

Artículo Original

Autocuidado de la Salud del Profesional Pedagógico Adulto Mayor en Tiempos de  
Pandemia Covid- 19

Self- healthcare of the Elderly Pedagogical Professional in Times of Covid- 19 Pandemic

Santiago E. Peribañez Elizondo , Bernardo Jeffers Duarte 

Universidad de Las Tunas, Cuba;

Rita M. Pérez Ramírez 

Universidad de Holguín, Cuba; y

Alejandro R. Peribañez Corría 

Hospital Ernesto Guevara de la Serna, Cuba.

La correspondencia sobre este artículo debe ser dirigida a: Santiago E. Peribañez Elizondo.

Email: peribanez57@gmail.com

Fecha de recepción: 17 de marzo de 2021.

Fecha de aceptación: 18 de octubre de 2021.

¿Cómo citar este artículo? (Normas APA): Peribañez Elizondo, S.E., Jeffers Duarte, B., Pérez Ramírez, R.M., & Peribañez Corría, A.M. (2021). Autocuidado de la Salud del Profesional Pedagógico Adulto Mayor en Tiempos de Pandemia. *Revista Científica Hallazgos21*, 6(3), 341-351. <http://revistas.pucese.edu.ec/hallazgos21/>

Revista Científica Hallazgos21. ISSN 2528-7915. **Indexada en DIALNET PLUS, REDIB y LATINDEX Catálogo 2.0.**

Periodicidad: cuatrimestral (marzo, julio, noviembre).

Director: José Suárez Lezcano. Teléfono: (593)(6) 2721459, extensión: 163.

Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Sede Esmeraldas. Calle Espejo, Subida a Santa Cruz, Esmeraldas. CP 08 01 00 65. Email: revista.hallazgos21@pucese.edu.ec. <http://revistas.pucese.edu.ec/hallazgos21>

### Resumen

La investigación responde a la necesidad de preparar al profesional pedagógico adulto mayor de la universidad para el autocuidado de su salud en tiempos de pandemia de Covid- 19, en el proceso de Educación para la Salud durante su formación permanente a partir del incremento de los índices de envejecimiento poblacional y las particularidades de la labor docente con las exigencias que imponen las circunstancias de la pandemia; es por eso que el objetivo fue aplicar una propuesta de estrategia, sustentada en un modelo pedagógico de formación para el autocuidado de la salud del profesional pedagógico adulto mayor de la Educación Superior. Se utilizaron los métodos analítico- sintético e inductivo-deductivo, y las técnicas de revisión documental, entrevistas y encuestas para conocer el impacto y las transformaciones generadas luego de la aplicación de la propuesta. La población fue de 93 profesores mayores de la Universidad de las Tunas y la muestra, no probabilística fue de 24 voluntarios. La propuesta se validó con los métodos Pre- experimento pedagógico y Experiencia pedagógica vivencial, a partir de talleres educativos y actividades prácticas. Los resultados corroboran que la práctica sistemática de ejercicios físicos planificados, personalizados y dirigidos acorde a las particularidades y necesidades del adulto mayor es ideal para el autocuidado de la salud y constituye una herramienta importante para afrontar las condiciones que imponen los tiempos de pandemia. Se concluye que la propuesta de estrategia permitió corroborar el impacto y las transformaciones en los estilos de vida del profesional pedagógico adulto mayor, que propician su bienestar.

**Palabras Clave:** salud; autocuidado; educación para la salud; ciencia; ejercicio físico.

### Abstract

The research responds to the need to prepare the elderly university pedagogical professional for self- healthcare in times of the Covid-19 pandemic, in the Health Education process during their permanent training from the increase in the indices of aging population and the particularities of teaching with the demands imposed by the circumstances of the pandemic; That is why the objective was to apply a strategy proposal, based on a pedagogical training model for the self-healthcare of the elderly pedagogical professional in Higher Education. The analytical-synthetic and inductive- deductive methods were used, as well as the techniques of documentary review, interviews, and surveys to know the impact and the transformations generated after the application of the proposal. The population was 93 older professors from the University of Las Tunas and the non-probabilistic sample was 24 volunteers. The proposal was validated with the methods Pre-pedagogical experiment and Experiential pedagogical experience, based on educational workshops and practical activities. The results corroborate that the systematic practice of planned, personalized and directed physical exercises according to the particularities and needs of the elderly is ideal for self-health care and constitutes an important tool to face the conditions imposed in times of pandemic It is concluded that the proposed strategy allowed to corroborate the impact and transformations in the lifestyles of the elderly pedagogical professional, which promote their well-being.

