



UNIVERSIDAD DE ORIENTE
FACULTAD DE CULTURA FÍSICA
SANTIAGO DE CUBA

Trabajo de Diploma para optar por el título de
Licenciada en Cultura Física

El Adulto Mayor: retos actuales en la práctica de actividades físico-recreativas

Autora. Yuleidis Evelin Cardines González

“Año 63 de la Revolución”

2021



UNIVERSIDAD DE ORIENTE
FACULTAD DE CULTURA FÍSICA
SANTIAGO DE CUBA

Trabajo de Diploma para optar por el título de
Licenciada en Cultura Física

El Adulto Mayor: retos actuales en la práctica de actividades físico-recreativas

Autora. Yuleidis Evelin Cardines González

Tutores.Dr.C Noelsis Pupo Ge

MSc.Yoelis Gutiérrez Sosa.

“Año 63 de la Revolución”

2021



“El deporte debería practicarlo todo el mundo y no solo los de primaria. Los adultos y los viejos ¡Y los viejos! Los viejos lo necesitan más que los jóvenes...”

Dedicatoria

A mi madre, por darme la dicha de vivir y hacer de mí quien soy, por su firmeza y rectitud en mi educación, por su amor, su ternura, por su entrega, que es total.

Dedico este trabajo con amor a aquellas personas que han sembrado en nosotros la confianza y conocimiento en el transcurso de nuestra carrera, aquellos que han intervenido en nuestra formación integral y nos han servido para convertir nuestro máspreciado sueño en realidad, agradecemos de corazón a todos los que con esfuerzo nos ayudaron a triunfar. A todas las personas que de buena voluntad me han dedicado parte de su tiempo y demás personas e instituciones que han aportado conocimiento, experiencia y materiales de referencia.

Por esta hermandad tan hermosa, porque son también huella de mi paso por la vida, de mis sueños hechos realidad, por formar parte de mi motivación para vivir y seguir adelante, de quien es, espero lo mejor.

Agradecimiento

A mi mamá que siempre estuvo a mi lado guiándome y apoyándome en cada momento de mi vida que la he necesitado.

A la revolución y su *Sistema Educativo* por darnos la posibilidad de estudiar gratuitamente.

A mi tutora *Dr.C.Noelsis Pupo Ge*, por su dedicación, consagración y apoyo incondicional en todos los momentos para llevar a cabo el éxito de esta investigación.

A mi consultante, MSc. Yoelis Gutiérrez Sosa.

A todos mis profesores y en general a todos aquellos que de una forma u otra han contribuido a mi formación profesional.

A mis amigos, que tanto los quiero, por aportar en los momentos más difíciles que estuvieron dando su granito de arena para animarme a seguir adelante.

A mis compañeros de trabajo del Combinado Deportivo Micro 4.

A todos esos seres que me ayudaron y me seguirán ayudando mientras viva.

A mis compañeros de estudios y trabajo por alentarme y estimularme en el éxito de mi trabajo estudiantil.

A quienes en mis momentos difíciles me hicieron ser fuerte y tomados de las manos han tocado mi corazón para hacerme feliz.

A las personas que me quieren y a las que pues, en ellas me inspiro para crecerme.

A la Revolución y a nuestro comandante en jefe Fidel Castro por darme la posibilidad de superarme y crecer profesionalmente.

En general, a todos los que han sido partícipes para poder realizar este trabajo.

A todos Muchas Gracias.

Resumen

En nuestro país se potencializan diversas actividades en materia de la promoción de salud de la población en general, en especial de la tercera edad. La presente investigación aborda la temática, dirigida a transformar el estado motivacional del adulto mayor en la comunidad “El Renacer” del Combinado deportivo José Martí, que se evidencia en la pobre participación en las actividades físicas de la comunidad. Por lo que surgió el siguiente problema científico: ¿Cómo favorecer la práctica de actividades físico- recreativas en el Adulto Mayor? Por lo antes expuesto se propone como objetivo: Elaboración de acciones comunitarias que favorezcan la motivación hacia la práctica de actividades físico-recreativas en la comunidad “El Renacer” del Combinado deportivo José Martí. Se utilizaron los siguientes métodos y técnicas investigativas: análisis-síntesis, observación, revisión documental, encuesta y entrevista, estas posibilitaron realizar el diagnóstico inicial y final de esta investigación. Los resultados obtenidos se expresan en la estimulación hacia la práctica de actividades físicas en los adultos mayores de la comunidad”. Lo que permitió una mayor comunicación y coordinación entre los diferentes factores para la realización de los ejercicios físicos.

Summary

In our country, various activities are being promoted in terms of promoting the health of the general population, especially the elderly. This research addresses the subject, aimed at transforming the motivational state of the elderly in the “El Renacer” community of the José Martí Sports Complex, which is evidenced in the poor participation in physical activities in the community. Therefore, the following scientific problem arose: How to promote the practice of physical-recreational activities in the Elderly? For the aforementioned, the following objective is proposed: Development of community actions that promote motivation towards the practice of physical-recreational activities in the “El Renacer” community of the José Martí Sports Complex. The following research methods and techniques were used: analysis-synthesis, observation, documentary review, survey and interview, these made it possible to carry out the initial and final diagnosis of this research. The results obtained are expressed in the stimulation towards the practice of physical activities in the older adults of the community “. What allowed a greater communication and coordination between the different factors for the realization of the physical exercises.

Índice	
	Pág
Introducción	1
Capítulo I. Fundamentación de las actividades físicas del adulto mayor	14
1.1 Fundamentación filosófica de las actividades físicas en el Adulto Mayor	15
1.2 Fundamentación gnoseológica, de las actividades físicas en el Adulto Mayor	16
1.3 Fundamentación psicológica, de las actividades físicas en el Adulto Mayor	17
1.4 Fundamentación fisiológicas, de las actividades físicas en el Adulto Mayor	18
1.5 El proceso de la actividad física	20
1.6 Algunas consideraciones sobre la motivación del adulto mayor, desde el enfoque de las actividades físico-recreativas	24
1.7 Características del adulto mayor como etapa del desarrollo -----	26
Capítulo II. Acciones comunitarias para la motivación a la realización de actividades físicas	
2.1 Caracterización de la comunidad El Renacer	32
2.2 Acciones comunitarias desde las actividades físicas	37
Conclusiones -----	45
Recomendaciones -----	46
Referencias bibliográficas	
Bibliografía	
Anexos	

Introducción

La investigación se desarrolló en el Combinado Deportivo, Distrito José Martí la misma se direccionó hacia la elaboración actividades y acciones educativas para la incorporación del Adulto Mayor a las actividades físico-recreativas. Cuba y el gobierno revolucionario en los momentos actuales se han propuesto dar un vuelco total a la vida del adulto mayor. Numerosas han sido las acciones llevadas a cabo en este sentido; sin embargo son muchas las insatisfacciones que todavía existen en la atención a estas personas; una de ellas está relacionada con el funcionamiento de los círculos de abuelos, los cuales aún no se han convertido en un verdadero espacio de autorrealización para los sujetos de esta edad. Es por ello que es un programa priorizado de la Revolución, que dirige principalmente al profesional de Cultura Física. Cada año aumenta la cifra de personas que rebasan el umbral de los años, logro que puede traducirse en desafío si no se alcanzan las políticas sociales adecuadas. Envejecer no es sinónimo de estar enfermo, ni los adultos mayores son receptores pasivos de los servicios médicos; de ahí que la organización mundial de la salud apueste en la Década del Envejecimiento Saludable (2020-2030) por estimular y mantener la capacidad funcional de este grupo de población.

