

See discussions, stats, and author profiles for this publication at: <https://www.researchgate.net/publication/339241146>

EL JUDO UTILITARIO EN ADULTOS MAYORES COMO RESPUESTA AL TEMOR A CAERSE EN ACTIVIDADES REALIZADAS FUERA DEL ENTORNO DOMÉSTICO

Chapter · February 2016

CITATIONS

0

READS

137

1 author:



F. Chacón-Borrego

Universidad de Sevilla

48 PUBLICATIONS 106 CITATIONS

SEE PROFILE

Some of the authors of this publication are also working on these related projects:



Healthy habits and exercise in children [View project](#)



Didactic of physical education [View project](#)

Educar a través del deporte: Mito o Realidad



COORDINAN:

AMADOR J. LARA SÁNCHEZ

MIRIAM OCAÑA RAMÍREZ

JAVIER GACHÓN ZAGALAZ

Educar a través del deporte: Mito o Realidad

Primera edición, 2016

© 2016, Edita: *Asociación Didáctica Andalucía*

Email: a.d.andalucia@hotmail.com

I.S.B.N.: 978-84-939364-8-8

Impreso en España.

Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción total o parcial sin permiso expreso por escrito de los titulares del Copyright.

COLABORADORES

Jesús Caballero Luque

Carmen Mora Melero

Jose David Bermúdez Ortega

Manuel Jesús Bueno Moral

AUTORES

Ángel Abós Catalán

Carmen María Espinosa Luna

Antonio Baena Extremera

María Espada Mateos

Elena María Blanque López

Jara González Silva

Isabel María Bueno García

Delia Ibáñez Granados

M^a del Carmen Campos Mesa

Rubén Lezcano Villalba

Ginés Carmona Ruiz

Ismael López Lemus

Isabel Carrero Pajares

Alejandro Martínez Baena

Carlos Castellar Otín

Asunción Martínez Martínez

Manuel Castro Sánchez

Henrique Martins

Fátima Chacón

M. Perla Moreno Arroyo

Fátima Chacón Borrego

Dolores Moreno Antequera

Ramón Chacón Cuberos

Alberto Moreno Domínguez

Fernando Claver Rabaz

José María Muñoz Manzaneda

Manuel Conejero Suárez

José María Muñoz Manzaneda

Juan Antonio Corral Pernía

Miriam Ocaña Ramírez

Natalia Cózar Mateos

M^a del Mar Ortiz Camacho

María Belén Cueto Martín

Marta Ortuño Avalos

Sara Cuevas Romero

Nuria Osuna Arroyo

Óscar DelCastillo

Cristina Pinel Martínez

Adrián De La Cruz Campos

Francisco Luis Pestaña Melero

Juan Carlos De La Cruz Campos

Francisco Pradas de la Fuente

Marta Domínguez Escribano

Marcos Pradas García

EL JUDO UTILITARIO EN ADULTOS MAYORES COMO RESPUESTA AL TEMOR A CAERSE EN ACTIVIDADES REALIZADAS FUERA DEL ENTORNO DOMÉSTICO

Óscar DelCastillo Andrés

Luis Toronjo Hornillo

Juan Antonio Corral Pernía

Fátima Chacón Borrego

Grupo de Investigación HUM-507

Universidad de Sevilla.

ocastillo@us.es

1. Introducción.

Frente al actual mercado laboral, el alumnado egresado del Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (CAFyD), de manera más específica el alumnado de la asignatura Fundamentos de los Deportes de Combate y su Enseñanza, y del Máster Universitario en Actividad Física y Calidad de Vida de Personas Adultas y Mayores (AFCV) se va a encontrar con una realidad poblacional en su mercado laboral descrita por el Instituto Nacional de Estadística (INE, 2013), quien señala un envejecimiento de la población española en la mitad superior de la pirámide de población, creciendo los grupos de edad a partir de los 50 años. En esta línea, la European Commission (2011), señala que España se ha convertido en el primer país de Europa en esperanza de vida, con más de quince millones de personas mayores de 65 años (Abellán & Pujol, 2013).