**Keywords:** health; self-care; health education; science; physical exercises.

### **Autocuidado de la Salud del Profesional Pedagógico Adulto Mayor en Tiempos de Pandemia Covid- 19**

El envejecimiento poblacional es un reto sociocultural contemporáneo. Según el Anuario estadístico del Ministerio de salud pública (2020), la cifra de adultos mayores en Cuba sobrepasa el 21,3%. El tema es refrendado en la Constitución de la República de Cuba (2019), artículo 88, e insta a fortalecer las acciones de salud con la participación intersectorial y comunitaria en la promoción y prevención para el mejoramiento de los estilos de vida, que contribuyan a incrementar los niveles de salud de la población.

Para garantizar la labor educativa, en particular la salud de estudiantes y profesores se aprueba el Programa Director de Promoción y Educación para la Salud en el Sistema Nacional de Educación, que plantea, "trabajar para que los problemas de salud estén integrados al proceso pedagógico" (Ministerio de Educación-Ministerio de Salud Pública, 1999, p.1) y acota que la educación para la salud es un proceso de educación permanente que propicie estilos de vida saludables.

Desde marzo de 2020, el mundo es azotado por la pandemia de Covid-19; se hacen ingentes esfuerzos por los gobiernos y científicos en su enfrentamiento; sin embargo, estas acciones no bastan y se mantienen altos índices de contagios con fallecimientos y secuelas, ello afecta no sólo el componente biológico de la salud sino también los componentes psicológicos y social lo cual unido al envejecimiento propiciatransformaciones que pueden derivar en trastornos de salud. Autores como Reig et al. y Bennassar, citados por Figueroa (2020), reconocen el papel de las universidades en la promoción de salud de la población universitaria al propiciar cambios en sus estilos de vida lo cual exige

un proceso de formación que implique al individuo en el cuidado de su salud.

En estos tiempos de pandemia se hacen grandes esfuerzos por nuestros científicos para lograr una vacuna contra el virus, pero el progreso de la ciencia y la tecnología por sí mismo no significa automáticamente la mejora del bienestar de todos los ciudadanos, se complementa con un proyecto político coherente, sostenible, y enfocado hacia el mejoramiento humano, a la aplicación de la ciencia y la tecnología en función del desarrollo de la sociedad en su totalidad y una educación sólida.

En nuestra universidad se constatan manifestaciones que afectan la salud, tales como: limitada práctica de ejercicios físicos, limitada percepción del riesgo al asumir estilos de vida inadecuados, incongruencias en la planificación y ejecución de actividades físicas para la salud, limitada independencia para asumir el autocuidado de la salud.

Lo anterior revela la existencia del problema científico: ¿Cómo mejorar el cuidado de la salud del profesional pedagógico adulto mayor de la Educación Superior en las condiciones que impone la pandemia? Una valoración causal del problema revela insuficiencias en el tratamiento sistematizado e integrador de los contenidos para el cuidado de la salud de los profesionales pedagógicos adultos mayores que posibilite la autonomía en el cuidado de su salud.

Como objetivo se plantea una estrategia sustentada en un modelo pedagógico de formación para el autocuidado de la salud del profesional pedagógico adulto mayor de la Educación Superior en correspondencia con las condiciones de la pandemia y las transformaciones propias del envejecimiento. Se acota como campo de investigación el tratamiento personalizado del autocuidado de la salud del profesional pedagógico adulto mayor de la Educación superior.