En este sentido, Cuba cuenta desde 1996 con un Programa Nacional de Atención Integral al adulto Mayor, que tiene el propósito de garantizar una atención de salud ajustada a las necesidades de esas personas y lograr que vivan una vejez activa y saludable.

Al cierre del 2020, año marcado por la incidencia del SARS-Cov-2, causante de la pandemia de la Covid-19, el país registro un incremento en las personas mayores de 60 años, al reportarse que el 21,3 por ciento de la población cubana se encuentra en ese grupo.

Diferentes autores apuntan a esta temática, entre ellos: Castillo, S. M. (2008), propone el Proyecto de trabajo comunitario “Convivencia”; Ramírez, N; Mendoza, E; Moncada, C. (2006) elaboran una estrategia comunitaria para estimular la práctica de la actividad física en zonas de silencio del municipio Guamá; Hechavarría, M. (2006) aportó técnicas participativas a partir de actividades recreativas que se identifican con juegos

tradicionales en la comunidad de Aserradero. Otros trabajos desde la actualidad apuntan al estudio de esta temática:

Existen otros trabajos en nuestra institución que se relacionan con esta temática como precisar las siguientes limitaciones en el desarrollo de las actividades físicas, deportivas en el círculo de abuelos “Jóvenes de la tercera edad”.

En el proceso de investigación se contó con la posibilidad de revisar otros trabajos que apuntan a esta temática, entre ellos: González, T. (2018), propone como objetivo una extrategía educativa para el adulto mayor desde la rehabilitación acuática para mejorar sus limitaciones articulares; Reynaga, E. (2017), investiga la escala de motivos para la práctica de cachibol en adultos mayores. Martín, A. (2018), investiga sobre la actividad física como determinante de la calidad de vida y el bienestar en el adulto mayor; Zamora, O. (2019), se propone una estrategia participativa para elevar la inserción social del Adulto mayor en las actividades físico-recreativas. Guerrero, C. (2020), Propuesta de acción que permita la inclusión de la población mayor en el ámbito educativo; Ricardo, P. (2021), propone un conjunto de actividades físicas para personas Mayores.

Son muchas las investigaciones dirigidas a la temática en estudio sin embargo, es insuficiente en los momentos actuales la incorporación de los adultos mayores a la práctica de actividades físico-recreativas.

Por lo que a partir de entrevistas realizadas a directivos de los combinados deportivos, diagnósticos a las personas de la tercera edad perteneciente a la comunidad, las observaciones y la experiencia de más de 4 años de la autora, reflejan los siguientes:

A continuación se detallan las insuficiencias detectadas:

1. Insuficiente conocimiento por parte de los abuelos sobre la necesidad de la práctica de ejercicios físicos en el tiempo libre y su beneficio.
2. Necesidad de apoyo familiar, ya que en ocasiones les atribuyen una gran sobrecarga doméstica, asignándoles tareas como crianza de nietos, la compra en bodegas, mercados, etc.

3. Manifestación de rechazo por parte de los abuelos de la comunidad a la realización de ejercicios físicos.

4. Existen pocas ofertas recreativas, en la Comunidad donde se involucre la población a la práctica de estas actividades.

Atendiendo a lo antes expuesto, se determinó el siguiente:

Problema científico: ¿Cómo favorecer la práctica de actividades físico-recreativas en el Adulto Mayor?

Objeto de investigación: El proceso de la actividad físico-recreativas del adulto mayor.

Para contribuir a la solución de este problema se propone el siguiente **Objetivo:** Elaboración de acciones comunitarias que favorezcan la motivación hacia la práctica de actividades físico-recreativas.

El **campo de acción:** la práctica de actividades físico-recreativas en el adulto mayor. Para el desarrollo de esta investigación se desarrollaron las siguientes **preguntas científicas.**

1. ¿Cuáles son los fundamentos teóricos que sustentan la práctica de actividades físico-recreativas en el adulto mayor?
2. ¿Cuál es el estado actual de la práctica de actividades físico-recreativas para el adulto mayor?
3. ¿Cómo motivar al adulto mayor de la comunidad El Renacer a la práctica de actividades físico-recreativas?
4. ¿Cómo valorar las acciones para dar solución al problema científico?

Para alcanzar el objetivo propuesto, en esta investigación se desarrollaron las siguientes **tareas científicas:**

1. Fundamentar teóricamente el proceso de actividad física del adulto mayor y su incorporación a la práctica de actividades físico-recreativas.

- 2- Determinar la situación actual que presenta la práctica de las actividades físico-recreativas del Adulto Mayor.
- 3- Elaborar las acciones comunitarias que favorezcan la motivación de los adultos de la comunidad hacia la práctica de actividades físico-recreativas.
- 4- Valorar la aplicación de las acciones comunitarias.

En el desarrollo de la investigación y dada la lógica seguida en la solución de las tareas planteadas se utilizaron diferentes métodos:

Métodos Teóricos:

Análisis - Síntesis: para el estudio que se realiza a lo largo de toda la investigación del objeto, descomponerlo en sus partes y luego a través de la síntesis sacar las inferencias y regularidades.

Inductivo-deductivo: para establecer los razonamientos generales y particulares del objeto de investigación y el campo de acción, así como concretar en la elaboración de las acciones comunitarias que propicien la motivación hacia la práctica de actividades físico-recreativas en el círculo de abuelos.

Del nivel empírico.

Revisión documental: para la exploración de las actividades planificadas dirigidas a la participación del adulto mayor en las actividades físico-recreativas.

Observación: para observar el nivel de motivación y comportamiento en las clases del Adulto Mayor.

Encuesta: a la familia para conocer el nivel de apoyo al adulto mayor para la realización de las actividades de la Cultura Física. Además para obtener información y como parte del diagnóstico para definir las problemáticas manifestadas en este colectivo.

Entrevista: a los abuelos y profesores de Cultura Física, para la caracterización del estado actual de las actividades físico-recreativas.

Método matemático-estadístico

Estadística descriptiva e inferencial. Tablas de frecuencia

El **aporte práctico** está dado en las acciones comunitarias que favorezcan la motivación hacia la práctica de actividades físico-recreativas.

Esta investigación se inserta al Programa Ramal número 9 del Instituto Nacional de la Cultura Física y el Deporte y de manera específica a la línea de investigación “Estudios de los cambios del comportamiento social de la comunidad bajo la influencia de programas de actividades físico-recreativas”.

Lo **novedoso** de esta investigación es que a través de las acciones comunitarias permitió la incorporación de los adultos mayores de la comunidad “El Renacer” a la realización de las actividades físico-recreativas.

Esta tesis consta de introducción, desarrollo, conclusiones, recomendaciones, bibliografía y anexos. El desarrollo se estructura por trabajo referativo.

DEFINICION DE TÉRMINO

Adulto Mayor: Grupo poblacional cuya edad comienza alrededor de los 60 años; los cuales por sus condiciones físicas y psicológicas requieren de un programa con características especiales que permitan la atención integral para lograr un bienestar general que les posibilita una inserción adecuada a la sociedad.

Motivación: Sistema de procesos y mecanismos psicológicos que determinan la orientación de la dinámica de la actividad del humano, en relación con su medio.

Actividad Físico Recreativa Comunitaria: es aquel proceso de renovación consciente de las energías gastadas a través de un conjunto de actividades de contenido físico-recreativo, deportivo, turístico, intelectuales y volitivas del individuo, mediante acciones participativas voluntariamente en el tiempo libre de la comunidad, que contribuyen al desarrollo humano, la felicidad, la satisfacción plena y la integración social.

Participación: Acción y resultado de participar desde el punto de vista óptico comunitario, enfocados en el querer, saber y poder.

Capítulo I. Fundamentación de las actividades físicas del Adulto Mayor.