Sin embargo, a medida que aumenta la esperanza de vida, no lo hace de igual forma su calidad, convirtiéndose, esta población, en una población potencialmente frágil (Fried, 2001). Según el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (2014, p.12), "...la fragilidad es un estado de pre-discapacidad, de riesgo de desarrollar nueva discapacidad desde una situación de limitación funcional incipiente, y su importancia es que se centra en la funcionalidad y no focaliza en el diagnóstico de enfermedad". En base a esta definición, autores García-García et al. (2011, 2014) plantean que a corto, medio y largo plazo, nuestros adultos-mayores son sujetos de riesgo para tener una caída que les lleve a algún tipo de discapacidad.

En busca de soluciones a esta problemática, existen estudios centrados en demostrar la que la actividad física es eficaz en retrasar e, incluso, revertir la fragilidad y la discapacidad (Aparicio, Carbonell & Delgado, 2010; Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, 2014). Bien es cierto que, a pesar de estas intervenciones sobre la condición física, los mayores continúan sometidos al riesgo de caerse. Esta última afirmación es avalada por los datos facilitados por el Ministerio de Sanidad, en España las personas mayores de 65 años, al señalar al menos una caída al año en Adultos Mayores hasta 84 años, tasa que se dispara, multiplicándose por ocho sobrepasando esta edad (Causapié, Balbontín, Porrás & Mateo, 2011). En esta misma línea, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2012) alertaba de la incidencia de las

caídas como la segunda causa de fallecimientos por lesiones accidentales y explicita el hacer especial hincapié en la educación de los mayores y su capacitación, priorizando la investigación relacionada con las caídas.

Para dar respuesta a esta demanda de la OMS en este estudio se plantea realizar una intervención práctica basada en el Judo utilitario y constatar si la misma tiene o no repercusiones sobre la percepción de temor que pueden tener las personas mayores en la realización de actividades cotidianas. El Judo utilitario puede tener transferencia positiva en acciones de la vida cotidiana de la población, sobre todo si se hacen determinadas adaptaciones. En este sentido, partimos del término de *Judo Utilitario*, entendiendo este como *aquel que, bajo los fundamentos específicos del Judo Kodokan, desarrolla habilidades motrices específicas adaptadas que permitan integrar normas y hábitos de vida para contribuir al bienestar de la persona, proporcionándole autonomía en los contextos personal, doméstico y social.*

Las características de las propias técnicas del Judo (Pocecco, Gatterer, Ruedl, & Burtscher, 2012) y la reducción de la magnitud de los impactos que se generan sobre el organismo aplicando estas técnicas (Montero & López, 2014; Pocecco, et al., 2013), son algunos de los factores de mayor interés para disminuir el riesgo de lesión en el caso de los Adultos Mayores. Desde esta óptica, se aplican los ukemis (caídas) que, a través de una adaptación de las técnicas de enseñanza de las caídas de Judo (Judo adaptado, utilitario y funcional), posibilita su inclusión en las sesiones de acondicionamiento físico dirigidas a los Adultos Mayores. La aplicación del Judo utilitario podría contribuir a disminuir el miedo a caer y permitiría a esta población especial reducir las consecuencias lesivas de las caídas.

2. Objetivos.

- Identificar si la realización de un programa de Judo utilitario produce diferencias en la percepción de seguridad en la realización de actividades fuera del entorno doméstico.
- Conocer cuál es la seguridad percibida por la población mayor en la realización de actividades fuera del entorno doméstico.

2. Metodología.

Muestra

La propuesta de intervención va dirigida a una muestra clasificada como sana (García-García et al., 2014). Los criterios de inclusión para realizar esta propuesta son: sujetos de cualquier sexo, con edades comprendidas entre los 55 y 90 años; no deben tener diagnosticada ninguna enfermedad que les impida realizar los ejercicios propuestos y tener movilidad en los segmentos corporales. Así mismo, deben firmar su consentimiento para la intervención. Finalmente la muestra estuvo compuesta por 16 sujetos (mujeres), con una edad media de 70,9 años (mín. 57, máximo 83 años) y

la ocupación principal mayoritaria son las labores del hogar. Todas las mujeres participan en un programa de actividad física de mantenimiento.