### Método

La observación a los profesionales pedagógicos adultos mayores en la universidad permitió describir el modo de actuación de los mismos durante sus actividades académicas y sociales en general; los métodos permitieron el estudio de las principales categorías, así como la identificación de sus rasgos y limitaciones que requerían de un estudio científico. La muestra para este estudio se toma de manera no probabilística, a partir de los objetivos de la investigación. Se seleccionaron para el estudio 24 profesores comprendidos en las edades entre 55 y 65 años de las carreras de Cultura Física, Pedagogía, Derecho, así como las áreas de extensión universitaria y los laboratorios de Informática, que aceptaron voluntariamente participar en el estudio. Como facilitadores del estudio se seleccionaron 18 profesores de Educación Física y Cultura Física Profiláctica y Terapéutica por su experiencia, categoría docente y nivel de especialización, los cuales trabajan los programas de promoción de salud. Estos facilitadores promedian más de 20 años de experiencia y todos poseen categorías docentes de Auxiliar o Titular, así como Másteres o Doctores en Ciencias, lo cual denota su alto nivel profesional.

El diagnóstico se realizó desde Marzo de 2020 hasta Mayo de 2021; se estudiaron las necesidades, expectativas y preparación que poseen estos 24 docentes para asumir de manera consciente y autónoma el cuidado de su salud, apreciación de su estado de salud, expectativas y valoraciones sobre el enfrentamiento a la Covid- 19 durante el proceso de envejecimiento, preparación para lograr esas expectativas, percepción de riesgos para la salud, motivación para asumir conscientemente el cuidado de su salud, criterios sobre el ejercicio físico como medio preventivo y

rehabilitador de salud en las condiciones que imponen el envejecimiento y la pandemia.

Se utilizaron los métodos analítico-sintético y el inducción- deducción; en los fundamentos teóricos, la determinación de rasgos de las principales categorías, en el diagnóstico para llegar a las causas del problema, en la conformación del modelo, la estrategia y la valoración de los resultados. Y el sistémico- estructural-funcional, para la determinación de las relaciones entre los componentes del modelo pedagógico y la estrategia.

Entre los métodos del nivel empírico, se usó la observación de los profesionales pedagógicos adultos mayores, a través de un protocolo para conocer su comportamiento biopsicosocial en aras del cuidado de la salud y las acciones desarrolladas por los facilitadores. También se usaron la Experiencia pedagógica vivencial, así como el Pre- experimento pedagógico para conocer el impacto y transformaciones que se generan en la actitud y la salud de los profesionales pedagógicos adultos mayores para afrontar el envejecimiento y las condiciones especiales que impone la pandemia.

En el procesamiento estadístico de la información de los test inicial y final se utilizó el Microsoft Excel para el cálculo porcentual, las frecuencias y significación de la diferencia entre los datos obtenidos, resultando que existen diferencias significativas entre los resultados de los test inicial y final, tanto por subsistemas como en la evaluación integral, lo cual nos indica la efectividad y pertinencia de las acciones desarrolladas sustentada en el modelo pedagógico educativo físico de formación para el autocuidado de la salud del profesional pedagógico adulto mayor.

### Resultados y Discusión

La educación para el autocuidado de la salud del profesional pedagógico adulto

mayor se sustenta en la filosofía dialéctico materialista y la educación Martiana y Vareliana (Arteaga, 2016).), cuyo objeto es la formación del hombre para la vida. Se pone de manifiesto el principio pedagógico de vinculación de la educación con la vida, el medio social y el trabajo en el proceso de educación de la personalidad teniendo en cuenta la educación del profesional pedagógico adulto mayor para ejercer el autocuidado de su salud a la vez que contribuye con sus conocimientos y modo de actuación, a formar a quienes lo rodean, a asumir estilos de vida saludables. Unido a lo anterior se materializa la ley pedagógica de vinculación de la educación con la vida (Addine, 2016), con la actividad social partiendo del ideario martiano que plantea la educación para la vida.