En el presente capítulo se abordan los argumentos teóricos principales que sustentan la investigación. Se fundamenta el proceso que se asume desde lo filosófico, gnoseológico, psicológico y fisiológico así como se determina el diagnóstico de la situación actual de la práctica de actividades físico- recreativas en los adultos mayores.

1.1 Fundamentación filosófica del proceso de las actividades físicas del Adulto Mayor.

Las acciones y las actividades que se proponen tienen como propósito el desarrollo y transformación de la realidad social en los momentos actuales, donde se desenvuelve el adulto mayor, transformando esta realidad y transformándose el mismo; en este sentido existe una relación de connotación filosófica al considerar la actividad como una contraposición del adulto mayor como sujeto y la realidad como objeto transformador pues al transformarse modifica al mundo circundante como producto de la actividad. Estos cambios se dan no solamente en el orden material sino también en la conciencia, las ideas, las representaciones y los conocimientos.

La actividad cognoscitiva constituye una forma esencial de la actividad espiritual del hombre, esta está condicionada por la práctica, aquí se pone de manifiesto las categorías filosóficas del hacer y saber hacer. Lo anteriormente expresado son conceptos fundamentales que se tuvieron en cuenta en la concepción y puesta en práctica de las actividades físico-recreativas concebidas para mejorar la calidad de vida del adulto mayor; se tiene en cuenta también lo expresado por Lenin acerca del camino del conocimiento, el cual expresa que este transcurre de “la contemplación viva al pensamiento abstracto, y de este a la práctica, tal es el camino de la verdad.”

1.2 Fundamentación gnoseológica de las actividades físico-recreativas en el Adulto Mayor.

El desarrollo alcanzado por el mundo contemporáneo ha hecho que en la mayoría de los países la expectativa de vida al nacer se eleve, por lo que los problemas relacionados con la celeridad se convierten en un importante rubro dentro de los sistemas de salud. Por ello mantener el adecuado estado físico y mental de este grupo de edad pasa a ser una necesidad prioritaria.

“Todo hombre desea llegar a la vejez y sin embargo se queja cuando consigue este propósito tan importante. Tal paradoja sugiere que el envejecimiento no constituye

meramente un problema médico, sino una progresión inevitable de circunstancias sociales, emocionales y psicológicas por citar algunas que alteran al individuo.

La autora de esta investigación asume en parte la posición anterior, no obstante, valora que en la tercera edad, a pesar de las consecuencias que trae aparejada el envejecimiento no se produce un abandono de la profesión, ya que el Adulto Mayor que pasa al retiro, comienza a dedicarse a otras actividades; en ocasiones ejerce su profesión desde el hogar, busca siempre en qué emplearse, manteniéndose activo evitando pensar en las consecuencias del envejecimiento y en la muerte.

Después de jubilarse, el Adulto Mayor vive como promedio de 15 a 20 años más, lo que significa aproximadamente la cuarta parte de la vida, no es posible que este período de la existencia sea valorada como una etapa de desintegración y extinción, donde estos sean innecesarios o sobrantes para la sociedad y se vean obligados muchas veces a acudir a los hogares de ancianos, o estén sobrecargados en la participación de las tareas domésticas.

En la sociedad cubana actual se realizan grandes esfuerzos orientados al bienestar social de este adulto, no sólo en el aspecto material, sino en su participación activa en la sociedad, de acuerdo con sus posibilidades objetivas. El gobierno además, toma medidas para que las personas en edad de jubilación que deseen seguir trabajando lo puedan hacer.

1.3 Fundamentación psicológica de las actividades físico-recreativas en el Adulto Mayor.

Se hace necesario considerar que el Adulto Mayor en su vida cotidiana refleja sentimientos de insatisfacción de sus necesidades que la inducen a actuar, experimentar deseos, sentimientos, emociones, aspiraciones y propósitos, pero que si se logran las condiciones adecuadas, que dirijan e impulsen su actividad hacia determinadas metas, su obtención le proporcionará satisfacción.

Existe una estrecha relación entre motivos y necesidades, esta última son siempre necesidad de algo y ese algo es el motivo. Es por ello que el carácter objetar de ellas posibilita la explicación del surgimiento de los motivos de la actividad humana, ya que son los objetos de las necesidades, los que constituyen los motivos reales de la actividad, ya sean objetos materiales o ideales, concretos o abstractos.

El eminente psicólogo González, F. (1993), plantea que “la existencia de un motivo nos permite explicar una serie de importantes fenómenos en el campo de la motivación, como son:

- 1 La efectividad del motivo en su expresión conductual.
- 2 El lugar que el motivo ocupa en la jerarquía de motivos de la personalidad.
- 3 El potencial consciente del motivo para responder a objetivos situados en una perspectiva temporal distinta.

Según González, V. (1997), “los motivos son importantes en el estudio de la motivación humana y proponen la siguiente clasificación:

1. Por su manifestación: intereses, convicciones, aspiraciones, ideales, intenciones, autovaloraciones.
2. Por su contenido: cognoscitivas, laborales, artísticas.
3. Por su nivel de consciencia: conscientes, inconscientes.
4. Por su polaridad: positivas y negativas.
5. Por su estabilidad: estables, inestables.
6. Por su generalidad: generales o amplios y particulares o estrechos.
7. Por su influencia jerárquica: rectores o dominantes y secundarios o subordinados”.

Es vital para conocer la personalidad y las motivaciones de una persona el determinar cuáles son las principales necesidades y motivos, en función de poder valorar los principales elementos que movilizan su conducta. Apunta Sánchez Acosta, M. (2004), existen diversos motivos para que las personas en estado de envejecimiento se inclinen a realizar una que otra actividad física y entre ellos encontramos:

- 1- La actividad física como una experiencia social, hacer nuevas amistades.

2- La actividad física como medio de mantener la salud y mejorar los niveles de habilidades.

3- La actividad física como búsqueda de riesgo y nuevas sensaciones.

4- La actividad física como una experiencia estética.

5- La actividad física como catarsis. Aliviar tensión y dejar escapar las emociones reprimidas.

6- La actividad física como una experiencia ascética.

Al Adulto Mayor no solo lo impulsa un motivo para realizar la actividad física, sino la necesidad que posee de sentirse útil y demostrar que todavía puede ser independiente.

El término motivación proviene del verbo latino "moverse", que significa "moverse", "poner en movimiento" o "estar listo para la acción". La motivación se concibe como los impulsos o fuerzas que nos dan energía y nos dirigen a actuar de la manera en que lo hacemos.

Algunos autores definen, la motivación, como el proceso psicológico que ocurre en el individuo a través del cual se combinan diferentes fuerzas internas y externas, y que determina que el individuo se comporte de una cierta manera.

Ella es, como se señala corrientemente, la respuesta de la dirección, la intensidad y las variaciones del comportamiento de las personas, en otras palabras, es la responsable de hacia dónde se orienta el comportamiento, con cuanta energía y sostén y de las modificaciones que en orientación e intensidad ese comportamiento manifiesta de momento a momento y de situación a situación.

La motivación es el proceso de surgimiento, mantenimiento y regulación de actos que producen cambios en el ambiente y que concuerdan con ciertas limitaciones internas (planes y programas). Es tal su relevancia que está sobradamente demostrado que

puede compensar con creces limitaciones latitudinales, claro, no profundas, pero sí importantes de los individuos,

En la motivación participan los procesos afectivos (emociones y sentimientos), las tendencias (voluntarias e impulsivas) y los procesos cognitivos (sensopercepción, pensamiento, memorias y otros), ocupando los aspectos y las tendencias el papel más importante en ella.