Procedimiento

Intervención práctica de Judo Utilitario: su metodología ha sido descrita en anteriores publicaciones (DelCastillo-Andrés, Toronjo, Campos y Castañeda, 2015; Corral, Toronjo Urquiza, Ruiz y Portillo, 2015). Se desarrolla durante 2 meses, comenzando el día 7 de abril y finalizando el 7 de junio de 2015. Se realizaron 2 sesiones a la semana de 30 minutos de duración.

Instrumento de investigación

Se ha utilizado el cuestionario internacional FES-I (Yardley et al., 2005). La recogida de información del cuestionario se realizó mediante entrevista individualizada, antes y después de la intervención práctica de Judo utilitario (pre y post-test).

Para el presente trabajo se han utilizado los ítems correspondientes a la sensación de temor al realizar actividades fuera del entorno doméstico, que van a determinar las diferentes variables de estudio tal y como se recoge a continuación (tabla 1):

Tabla 1 Variables de estudio relacionadas con el temor a la realización de actividades fuera del entorno doméstico

Dimensión	Variables dependientes	Ítems cuestionario
Miedo en actividades realizadas fuera del entorno doméstico	1. Temor a ir a la compra	5
	2. Temor a caminar por el barrio	8
	3. Temor a subir o bajar escaleras	7
	4. Temor a subir o bajar una rampa	15
	5. Temor a coger algo alto o en el suelo	9
	6. Temor a sentarse o levantarse de una silla	6
	7. Temor a caminar sobre una superficie resbaladiza	11
	8. Temor a caminar en una superficie irregular	14
	9. Temor a caminar en un lugar con mucha gente	13
	10. Temor a visitar a un amigo o familiar	12
	11. Temor a salir a un evento social (reunión familiar, social,...)	16

Análisis de datos

La estadística descriptiva ha sido presentada en términos de porcentajes para las variables categóricas, así como las diferencias entre las diferentes pruebas fueron realizadas mediante la prueba no paramétricas para muestras relacionadas.

Todos los análisis fueron realizados con el paquete estadístico SPSS versión 23.0. (SPSS, Inc., Chicago, IL).

4. Resultados y conclusiones.

En este apartado vamos a exponer algunos de los resultados obtenidos en variables relacionadas con la sensación de temor que tienen las personas encuestadas en actividades cotidianas que se llevan a cabo fuera del hogar. Para ello hemos comparado los datos obtenidos antes y después de haber realizado una intervención específica de Judo utilitario, basado en las caídas.

En todas las variables analizadas se ha observado que después de la intervención específica se produce una disminución de la percepción de temor (con el aumento del porcentaje de valoraciones 1 “ningún temor” o disminuyendo los porcentajes de las valoraciones 2, 3 o 4 “algo”, “bastante” o “mucho temor”) a excepción de en la variable 16 “miedo a salir a un evento social” donde no se produce ninguna mejora puesto que el 100% de las personas encuestadas no tienen ningún temor a este tipo de actividad (valor 1).

Sensación de temor a caerse al caminar por el barrio

Caminar por el barrio tampoco es una actividad que sea percibida por las mujeres como de poca seguridad con respecto a otras actividades como las indicadas al inicio del apartado de resultados (caminar sobre superficie resbaladiza, irregular, entre otras). Sin embargo el 13,3% de las encuestadas indican que tienen bastante temor a caminar por el barrio y otro 13,3% siente algo de temor. Después de haber realizado un programa específico de Judo utilitario, todas las personas encuestadas pasan a no tener ningún temor a realizar esta actividad, siendo las diferencias de la percepción entre pretest y post-test significativas.

Tabla 2 *Sensación de miedo a caerse al caminar en barrio (fuera de casa)**

	Escala de sensación				P^a
	Ningún temor	Algo de temor	Bastante	Mucho	
Pre-Test	73,3	13,3	13,3	-	,063
Post-Test	100	-	-	-	

Nota: *Valores expresados como porcentajes (%); P^a : significación de p arrojada desde la prueba de muestras relacionadas

Sensación de temor a caerse al subir o bajar escaleras

Los datos obtenidos antes de la intervención práctica muestran que la población mayor percibe esta actividad de subir o bajar escaleras como de riesgo (el 26,8% tiene bastante o mucho temor y el 26,7% algo de temor). La práctica de actividad física basada en el judo produce mejoras en la percepción de temor, desapareciendo las valoraciones de 3 y 4 (“bastante” o “mucho temor”), en favor de las valoraciones 2 y 1 (46,1% y 53,8% respectivamente).