Los estudios consultados (Araya, 2012; Balbuena, 2020) nos revelan que el proceso de envejecimiento, aunque natural e inexorable trae consigo una disminución de las capacidades del organismo que se concretan en limitaciones tales como: pérdida de visión, equilibrio, coordinación, fuerza muscular, trastornos respiratorios, digestivos, disminución de la movilidad articular, algias vertebrales, pérdida de memoria y audición entre otras que de no atenderse correctamente por el sujeto y la sociedad pueden desencadenar

trastornos de salud, no solo en el orden físico, sino en los componentes psicológico y social. Por otra parte, en estos tiempos en que el mundo enfrenta la pandemia de Covid- 19, con las condiciones de

aislamiento físico, el temor a ser contagiado o al contagio y pérdida de sus seres queridos, los cambios de rutinas diarias y la necesaria posposición de proyectos generan en el individuo estado de depresión y ansiedad que es preciso afrontar para preservar su salud.

Se realizó un pre- experimento con un test inicial sobre la situación de los profesionales pedagógicos adultos mayores de la Universidad de Las Tunas para afrontar las consecuencias del envejecimiento en condiciones de pandemia. En este test, al valorar el nivel de preparación de estos profesionales para asumir el autocuidado de la salud, tanto individual como colectiva se observaron los indicadores establecidos para los subsistemas Educativo contextual y Reflexivo valorativo, partir de estos resultados se otorgaron evaluaciones por subsistemas y una calificación integral. Se exploró la disposición para asumir estilos de vida saludables y su percepción del riesgo, lo cual permitió conocer los elementos en los cuales se debía enfatizar.

Referente a las experiencias vivenciales (Figura 1), la contextualización de los contenidos y medios para el autocuidado de la salud y la aprehensión conceptual para el autocuidado de la salud, un profesor (4,2%) obtuvo calificación de alta, ocho (33,3%)

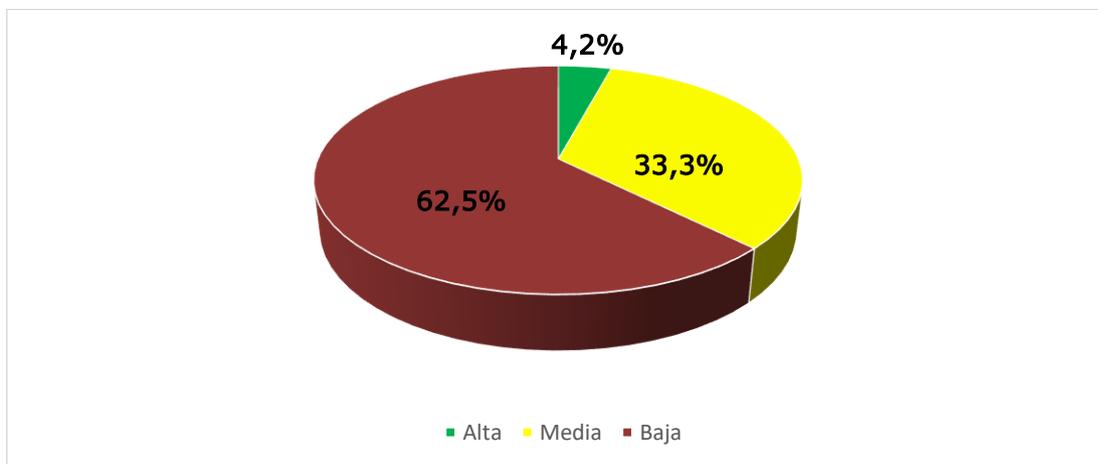


Figura 1. Experiencias vivenciales, contextualización de contenidos y medios para el autocuidado de la salud y la aprehensión conceptual para el autocuidado de la salud. Fuente: Pre- experimento.

con resultados de media y 15 obtuvieron calificación de baja para un (62,5%), resultados que develan poco dominio en estos aspectos. Se revelan insuficiencias cognitivas respecto a la identificación de los componentes y determinantes de la salud, así como en la identificación e interpretación de los parámetros fisiológicos y antropométricos como respuesta del organismo al ejercicio físico.