Debe aclararse la interrelación entre los conceptos de personalidad y motivación. La motivación forma parte de la personalidad, se incluye dentro de ella, pues resulta una expresión, una función y un estado de la personalidad; pero además la motivación contiene también el reflejo del mundo externo y actual.

Por ello la motivación, aunque forma parte de la personalidad implica una unidad de contrarios: la expresión del rol activo y autónomo de la personalidad y a la vez el reflejo inmediato del mundo externo. La motivación como centro de la personalidad condiciona sus particularidades y guía la actividad del individuo.

Constituyen un valioso punto de partida para esta investigación los aportes dados por investigadores cubanos, sobre todo la concepción de considerar, en el estudio de la esfera motivacional la unidad de lo cognitivo y lo afectivo integrándolo en una determinada organización jerárquica que nos demuestra la existencia de un nivel superior en la actividad profesional que permite precisar los indicadores funcionales que caracterizan el nivel consciente volitivo y fundamentar el carácter activo y consciente de la regulación motivacional cuestiones estas tenidas en cuenta en la realización del presente trabajo, en el cual coincidimos con Fernando González Rey en que la presentación de diferentes niveles de motivación a partir de indicadores plantea que la **motivación**:

"es una compleja integración de procesos psíquicos dirigidos hacia la satisfacción de las necesidades del sujeto que constituye un reflejo de la realidad a través de las condiciones internas de la personalidad social, la cual en su constante penetración y determinación recíproca con la actividad externa y sus objetos y estímulos, regula la dirección (al objeto-meta) y la intensidad y activación del comportamiento, y por tanto se manifiesta como actividad motivada".

Se comparten los criterios dados anteriormente sobre motivación, al considerar que es la disposición que la persona tiene para realizar una actividad cualquiera, es el interés que manifiestan las personas ante un hecho, situación o una serie de motivos y acciones que conlleven a conseguir un objetivo en particular; en ella influyen múltiples factores de carácter personal, ambiental o de la actividad misma.

1.4 Fundamentación fisiológica de las actividades físico-recreativas en el Adulto Mayor

La imagen de un cuerpo viejo es la de un cuerpo cansado, deteriorado, más lento, más torpe y menos bonito. El paso de los años ha producido en él modificaciones tanto **internas como externas**, debido al proceso natural de envejecimiento de las células, tejidos y órganos: en las modificaciones internas el organismo sufre progresivo desgaste, tanto morfológico como fisiológico, lo que trae como consecuencia la disminución de sus posibilidades motrices, se vuelven menos ágiles, con poco dinamismo, su cuerpo se anquilosa, se cansan con mayor facilidad ante un pequeño esfuerzo y su respiración es más irregular y costosa.

Presentan dificultades en la digestión de alimentos, su percepción sensorial disminuye y presentan problemas para mantener el sueño continuado, así como una mayor lentitud en las respuestas genitales. Su agilidad mental se reduce, su reacción frente a situaciones es más lenta y costosa, su capacidad de aprendizaje disminuye y se vuelve más torpe.

Las externas se producen en el Adulto Mayor cuando el cuerpo se vuelve flácido (aunque a veces obeso), encogido, con curvaturas pronunciadas en la columna vertebral lo cual hace que disminuya su talla y deformaciones, en ocasiones ostensibles, en las manos y pies, incluso en rodillas.

Movimientos lentos, imprecisos, temblorosos y rutinarios. Arrugas marcadas en la cara, los ojos se hunden, la voz se hace temblorosa, y se produce pérdida progresiva de la dentadura. Desequilibrio del signo negativo entre los procesos anabólicos y catabólicos (capacidad de producir energía y consumo de la misma) y por consiguiente, la reconstrucción del organismo es cada vez más deficitario.

En prácticamente todos los sistemas orgánicos aparecen modificaciones físicas a medida que envejecemos, pero aún en la tercera edad las personas continúan

anhelando y necesitando las mismas gratificaciones y placeres que persiguen los jóvenes. Es por ello que la actividad física es de vital importancia para las personas de esta edad, ya que no sólo se dirigen a mejorar los segmentos contráctiles del organismo (facilitando coordinación, estabilidad, agilidad, potencia muscular, reacciones defensivas ante estímulos externos) o a desempeñar un momento lúdico, sino que además está orientada constructivamente a lograr la participación, la reinserción social del individuo que es fundamental, pues el interés del anciano debe dirigirse a la unidad grupal.

1.5 El proceso de la actividad físico-recreativas

Se ha comprobado que el hombre se forma y desarrolla en la actividad y los tipos de actividad están condicionados por las características genéricas del hombre, se elaboran en el desarrollo histórico y cultural de la humanidad. Siguiendo el enfoque marxista-leninista de esta afirmación, se puede valorar que la actividad, como un fenómeno inherente al hombre le acompaña toda la vida y condiciona en él, de manera determinante, el grado de desarrollo que éste será capaz de manifestar en los diferentes estadios y etapas por las que atraviesa hasta su muerte.

Muchos son las teorías y puntos de vista abordados acerca de la actividad, estos han valorado, desde las ciencias psicológicas, que el proceso de la actividad del hombre puede ser visto desde dos puntos de vista muy esenciales; la externa y la interna, por lo que se señala que independientemente de ello, ambas visiones se encuentran estrechamente relacionadas: la actividad externa puede verse como objetual, concreta, palpable, donde se expresa la relación del hombre con el medio que le rodea, las transformaciones que hace el individuo a su entorno y a su vez las que éste medio condiciona en el sujeto. González, S. (1984), planteó que la actividad interna se refiere al aspecto psicológico netamente, el desarrollo de los procesos psíquicos, las nuevas formaciones psicológicas, entre otras. No obstante se señala que: **“la actividad externa tiene un carácter psicológico”**

Rubinstein y Leontiev destacaron este carácter interno dentro de la actividad externa, entendida como una expresión de los procesos psíquicos (internos) del hombre, al relacionar la significación, a través de las emociones por ejemplo, que adquiere la

actividad para el sujeto. Con esto se establece que el sentido, la trascendencia de una misma actividad difiere entre una persona y otra en dependencia de cómo se perciba por ellos, y desde una visión más personalizada, es posible encontrar una diferenciación en una misma actividad según el contexto donde ésta se desarrolle, por un mismo sujeto.

Se definen tres tipos fundamentales de actividad en el desarrollo del hombre (el juego, el estudio y el trabajo) y más recientemente se incluye la comunicación. A lo largo de la vida se evidencia una constante coexistencia, interrelación y sustitución sucesiva de estos tipos de actividad. En el hombre, el desarrollo de su personalidad transita del juego del niño pequeño, a través de la actividad de estudio de niños y adolescentes a la actividad laboral del hombre adulto, donde la comunicación constituye un medio para realizar los distintos tipos de actividad (el juego, el estudio, el trabajo) y también cumple el papel de actividad “independiente”. En la sociedad actual, al ritmo acelerado de todos los procesos de la actividad humana, el hombre busca en la actividad nuevas formas que le permitan superar “obstáculos y dificultades” muy concretos de la vida diaria, aporten su bienestar general y le permitan un salto cuantitativo y cualitativo en este sentido, a través de la satisfacción de una necesidad tan esencial como la del movimiento.

En el hombre hay una necesidad fisiológica de moverse. La motivación, es el factor estimulante de esta actitud, en el transcurso de su desarrollo va asumiendo dependencia de factores relacionados con los valores construidos y sistematizados por la misma, a través de su formación como ser humano para favorecer su autorrealización.

