las secuelas más frecuentes incluyen debilidad muscular, deterioro cognitivo, ansiedad y depresión (González et al., 2022).

3. Beneficios del ejercicio físico terapéutico

Diversos estudios confirman que el ejercicio físico mejora la capacidad cardiovascular, el control glucémico, el equilibrio y la movilidad, además de reducir la ansiedad y los síntomas depresivos (WHO, 2020; Lee & Kim, 2021). En el adulto mayor, estos beneficios se traducen en mayor autonomía, autoestima y participación social.

4. La Cultura Física Terapéutica como herramienta de intervención

Desde la Cultura Física Terapéutica, se pueden diseñar programas de ejercicios adaptados, supervisados y seguros, ajustados al estado clínico, funcional y emocional de cada adulto mayor. Estos programas pueden implementarse en centros de salud, casas de abuelos o en el hogar, con apoyo de profesionales de la salud y la comunidad.

5. Propuesta metodológica para la intervención

Una propuesta efectiva debe incluir:

- Evaluación inicial funcional y de salud.
- Diseño de un plan individualizado (fuerza, flexibilidad, coordinación, equilibrio).
- Supervisión sistemática por especialistas en Cultura Física Terapéutica.
- Seguimiento psicológico y social.

Conclusiones

El ejercicio físico terapéutico representa una estrategia eficaz y de bajo costo para mejorar la salud y calidad de vida de los adultos mayores con ECNT, especialmente en el contexto post-COVID-19. La Cultura Física Terapéutica, desde su enfoque integrador, se posiciona como un pilar clave en la atención primaria y comunitaria de este grupo etario. Se recomienda fomentar su implementación mediante políticas públicas, formación profesional y participación comunitaria.

Referencias

González, M. A., Pérez, Y., & Suárez, R. (2022). Secuelas funcionales del COVID-19 en adultos mayores. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 38(3), 456–463.

- Lee, J., & Kim, H. (2021). Effects of exercise on cognitive function and blood pressure in older adults with hypertension: A randomized controlled trial. *Journal of GeriatricPhysicalTherapy*, 44(2), 74–82.
- Ministerio de Salud Pública de Cuba (MINSAP). (2023). *Anuario Estadístico de Salud 2022*. La Habana: MINSAP.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization.
- Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2023). *Envejecimiento y salud en las Américas: datos recientes*.
- Rodríguez, L., & Díaz, A. (2021). Cultura Física Terapéutica y envejecimiento saludable. *Revista Cubana de Rehabilitación*, 40(1), 12–19.
- Silva, C. L., & Hernández, M. (2020). Actividad física como prevención de enfermedades crónicas en adultos mayores. *RevistaLatinoamericana de Salud*, 6(1), 22–30.
- WHO. (2021). *Physical activity strategy for the WHO European Region 2016–2025: Progress review*.
- Zhu, W., & Chen, K. (2023). Post-COVID rehabilitation: Physical therapy guidelines for elderly patients. *International Journal of RehabilitationSciences*, 12(1), 33–41.
- López, R., & Torres, D. (2023). Rehabilitación física en pacientes geriátricos post-COVID: desafíos y estrategias. *Revistalberoamericana de Ciencias de la Salud*, 12(3), 101–115.