Respecto al reconocimiento de los conceptos referentes al autocuidado de la salud existen insuficiencias, fundamentalmente en lo relacionado con los componentes y determinantes de la salud y los contenidos teórico-metodológicos necesarios para su desarrollo, así como la utilidad en la práctica de ejercicios físicos para la salud. Por otra parte, se manifiesta poca autonomía en la identificación, contextualización y planificación de ejercicios físicos para la salud.

Referente al subsistema Reflexivo valorativo, tres (12,5%) profesionales pedagógicos adultos mayores obtuvieron calificación de muy alta, cuatro (16,6 %) alta y 17 (70,8 %) media (Tabla 1). Para calificar este primer test se elaboró previamente una escala de evaluación integral donde se consideró preponderante la calificación del subsistema Reflexivo valorativo, pues nos indica la disposición y motivación para asumir las transformaciones necesarias lo que estimula

la búsqueda de mecanismos para resolver las insuficiencias y lograr los objetivos propuestos.

En la valoración de este subsistema, los profesionales pedagógicos adultos mayores mostraron alta motivación para asumir estilos de vida saludables, mayoritariamente reconocen la influencia potencial de los escenarios docentes en la salud, los riesgos de contagios por la Covid-19 y la importancia de las relaciones sociales cordiales pues resulta un componente esencial de la salud. Se reconoce la influencia del medio ambiente y la observación estricta de las medidas higiénicas para su salud y aunque refieren no siempre lograr la autorregulación biopsicosocial, sí reconocen la importancia de ello para su bienestar integral.

Como evaluación general en el primer test, dos (8,3 %) sujetos logran calificación de muy alta, cuatro (16,6 %) alta y 18 (75 %) fue evaluado como media, lo cual indica que se debe trabajar para propiciar una adecuada preparación de los profesionales pedagógicos adultos mayores para el autocuidado de la salud y el enfrentamiento a la pandemia propiciando la aprehensión de los contenidos para la salud.

Los profesionales pedagógicos adultos mayores manifiestan claridad respecto a la necesidad de emprender acciones en función de mejorar su estado de salud, afectado por el propio proceso de envejecimiento y la práctica de estilos de vida no saludables, no obstante, aunque muestran disposición para la transformación, en la práctica no se materializa este cambio, por lo que pudimos establecer las potencialidades y limitaciones que se manifiestan en el proceso de Educación para la salud del profesional pedagógico adulto mayor en su formación permanente en relación con el autocuidado de su salud y el enfrentamiento a la pandemia.

**Tabla 1**

Calificaciones en el subsistema Reflexivo valorativo

Calificación	Cantidad	%
Muy Alta	3	12,5
Alta	4	16,6
Media	17	70,8
Total	24	100

Fuente: Pre- experimento.

### Potencialidades

- Los profesionales pedagógicos adultos mayores objeto de investigación reconocen la necesidad de asumir responsablemente el cuidado de su salud.
- Poseen un nivel de información elemental sobre las consecuencias del proceso de envejecimiento.
- Poseen adecuada información para evitar el contagio de la Covid 19.
- Su nivel de instrucción les permite asimilar con facilidad los contenidos para el autocuidado de la salud, tanto individual como colectiva.
- Existe motivación para el empleo de los ejercicios físicos personalizados, planificados y dirigidos en función de la salud.

No obstante, a lo anterior, se aprecian algunas insuficiencias que dan al traste con la sistematización de acciones en función de la salud que se listan seguidamente.

- Poca disposición de tiempo para realizar ejercicios físicos lo que alerta sobre una incorrecta jerarquización de la salud como prioridad en su proyecto de vida.
- Insuficiente percepción de riesgos generados por estilos de vida inadecuados.
- Insuficiente dominio de contenidos teórico-metodológicos para el autocuidado.
- Limitaciones en la preparación de los profesionales pedagógicos adultos mayores para el autocuidado de la salud desde una perspectiva pedagógica que motive la práctica de estilos de vida saludables.