La participación de individuos en actividades físicas programadas, regulares y moderadas es reconocida como un componente de estilo de vida saludable. Las muchas y variadas formas en que este planteamiento se asume por los propios participantes, toda vez que son conscientes de ello, crea la necesidad de abordar la actividad física teniendo en cuenta que se constituye esta en un contexto de “diversidad”. Es posible asociar la "diversidad" a las diferencias personales y culturales respecto a cómo se es y la forma en que se vive, mientras que "igualdad" hace referencia a la posibilidad de optar, de decidir, de disponer de medios reales para vivir

dentro de la estructura social y para intervenir en igualdad. Dicho de otra forma, todos deben disfrutar de iguales derechos y posibilidades (legales y reales), pero no tiene por qué tener conductas uniformadas.

Independientemente de todo lo expresado, en cuanto a la actividad se refiere, se trata de ubicar el punto de destino en el mejoramiento, en el crecimiento integral y armónico del hombre y la sociedad, de garantizar el desenvolvimiento pleno de las capacidades y potencialidades del ser humano; se trata de llegar a él desde el hombre en su contexto bio-psico-social, con el hombre proyectando, haciendo y evaluando sus resultados, lo que supone una ampliación de sus niveles de participación, desde programas capaces de propiciar una acción sostenida y sistemática.

En la comunidad confluyen, más allá de disímiles definiciones, el hecho de resultar una unidad social, un agrupamiento de personas con un modo determinado de organización, que se vincula a necesidades e intereses comunes, que construye representaciones y valores, relaciones y responsabilidades, acciones y sueños, y que se desenvuelve en una determinada área geográfica y se concreta en una particular vida cotidiana, donde el individuo puede encontrar satisfacción a sus necesidades biológicas, sociales, culturales y psicológicas; elementos todos que generan, en su integración un sentido de pertenencia indispensable para el ser humano.

Pudiera decirse que la comunidad constituye el grupo de pertenencia en que cada persona encuentra el ambiente propicio para adaptarse a sí mismo y crecer como persona; adaptarse a los demás y crecer en relación; adaptarse a la naturaleza y crecer en la conservación, relación y dominio de la misma.

Una definición que resulta útil, abordada por autores como Arias, B. (1995), es la que asume la comunidad como "espacio físico-ambiental, geográficamente delimitado, donde tiene lugar un sistema de interacciones sociopolíticas y económicas que produce un conjunto de relaciones interpersonales sobre la base de necesidades. Este sistema resulta portador de tradiciones, historia e identidad propias que se expresan en identificación de intereses y sentido de pertenencia que diferencian al grupo que integra dicho espacio ambiental de los restantes"; aunque, a juicio de la autora, es, ante todo, un espacio humano, asociado inevitablemente a un escenario físico, que, por su naturaleza social, tejerá esa red de interacciones y representaciones, capaz de

reconocerse en su propia síntesis y de situarse como parte de otras agrupaciones sociales .

En las actividades físico-recreativas desarrolladas en la comunidad, se puede apreciar con mayor énfasis la existencia de la diversidad como un factor inherente a los grupos de personas que se deciden por una participación con carácter sistemático a este tipo de actividad. De ahí que sea una necesidad imperiosa para aquellos que dirigen, planifican y orientan este proceso, conocer y ser conscientes de ello, a fin de acercar su trabajo a las posibilidades reales de cada sujeto que se implica en su esfera de actuación profesional.

En este sentido se definen para el trabajo comunitario, desde las esferas de actuación de los profesionales de la Cultura Física, la estructuración de planes y programas encaminados a aportarle salud y bienestar a las comunidades, usualmente empleando la actividad física como una potente herramienta para alcanzar tales fines. En este trabajo queda clara la necesidad de conocer las diferentes características que poseen los diferentes grupos de personas que se implican en la actividad. Uno de estos grupos está constituido por los Adultos Mayores.

Conocer al Adulto Mayor significa ser receptivo ante sus necesidades y posibilidades, dar confianza y seguridad para brindarle así un mejor espacio de realización personal. Por eso, resulta necesaria la planificación de actividades físicas que contrarresten el sedentarismo acorde a su estado de salud para contribuir al mantenimiento de una psiquis y un cuerpo verdaderamente activo.

1.6 Algunas consideraciones sobre la motivación del Adulto Mayor, desde el enfoque de las actividades físico-recreativas en la actualidad.

La motivación es un proceso psíquico en cadena que comienza con el sentimiento de una necesidad, que se traduce en deseos, anhelos o aspiraciones que al no ser (o estar) satisfechos genera tensiones, las mismas obligan a una aptitud (conducta del comportamiento) tendente al logro del deseo para llegar a la satisfacción.

En la actividad del individuo, la motivación constituye el elemento impulsor, en la búsqueda de satisfacer una necesidad. El hombre es un ser activo, cuya conducta casi en su plenitud está regida por la actividad, la cual es guiada por la motivación,

permanentemente el hombre está motivado, o sea, es impulsado a actuar. En su sentido más amplio, se define como la determinación de la conducta en general.

Como fuerza motriz de la conducta humana, penetra todas las estructuras fundamentales de la formación de la personalidad, su tendencia, carácter, emociones, capacidades, actividad y procesos psíquicos. Esto es imposible, en principio fuera de la esfera emocional.

El proceso de la motivación se vincula siempre a las interacciones entre el individuo y la realidad circundante y las fuerzas que a través de ese proceso se combinan son de una gran variedad, entre ellas: actitudes, valores, normas culturales entre otras.

Al analizar el problema de la relación entre edad y motivación es necesario tener en cuenta los cambios de actividad del sujeto que ocurren como resultado de los sistemas sociales en el proceso de desarrollo de la personalidad y las afectaciones provocadas por la COVID 19.

A criterio de la autora en la transición de la madurez a la vejez aparece la crisis de identidad o pérdida temporal de la identidad del propio yo, donde el individuo debe encontrar su lugar en la nueva situación social de desarrollo y renovar su personalidad en las nuevas condiciones de vida, en este sentido señaló que la vejez es un período difícil de la vida, que en las personas ancianas desciende el estado de ánimo general, la autovaloración, la seguridad en sí mismos y el sentimiento de satisfacción consigo mismos. Su estado de ánimo por lo general es depresivo y predominan diferentes temores ante la soledad, el empobrecimiento y la muerte.

Como se ha visto son considerables y disímiles los criterios acerca de la motivación, por la importancia que reviste para este trabajo se considera asumir la misma, a partir del enfoque marxista-leninista como un complejo sistema de procesos y mecanismos psicológicos que determinan la orientación dinámica de la actividad del hombre en relación con su medio; se le atribuye carácter motivacional a todo lo que impulsa y dirige la actividad del hombre.

Para la mejor comprensión de este proceso, se puede dividir este estudio en:

1. Cambios anatómicos:

- ✓ Atrofia muscular que afecta al número como al tamaño de las fibras

- ✓ Osteoporosis.
- ✓ Cambios degenerativos en ligamentos, tejidos peri articulares y cartílago.
- ✓ Engrosamiento sinovial.

2. Cambios Fisiológicos:

- ✓ Engrosamiento de las meninges.
- ✓ Atrofia cerebral (el peso del cerebro disminuye en 10% entre las edades de 35 a 70 años.
- ✓ Disminución de los procesos dendríticos.
- ✓ Reducción de la sustancia blanca.
- ✓ Disminución de la velocidad de conducción.
- ✓ Aumento del tiempo de respuesta reflejo.
- ✓ **Algunos cambios observado en el proceso de envejecimiento.**

Sistema afectado	Cambio observado
Agua corporal	Desciende entre 46-60%
Masa muscular	Descenso del 30%
Perfusión renal	Reducción del 50%
Flujo cerebral	Reducción del 20%
Peso corporal	Disminucion del 20%
Contenido óseo	Disminuido 25-30 mujeres
Luz sobre retina	Reduccion del 70%
Corticoide plasmáticos	Sin cambios

Capacidad vital	Descenso de 17%
Sentido de el gusto	Sentido del gusto en un 70%

- ✓ Acentuación de los efectos de las enfermedades crónicas.
- ✓ Problemas psicológicos y sociales debidos generalmente a situaciones familiares y económicas asociadas con la senectud.