Tabla 3 *Sensación de miedo a caerse al subir o bajar escaleras **

	Escala de sensación				P^a
	Ningún temor	Algo de temor	Bastante	Mucho	
Pre-Test	46,7	26,7	20	6,7	,096
Post-Test	53,8	46,2	-	-	

Nota: *Valores expresados como porcentajes (%); P^a : significación de p arrojada desde la prueba de muestras relacionadas

Sensación de temor a sentarse o levantarse de la silla

Aunque la actividad de sentarse o levantarse de la silla no es percibida como de riesgo a que se produzcan caídas (93,3%), después de la intervención específica pasa a ser del 100%.

Tabla 4 *Sensación de miedo a caerse al sentarse o levantarse de la silla **

	Escala de sensación				P^a
	Ningún temor	Algo de temor	Bastante	Mucho	
Pre-Test	93,3	-	-	6,7	,317
Post-Test	100	-	-	-	

Nota: *Valores expresados como porcentajes (%); P^a : significación de p arrojada desde

la prueba de muestras relacionadas

Sensación de temor a caminar en un lugar con mucha gente

La actividad de caminar con mucha gente supone algo de temor (valor 2) para el 26,7% de la población o de bastante temor (valor 3) para el 13,3%, sin embargo este último valor en el post-test desaparece, también hay un ligero descenso en la valoración 2 (de un 3,6%), a favor del incremento del valor 1 “ningún temor” al 76,9% (previamente el 46,7%).

Tabla 5 *Sensación de miedo a caerse al caminar en lugar con mucha gente **

	Escala de sensación				<i>P^a</i>
	Ningún temor	Algo de temor	Bastante	Mucho	
Pre-Test	46,7	26,7	13,3	-	,016
Post-Test	76,9	23,1	-	-	

Nota: *Valores expresados como porcentajes (%); *P^a*: significación de *p* arrojada desde la prueba de muestras relacionadas

Las principales conclusiones obtenidas en relación a los objetivos planteados son las siguientes:

- Objetivo 1: Identificar si la realización de un programa de judo utilitario produce diferencias en la percepción de seguridad en actividades fuera del entorno doméstico

La realización de un programa específico de Judo utilitario centrado en las caídas sí produce mejoras en las valoraciones de sensaciones de temor en la realización de tareas fuera del entorno doméstico. Las diferencias más significativas las encontramos en las variables 2 y 9 (caminar por el barrio y caminar con mucha gente) y en menor medida en las variables 3 y 6 (subir y bajar escaleras y sentarse o levantarse de una silla).

- Objetivo 2: Conocer cuál es la seguridad percibida por la población mayor en la realización de actividades fuera del entorno doméstico.

Las actividades realizadas en la calle que son percibidas por la población encuestada como de mayor temor a sufrir caídas de las variables presentadas en este trabajo son: bajar o subir escaleras y caminar con mucha gente, sin embargo la actividad de caminar por el barrio y sobre todo, sentarse o levantarse de una silla son valoradas como de “ningún riesgo” por porcentajes \geq al 70% (73,3% y 93,3% respectivamente) de las personas encuestadas.

5. Bibliografía.

Abellán, A. & Pujol, R. (2013). Un perfil de las personas mayores en España, 2013. Indicadores estadísticos básicos. CSIC-CCHS. Recuperado de <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/enred-indicadoresbasicos13.pdf>

Aparicio García-Molina, V.A.; Carbonell Baeza, A. & Delgado Fernández, M. (2010). Beneficios de la actividad física en personas mayores. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 10 (40), 556-576.