Se determinaron las insuficiencias educativas del profesional pedagógico adulto mayor en su formación permanente respecto a los contenidos de salud. Esto demanda que se reflexione sobre las causas y consecuencias de las limitaciones de la salud, las características de la profesión y las transformaciones derivadas del propio proceso de envejecimiento en relación con las implicaciones derivadas de la pandemia

que de no asimilarse adecuadamente puede traer consigo trastornos en los componentes de la salud, tanto individual como colectiva, por lo que se debe lograr la integración entre los aspectos educativo contextual y reflexivo valorativo, que posibilite la toma de decisiones acertadas en función de la salud.

Por lo antes expuesto consideramos necesario fomentar en nuestros profesionales pedagógicos adultos mayores conocimientos, habilidades y valores que le permitan reflexionar sobre la importancia de asumir estilos de vida sanos de manera autónoma, sistemática, personalizada y consciente en función de preservar la salud, se debatieron contenidos referentes al autocuidado de la salud a partir de las particularidades individuales y las limitaciones que impone la pandemia de Covid- 19.

En la formación para el autocuidado de la salud se aprovechan los conocimientos y experiencias que poseen los adultos mayores sobre su salud y los ejercicios físicos que puede realizar, su duración, tipo de ejercicios, frecuencia e intensidad en dependencia de sus capacidades y posibilidades, así como su motivación para lograr metas personales, en un contexto agradable, compartido con otras personas, a partir de los cuales, en sus intercambios construyen nuevas experiencias que conllevan a un desarrollo. Además, el sujeto aprende a identificar e interpretar parámetros fisiológicos y anatómicos como frecuencia cardíaca en reposo, máxima, de reserva y de entrenamiento, así como el índice de masa corporal que propician una ejercitación consciente y eficaz.

Se desarrollaron actividades prácticas utilizando ejercicios derivados del Karate-Do dirigidos en función a las limitaciones de salud propias del proceso de envejecimiento y las condiciones de aislamiento en el hogar; también se trabajó la respiración diafragmática combinada con estos

ejercicios. Al culminar la fase de implementación de la estrategia se aplicó un test final con el objetivo de valorar el impacto y las transformaciones sucedidas a partir de la aplicación de la propuesta. Los resultados del test final fueron los siguientes:

Referente al subsistema educativo contextual, dos (8,3%) sujetos clasifican como muy alta, cuatro como y 22 (91,6%) como alta, esto nos devela un avance cualitativo sustancial en relación con los resultados del test inicial. En cuanto al subsistema Reflexivo valorativo, en el test final, veinte (83,3%) obtienen calificación de muy alta y cuatro (16,7%) de alta lo que refleja un ostensible avance respecto al test inicial (Tabla 2).

investigación para concretar las transformaciones necesarias en sus estilos de vida con el objetivo de lograr un adecuado estado de salud, lo cual constituye una fortaleza (Figura 2).

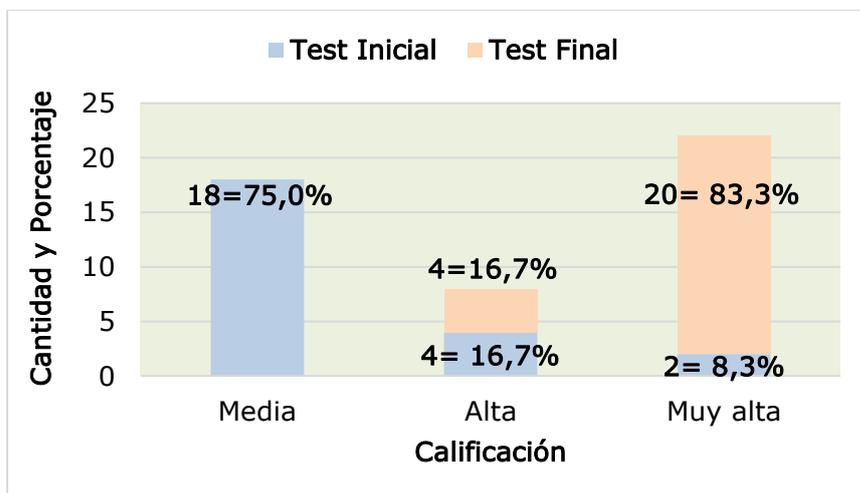


Figura 2. Comparación de los resultados de los test inicial y final. Fuente: Resultados del test inicial y el test final.