Cierto es que todas las edades son portadoras de opiniones sociales pero sin duda la Tercera Edad una etapa de la vida influenciada más bien determinada por la opinión social. De una forma u otra la sociedad tiende a estimular en el anciano el sentimiento de soledad, de segregación, limitaciones para la vida sexual y de pareja, así como la propia funcionalidad e integración social de este.

El Adulto Mayor de hoy se queja esencialmente de su falta de autoridad en el núcleo familiar, dado por la independencia que van adquiriendo los hijos, la dependencia económica del anciano hacia ellos, la imposibilidad de realizar todas las actividades hogareñas que antes realizaba, entre otros factores.

Otro de los cambios en el índole social que ocurren en la vejez es la jubilación laboral, lo que para muchos representa a una inutilidad social a lo que no estas acostumbrados. Generado en ocasiones por la propia jubilación se encuentra con otro de los principales problemas sociales que pueden percibir en el Adulto Mayor la soledad.

El aumento de la edad está acompañado de **cambios psicológicos** que repercuten sobre el proceso normal, dentro de estos cambios resulta significativo:

- ✓ La disminución de la agudeza del juicio.
- ✓ La pérdida de la memoria (olvido de rutinas, reiteración de historias).
- ✓ Evidente rigidez de pensamiento que propicia la aparición de una actitud conservadora ante la vida.

- ✓ Manifestaciones de apatía, irritabilidad.
- ✓ Interés exagerado por las minucias y la pérdida de interés por cosas esenciales como el aseo, la higiene personal, entre otros.
- ✓ Debilitamiento de la voluntad.
- ✓ Trastornos en los receptores de los estímulos sensoriales (disminución de la capacidad sensitiva).
- ✓ Disminución de la capacidad perceptiva.
- ✓ Disminución de las operaciones básicas del pensamiento.
- ✓ Disminución de la actividad intelectual.
- ✓ Deterioro de la agudeza perceptual.
- ✓ Reducción del interés por el mundo externo.
- ✓ Descenso en estado de ánimo, aparece la depresión y diferentes temores ante la soledad, la indefensión, el empobrecimiento y la muerte.
- ✓ Decae el sentimiento de satisfacción consigo mismo y la capacidad de alegrarse.

La verdadera enfermedad de la vejez, no es la debilitación del cuerpo sino la *indiferencia* del alma. El **egoísmo** es una tendencia bastante común, entre las personas mayores, vivir replegadas en si mismo mostrando una actitud de desconfianza sobre los demás, como si quisieran afianzar el interés del próximo sobre

su propia persona. Las emociones se entra sobre el ego, es decir, se cristalizan alrededor de sí mismo, buscando una satisfacción que asegure la autodefensa.

La **testarudez** es un signo de voluntad propiamente dicho, sino que evidencia la incapacidad de desconectarse de sí mismo, de desprenderse de los hábitos mentales. Los **estados emocionales** relacionados con la vitalidad, se modifican notablemente con la edad hacia una debilitación relativa a una transferencia emocional orientada más hacia sí mismo que hacia los demás.

La **vida interior** corre el riesgo de empobrecerse en la medida que se reduce el campo de acción, el número de amigos. La huida perceptiva del tiempo, la pérdida de la autoridad sobre la familia, y de las ventajas profesionales, el temor a la enfermedad y el miedo a la muerte, son otros factores que afectan el psiquismo de los Adultos Mayores y los lleva a refugiarse en la apatía y a revolver los recuerdos felices de un pasado que no volverá.

La **sexualidad** desempeña un papel importante en el comportamiento psicológico del Adulto Mayor. Se ha concebido, por mucho tiempo, que el envejecimiento y la degeneración de las glándulas sexuales eran hechos estrechamente vinculados entre sí. La sexualidad, sin embargo, no es sólo una actividad carnal, es también una vida sentimental donde se evidencian expresiones de amor y felicidad. En la Tercera Edad la sexualidad puede ser una fuente de regocijo profundo surgido de las relaciones afectivas con la otra persona.

Diversos son los cambios que se pueden referir en esta etapa, de ahí que el esmero en ocasiones resulte en extremo difícil, en particular si se trata de personas con edad muy avanzada. Cabe distinguir que estas características o rasgos propios de la vejez aparecen en todos los Adultos Mayores pues se tiene que tener en cuenta el desarrollo personal precedente del individuo, pues cada persona es el resultado de él mismo, por eso la importancia del diagnóstico de cada grupo de trabajo.

Se empieza a envejecer antes de nacer y se continúa a lo largo de toda la vida. El envejecimiento es un proceso natural que se debe recibir con beneplácito. Barboza, R, (1990), reconoce que **“conocer la tercera edad permite un mejor espacio de realización personal, cuando se ha tenido suerte de llegar a ella; significa una mejor comunicación familiar y social”**.

Se conocen dos tipos de envejecimiento: el que se podría llamar *natural*, provocada por el mero transcurrir del tiempo, ese tiempo que se extiende desde que se nace hasta que se muere y desde él se producen cambios; y el denominado *socio-genético* provocado por las condiciones socio-culturales-económicas-políticas que ubican o insertan a cada persona en un lugar determinado de la cadena etárea.

El organismo envejece, va sufriendo la acción del tiempo y va transformando sus características y posibilidades, pero es cierto que tanto las características como las posibilidades son recogidas por el entorno social para fijar pautas, dictaminar qué se puede y qué no se puede, qué debe y qué no debe hacer una persona a la que se llama “vieja”.

Clasificación de la vejez.

Existen varias clasificaciones para periodizar esta etapa de la vida, a partir de diferentes criterios, entre las más conocidas se encuentran:

- ✓ La ofrecida por el Simposio Internacional de Gerontología, efectuado en el año 1962, que toma en consideración la aparición de cambios y trastornos morfofuncionales, dividiéndolos en:

45 59 años (Edad media)

60 74 años (Edad madura)

75 y más años (Ancianidad)

- ✓ Esta clasificación define al período como Etapa de la Vejez y la clasifica en :

Madurez avanzada entre 45 60 años.

Senectud entre 60 70 años.

Senilidad más allá de 75 años.

- ✓ La clasificación del envejecimiento según la O. M. S:

Tercera edad 60 años.

Adulto Mayor más de 65 años.

Cuarta edad 80 años en adelante.

Esta última clasificación es la que se asume en este trabajo por la edad cronológica de las personas que forman parte de la muestra.

Causas del envejecimiento de la población mundial.

1. Disminución de la mortalidad.

2. Disminución de la fecundidad.

Esto indica la necesidad cada día más apremiantes de que los gobiernos e instituciones deben prestarle a este grupo etáreo, lo que proporciona una mejor atención a sus necesidades.

Capítulo II. Acciones comunitarias para la motivación a la realización de actividades físico-recreativas.

En la presente investigación podemos ver las **Acciones comunitarias para la motivación a la realización de actividades físico-recreativas**. Se muestran las acciones comunitarias elaboradas además se presentan resultados preliminares de la valoración de las acciones en su proceso de aplicación de talleres y tareas.

La esencia de las acciones parte de aprovechar la riqueza del contexto cultural de la comunidad y relacionarlos con las actividades físico-recreativas. Estas acciones estructuradas en cuatro momentos o etapas tienen una finalidad determinada, así como se le incorporan en su concepción estructural algunas categorías pedagógicas.