Causapié, P.; Balbontín, A.; Porras, M. & Mateo, A. (2011). Envejecimiento activo. Libro blanco. Madrid: Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. Recuperado de http://www.imserso.es/InterPresent1/groups/imserso/documents/binario/8088_8089libroblancoenv.pdf

DelCastillo-Andrés, O.; Toronjo, L.; Campos, M.C. & Castañeda, C. (2015). Judo como innovación educativa y de salud para Adultos Mayores: aprendiendo a caerse (yoko-ukemi). En, Montiel et al., VI Congreso Internacional de Actividad Físico Deportiva para Mayores,

pp. 338-346. Málaga: UMA.

Corral, J.A.; Toronjo Urquiza, M.T.; Ruiz, P. & Portillo, J.L. (2015). Judo como innovación educativa y de salud para Adultos Mayores: aprendiendo a caerse (ushiro-ukemi). En, Montiel et al. VI Congreso Internacional de Actividad Físico Deportiva para Mayores, pp. 752-760. Málaga: UMA.

European Commission (2011). Demography Report 2010. Older, more numerous and diverse European. Recuperado de <http://euroalert.net/news.aspx?idn=12159>

Fried, L.P.; Tangen, C.M.; Walston, J.; Newman, A.B; Hirsch, C.; Gottdiener, J.; Seeman, T; Tracy, R.; Kop, W.J.; Burke, G. & McBurnie, M.A. (2001). Frailty in older adults: evidence for a phenotype. *Journal of Gerontology: Biological Sciences*, 56(3): 146-56.

García-García, F.J; Carcaillon, L.; Fernandez-Tresguerres, J.; Alfaro, A.; Larrion, J.L; Castillo, C. & Rodríguez-Mañas, L. (2014). A New Operational Definition of Frailty: The Frailty Trait Scale. *Journal of the American Medical Directors Association*, 15(5): 371.e7–371.e13.

García-García, F.J; Larrión, J.L. & Rodríguez-Mañas, L. (2011). Fragilidad: un fenotipo en revisión. *Gac Sanit*, 25(S):51–58.

INE (2013). Proyección de la Población de España a Corto Plazo 2013–2023. Nota de prensa de 22 de noviembre de 2013. Recuperado de <http://www.ine.es/prensa/np813.pdf>

Maza, G., Balibrea, K., Camino, X., Durán, J., Jiménez, P.J. & Santos, A. (2011). Deporte, actividad física e inclusión social: Una guía para la intervención social a través de las actividades deportivas. Madrid: Consejo Superior de Deportes.

Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (2014). Documento de consenso sobre prevención de fragilidad y caídas en la persona mayor. Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS. Recuperado de http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/FragilidadyCaídas_personamayor.pdf

Montero, C. & López, J.L. (2014). Impacto producido por la técnica seiotoshi. Relación con años de práctica y grado en Judo. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*. Volumen 9(1), 32-41.

OMS (2012). Caídas. Nota descriptiva N.º 344. Recuperado de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs344/es/>

Poecco, E., Gatterer, H., Ruedl, G. & Burtscher, M. (2012). Specific exercise testing in Judo athletes. *Archives of Budo*, 8(3), 133-139.

Poecco, E.; Ruedl, G.; Stankovic, N.; Sterkowicz, S.; Boscolo, F.; Gutiérrez-García, C.; Rousseau, R.; Wolf, M.; Kopp, M.; Miarka, B.; Menz, V.; Krüsmann, P.; Calmet, M.; Malliaropoulos, N.; Burtscher, M., (2013). Injuries in judo: a systematic literature review including suggestions for prevention. *Br. J. Sports Med.*, 47, 1139-1143. doi:10.1136/bjsports-2013-092886

Sánchez-Bañuelos, F. & Fernández, E. (2003). *Didáctica de la Educación Física*. Madrid: Prentice Hall.

Taira, S. (2014). *La esencia del Judo*. Gijón: Satori.

Yardley, L.; Beyer, N.; Hauer, K.; Kempen, G.; Piot-Ziegler, C. & Teed, C. (2005). Development and initial validation of the Falls Efficacy Scale-International (FES-I). *Age and Ageing*. Vol. 34, 6, 614-619.

Agradecimientos:

Colaboración de Ceroone Technology S.L