Tabla 2

Resultados integrales del segundo test

Categorías	Muy Alta		Alta	
	Cantidad	%	Cantidad	%
Educativo contextual II	2	8,3	22	91,6
Reflexivo valorativo II	20	83,3	4	16,6
Integral II	20	83,3	4	16,6

Fuente: datos del test final.

Al analizar integralmente los resultados del segundo test observamos que el 83,3 % de los sujetos obtiene calificación de muy alta y el 16,7 % restante obtiene calificación de alta lo que nos manifiesta una aprehensión adecuada de los contenidos tratados.

En la comparación de los resultados integrales entre el test inicial y el final se evidencia un salto cualitativo, tanto en la capacidad para asumir el autocuidado de la salud como la disposición de los sujetos de

Se realizó un análisis para comparar los resultados de los test inicial y final, así como evaluar el impacto y las transformaciones, tanto en la aprehensión de los contenidos, como en la motivación y disposición para asumir los ajustes necesarios en sus estilos de vida e influir en su entorno en función de la salud.

De manera general, se evidenció en los profesionales pedagógicos adultos mayores un avance importante, tanto en la aprehensión de los contenidos como en su motivación para asumir responsablemente el autocuidado de la salud, lo cual consideramos positivo, pues constituye la base para reflexionar y valorar sus necesidades y expectativas y fundamentar la toma de decisiones respecto a su salud.

En el seguimiento realizado desde la culminación de los talleres hasta la actualidad para corroborar la materialización de estos cambios observamos que se evidencian transformaciones en el

autocuidado de los componentes de la salud en todos los participantes y el 78,5% ha incorporado a su vida diaria cambios en los estilos de vida, incluyendo rutinas de

manifestado en la capacidad y disposición de estos para acometer las transformaciones necesarias en sus estilos de vida en función de la salud, tanto individual como colectiva,

**Tabla 3**

Incidencia de las acciones en el consumo de medicamentos

Consumo de Medicamentos	Total	Aumentó		Disminuyó		Igual	
		C	%	C	%	C	%
Hipoglucemiantes	1	0	0	1	100	0	0
Analgésicos	24	0	0	19	79,2	5	20,8
Antiinflamatorios	24	0	0	22	91,6	2	8,33
Antihipertensivos	17	0	0	0	0	17	100
Otros. ¿Cuál?							
Antidepresivos	1	0	0	1	100	0	0

Fuente: entrevistas realizadas a la muestra.

ejercicios físicos, nutrición acorde a las necesidades del adulto mayor, mejor planificación del trabajo-descanso, control de su estado emocional a través de la preparación recibida y nuevos proyectos individuales (Tabla 3), lo que muestra un salto cualitativo, el cual se manifiesta a partir de mayor bienestar integral, mayor disposición para afrontar las tareas de la vida diaria, disminución de la incidencia de algias articulares, disminución del consumo de medicamentos, fundamentalmente los analgésicos, mejora en sus relaciones sociales y el control de emociones.

En cuanto al consumo de medicamentos se observó una disminución en el consumo de antiinflamatorios, analgésicos y antidepresivos y se mantuvo el mismo índice de consumo en los antihipertensivos y los hipoglucemiantes, parámetros en los que se mostró estabilidad, pero por prescripción médica se recomienda mantener su consumo para mantener su control.

Al triangular los resultados obtenidos con los métodos aplicados, se observa que existe una mayor preparación de los profesionales pedagógicos adultos mayores para asumir el autocuidado de su salud

lo cual mejora su salud y propicia un adecuado desempeño profesional.