El **problema** de las acciones comunitarias radica en la necesidad de preparación para el despliegue del trabajo urbano, en la poca potencialización de actividades que permitan una mejor búsqueda de solidaridad comunitaria, y de motivación las actividades físico-recreativas deportivas en este grupo etario.

El **objeto** de las acciones comunitarias se manifiesta en la diversidad de formas y tipos de actividades deportivas recreativas en este contexto, teniendo en cuenta las condiciones económicas, políticas, fisiológicas, psicológicas; en la diversidad de miradas y diálogos que se presentan en las diferentes esferas de la vida del Adulto Mayor.

El **contenido** de las acciones comunitarias parte de la cultura relacionada con la práctica de las actividades físicas y recreativas correspondidas con el Adulto Mayor. Se concreta en la búsqueda de soluciones, que propicien una mayor incorporación de las personas de la tercera edad a las actividades de la Cultura Física, fomentando valores, sentimientos y responsabilidades, al ampliar la participación comunitaria responsable.

El **resultado** es un mayor fortalecimiento de la participación popular comunitaria en las actividades físico-recreativas, además en el mejoramiento de la calidad de vida de los adultos mayores.

2.1 Caracterización de la Comunidad “El Renacer”

El Combinado Deportivo Distrito 1 se encuentra ubicado en el Consejo Popular de Distrito “José Martí” Sur, zona residencial densamente poblada está ubicada en la parte sur de la ciudad con una extensión de 2,14km. El consejo sur comprende en los bloques A,B,C,D,E,F,G,H,L,J Y Reforma Novoa y Micro 8. Constaron una densidad poblacional de 26429 habitantes, 12813 hombres y 13616 mujeres, alrededor hay 7 escuelas y 8 círculos infantiles.

Dentro de este consejo popular se escogió el Bloque A de la circunscripción #25 de una población de 1998 habitantes, de ellos 635 para el 48,33% pertenecen a la tercera Edad, distribuido en 345 mujeres que representa el 63,01% y 185 hombres para el 36,87% los cuáles, son atendidos por el médico de la familia de los consultorios # 13,14. En esta comunidad existe 2 círculos de abuelos cada uno de 30 adulto mayores, se seleccionó 1 círculo de 15 abuelos y de cuyas edades están comprendidas entre 50 y 90 años.

La Circunscripción del El Renacer, posee una población de 54 adultos mayores comprendidos entre 60-90 años de edad, presentan diferentes patologías de ello 17 hipertensos, 14 diabéticos 10, asmáticos, 4 con artrosis cervical, 10 considerados sanos en esta comunidad existen 2 círculos de abuelos constituidos desde hace varios años, para nuestra investigación seleccionamos 14 adultos mayores de la comunidad que por su demarcación deberían estar incorporado al círculo de abuelos Jóvenes de la tercera edad, durante todo el curso estos adultos de la comunidad han venido desarrollado diferentes actividades deportivas, sociales y culturales, por ejemplo la participación en caminatas para el Adulto Mayor, festival recreativo deportivo “Chispa Joven”, algunos de estos abuelos, forman parte del club de los 120 años.

Muestra y Metodología

De una población de 14 adultos mayores fueron escogidos aleatorio los 14 abuelos pertenecientes a la comunidad de “El Renacer” del combinado Deportivo Distrito 1 del Consejo Popular de Distrito “José Martí”.

Para el desarrollo de esta investigación, fueron seleccionados los siguientes métodos científicos

Análisis de los resultados del Diagnóstico Inicial

El trabajo se realizó con 14 adultos mayores pertenecientes a la comunidad “El Renacer”, del combinado deportivo #1. De ellos, 10 que representan el 66% pertenecen al sexo masculino y 4 que representan el 33% al sexo femenino, con edades que oscilan entre 60 y 90 años, por lo que según la clasificación por edades aprobada en el Simposio Internacional de Gerontólogos efectuado en 1962, 14 de ellos se encuentran en la edad madura lo que representa un 93,3% y 1 en la ancianidad que representa un 6.3%.

La muestra fue seleccionada de forma aleatoriamente, debido a que en un inicio estos abuelos no practicaban ejercicios físicos en el círculo de abuelos “Jóvenes de la tercera edad” ya que no estaban motivados y desconocían la importancia de la práctica de actividades físico-recreativas.

Uno de los métodos aplicados en el diagnóstico inicial fue la **observación**, que se realizó con el objetivo de conocer el nivel motivacional de los abuelos en las actividades que realizaban, para ello se tuvieron en cuenta 8 indicadores que fueron: la organización de las actividades, la utilización de medios de trabajo, la motivación presente en las actividades, relación entre las actividades planificadas y las características de los abuelos, el cumplimiento de los objetivos, la asistencia a las actividades y la percepción del entusiasmo en los participantes.(ver anexo 1)

Entre los 8 aspectos a observar fueron evaluados de regular 3, los que representan un 37.5% del total, dentro de los que se encuentran la organización de las actividades, la motivación presente en las actividades, relación entre las actividades planificadas y las características de los abuelos. Los 5 restantes, que representan el 62.5% fueron evaluados de mal, entre estos se encuentran la preparación del profesor y el cumplimiento de los objetivos, la utilización de medios de trabajo, la asistencia a las

actividades, la percepción del entusiasmo en los participantes y el nivel motivacional hacia estas actividades.

Otro método aplicado fue la revisión documental que evidenció la no correspondencia de las actividades planificadas por el profesor con el programa del Adulto Mayor, ya que no se tenía en cuenta las características y patologías que padecen los abuelos de la comunidad.

La entrevista es otra técnica investigativa que se sostuvo con el profesor y los abuelos de forma individual para conocer su opinión acerca de las causas que originaban el bajo nivel motivacional de los abuelos hacia las actividades de la Cultura Física; además para conocer su experiencia profesional, lo que evidenció que tiene poca experiencia en este campo ya que se licenció hace apenas un año.

2.2 Acciones comunitarias desde las actividades físicas

Orientaciones para la realización de las acciones comunitarias:

Estas acciones comunitarias fueron elaboradas de conjunto con el Licenciado en Cultura Física y médico de familia de la comunidad, teniendo en cuenta las características de los abuelos y las patologías que padecen. Se tuvieron en cuenta además los requisitos que establece el programa del Adulto Mayor, que responden a ejercicios indicados y contraindicados en estas edades.

Objetivo General.

Las acciones comunitarias tienen como **propósito** lograr una participación más plena y activa en la vida social de las personas de la tercera edad, mediante acciones en la comunidad, ya sean físicas, sociales y recreativas que estén acorde a los intereses y características de los abuelos.

Pasos para la elaboración de las acciones comunitarias

1. Determinación de los problemas que afectan la insuficiente motivación de los adultos mayores para la participación en las actividades de la Cultura Física.
2. Delimitar prioridades de cada problema en relación con las posibilidades de solución.
3. Establecer los elementos asociados al origen de los problemas diagnosticados.

4. Definir las acciones que posibiliten la solución de los problemas.
5. Seleccionar los recursos y medios necesarios para la solución de la problemática.
5. Recopilación de la información.

La autora de la presente investigación, para mejor organización de las acciones comunitarias asume aspectos fundamentales que caracterizan la metodología de la investigación para el trabajo comunitario, así como sus participantes tienen una connotación social, enmarcados a una localidad en un territorio.

Objetivo específico: Aplicar acciones comunitarias en acción conjunta de profesores, médicos, familiares y miembros de la comunidad acorde a las características de la muestra.

Estas acciones van a permitir en el Adulto Mayor con un buen uso del tiempo libre y un mayor disfrute de actividades acorde a sus características. Estimulará la participación activa y creadora en la vida del Adulto Mayor en la comunidad. Proporcionará el apoyo mutuo entre los miembros de la comunidad. Las mismas aportarán un mayor conocimiento tanto para los abuelos como para los médicos y profesores que atienden la comunidad.