Los resultados obtenidos corroboran que la práctica sistemática de ejercicios físicos planificados, personalizados y dirigidos acorde a las particularidades y necesidades del adulto mayor es ideal para el autocuidado de la salud

y constituye una herramienta importante para afrontar las condiciones que imponen los tiempos de pandemia y sus consecuencias en los componentes de la salud, pues a las limitaciones derivadas del proceso de envejecimiento tales como: la pérdida de memoria, visión, amplitud articular, equilibrio, coordinación de movimientos, fuerza muscular y la aparición de enfermedades como algias articulares, obesidad, diabetes mellitus, hipertensión arterial, trastornos respiratorios, cardiopatías, depresión y otras derivadas de las condiciones que impone el aislamiento y cambios en la dinámica diaria de las personas así como la asunción de estilos de vida no saludables; estos ejercicios constituyen un medio eficaz y motivador para los profesionales pedagógicos adultos mayores.

### Conclusiones

En resumen, la aplicación del método nos aportó una mayor percepción de riesgo por estilos de vida inadecuados y reconocimiento de la necesidad de asumir estilos de vida saludables, al igual que mayor motivación hacia la autonomía en el

autocuidado de la salud.

Se logró el compromiso de auto transformación e influir en su contexto en función de la salud, así como el reconocimiento de la necesidad de otorgar a la salud la prioridad requerida.

Se desarrollaron habilidades para identificar, interpretar y materializar los elementos teórico-prácticos y metodológicos para el autocuidado de su salud, con mejor eficiencia respiratoria a partir del empleo de la respiración diafragmática.

Hubo mejoría de la disposición para afrontar la vida diaria, condicionada por la percepción de incremento de la condición física en general y elevación de la autoestima.

El empleo de ejercicios físicos planificados, individualizados,

contextualizados y dirigidos se ajusta a los requerimientos para estas edades, y favorece el desarrollo de estilos de vida saludables.

Se considera de gran significado la aplicación de la estrategia pedagógica para el autocuidado de la salud del profesional pedagógico adulto mayor por su factibilidad e influencia en la salud de estos.

La aplicación de la estrategia pedagógica propuesta contribuye a la formación del profesional pedagógico adulto mayor para asumir el autocuidado de su salud de manera autónoma, personalizada y consciente y contribuir a la educación de las personas con quienes se relaciona para que incorporen a actuar diario estilos de vida saludables.

## Referencias

- Addine, F. (2016). Compendio de Pedagogía. La Habana: Ed. Pueblo y Educación.
- Araya, A.(2012). Manual de autocuidado de la salud. Cartillas Educativas. Colección Adulto mayor. Chile: Pontificia Universidad Católica de Chile.
- Arteaga, F. (2016). La Filosofía de la Educación desde la obra martiana. Las Tunas, Cuba: Editorial Académica Universitaria.
- Asamblea Nacional del Poder Popular. (2019). Constitución de la República de Cuba. La Habana: Ed. Política.
- Balbuena Imbernón, E. (2020). La atención a la condición física del adulto mayor no incorporado al círculo de abuelos (Tesis en opción al grado científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física). La Habana. [https://revista-apunts.com/wp-content/uploads/2020/09/90\\_142-CAST-1.pdf](https://revista-apunts.com/wp-content/uploads/2020/09/90_142-CAST-1.pdf)
- Figueroa, J. (2020). Estrategia físico-educativa para la prevención de los trastornos musculoesqueléticos en los estudiantes de ingeniería informática (Tesis presentada en opción al grado científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física). Universidad de Holguín.
- Ministerio de Educación- Ministerio de Salud Pública. (1999). Programa Director de Promoción y Educación para la Salud en el Sistema Nacional de Educación. La Habana: Ed. Pueblo y Educación.
- Ministerio de Salud Pública. Anuario estadístico de salud en Cuba. En línea.Habana. Cuba. <https://files.sld.cu/bvscuba/files/2020/05/Anuario-Electr%C3%B3nico-Espa%C3%B1ol-2019-ed-2020.pdf>