En tal sentido las acciones comunitarias se agrupan de la siguiente manera:

I- Momento de acercamiento a la comunidad

OBJETIVO: Acercarse a los miembros de la comunidad con las actividades de la Cultura Física aprovechando los espacios interactivos y la comunicación dialógica entre los miembros del círculo de abuelos, familiares, médico y el promotor de las actividades desde la Cultura Física, para ganar confianza entre los sujetos que intervienen en la investigación.

Acciones

1. Visitar a los adultos mayores de la comunidad y a sus familiares para conocer cómo piensan e ir ganando en aceptación.
2. Compartir criterios y experiencias vividas relacionadas con las diferentes manifestaciones de la Cultura Física en la comunidad.

3. Comenzar a familiarizar a los pobladores de la comunidad con las actividades de la Cultura Física.

II- Momento de diagnóstico

OBJETIVO: Conocer las características, problemas, y potencialidades de los adultos mayores de la comunidad El Renacer. Esta etapa comienza al inicio de la investigación y es un proceso permanente. Se lleva a cabo la recogida de información y reflexión.

Acciones:

1. Definir objetivos, temas y sujetos del diagnóstico (qué tipo de diagnóstico se va a realizar, para qué y con qué medios realizarlo.)

2. Aplicar Técnicas de investigación para conocer las necesidades e intereses de la muestra seleccionada (10 deseos)

Se trabajará con la Técnica de los 10 deseos que permite identificar hacia cuáles esferas de la vida se inclinan los deseos del Adulto Mayor, es decir, sus necesidades, motivaciones que pueden ser orientadas hacia la familia, lo material, viajes, recreación, entre otros; además del completamiento de frases **(ver anexo 3)**

III- Momento de aplicación de las acciones

OBJETIVO: Motivar a las personas de la tercera edad para que participen en las acciones propuestas, despertando en ellas el interés por la práctica de actividades físicas en el círculo de abuelos. Esta etapa constituye la materialización de las acciones comunitarias, concebidas a partir de la interacción entre el médico, profesor de Cultura Física. Los espacios en que se ejecutan son diversos: parques, calles, etcétera.

Tareas.

1-Capacitar al médico de la familia, familiares y otros factores de la comunidad sobre las actividades de la Cultura Física y su influencia en el adulto mayor a través de talleres

Taller 1

Tema: El diagnóstico integral en el Adulto Mayor.

Participantes: especialistas, profesores, directivos e invitados

Ejecuta: especialista o profesional con experiencia

Generalidades: en este taller se tratarán los aspectos generales del diagnóstico y su integralidad desde lo físicos, lo psicológicos y lo sociales.

Taller 2

Tema: Particularidades del adulto mayor.

Participantes: especialistas, factores de la comunidad, profesores, directivos e invitados.

Ejecuta: especialista en el tema o profesional con experiencia

Generalidades: en este taller se abordarán aspectos teóricos relacionados con los procesos psicológicos y los cambios más frecuentes en el Adulto Mayor, así como los modos de actuación social.

2- Promover el desarrollo de conversatorios de socialización con el objetivo de intercambiar sobre la necesidad de practicar actividades físicas y recreativas con los pobladores de la tercera edad.

Conversatorio 1

Tema. Beneficios que brindan los ejercicios del yoga en el adulto mayor.

Participante. Adulto mayor, familiares y factores de la comunidad

Objetivo. Familiarizar al adulto mayor y sus familiares de la importancia de los ejercicios del yoga.

Ejecuta. Profesor o personal calificado

3- Desarrollo de actividades físicas, para favorecer la motivación hacia la práctica de estas.

Es necesario especificar que estas actividades serán desarrolladas en los espacios comunitarios como el programa a jugar, los festivales deportivos recreativos, etc. Estas serán ejecutadas en principio con los adultos mayores incorporados al círculo de abuelos con el propósito de ir sumando a estas personas a la práctica de actividades físicas.

Actividad número 1

Nombre: **Haz lo que yo digo y no lo que hago**

Objetivo: favorecer la motivación hacia la práctica de actividades físicas.

Participantes: todo el grupo

Fundamentación de la selección: la práctica de ejercicios físicos como: extensión y flexión de brazos, rotación de la cabeza, etc., son ejecutadas mediante las clases por su correspondencia con las características físicas del participante.

Procedimiento metodológico: el profesor orientará al comenzar con la ejecución de los ejercicios que los abuelos deben prestar mucha atención pues ellos harán lo que él diga pero no lo que el haga. A la voz de mando, orientará extensión y flexión del brazo, mientras rota la cabeza. Así, sucesivamente realizará diversos ejercicios.

Funcionabilidad: a través de estos ejercicios los adultos mayores deberán prestar total atención y concentración. Activando así dichos procesos en los movimientos que se realizan. Es importante decir que la práctica consecutiva de estas actividades activará otros como la memoria mecánica.

Nombre: **“Disfruta y vive”**.

Objetivo: mejorar las relaciones de convivencia y aceptación dentro del grupo favorecer los estados de ánimo.

Participantes : todo el grupo

Materiales: reproductor de música

Fundamentación de la selección: la práctica de movimientos continuos con o sin apoyo en el caso específico de los practicantes adultos mayores es una de las alternativas más comunes para mejorar la resistencia del sistema cardiovascular en correspondencia con las características físicas del participante, pero ¿Qué posibilidad brindarían estos ejercicios para el tratamiento de la depresión como estado emocional?

Procedimiento Metodológico: de forma agrupada en círculo, con variedades de música; se realizan diferentes pasos de bailes tradicionales de forma continua combinado con movimientos de brazos y piernas; ejemplo de estos tenemos: chachachá, mambo, cumbia, pilón, salsa, entre otros.

Funcionabilidad: a través de esta actividad los adultos mayores podrán interactuar con el resto del grupo de forma armónica, disminuyendo la tristeza y la soledad, rasgos frecuentes del anciano depresivo., favoreciéndose además la convivencia.

Nombre: **“jugar, crear y vivir”**

Objetivo: Elevar la motivación a partir de la creación de juegos, estimulando las relaciones interpersonales, acomodando el pensamiento a las nuevas necesidades y posibilidades.

Participantes: todo el grupo

Materiales: según los necesitados por cada abuelo

Fundamentación de la selección: la utilización de la imaginación y la creatividad es una de las alternativas menos utilizadas para disminuir los efectos de la ansiedad y la depresión, pero ¿qué posibilidad brindarían esta actividad para el tratamiento de la depresión como estado emocional?

Procedimiento Metodológico: se organizan equipos, los cuales van a crear diferentes juegos a partir de una palabra clave, ej.: pelota. Se debe tener en cuenta que cada equipo será adecuadamente asesorado sin interferir en sus gustos y preferencias. Es importante la no utilización de tiempo para evaluar la actividad.

Funcionabilidad: a través de esta actividad se pone en práctica la imaginación y la creatividad. La no utilización de tiempo para evaluar los resultados contribuirá a que el Adulto Mayor disminuya la sensación de prisa, apuro o tensión, propios de este estado emocional. Se logra elevar la concentración. La actividad permitirá que se utilicen recursos materiales creados propiamente por el abuelo, lo que permite el vínculo con el reto de los miembros de la familia.

Nombre: ¿cambia, cambia?

Objetivo: potenciar la motivación a través de juegos que benefician el reconocimiento social y la relación interpersonal.

Participantes: todo el grupo

Fundamentación de la selección: se selecciona la actividad por ser motivante, además de permitir que se pueda realizar desde una posición de sentado o de pie o ser realizada con la ayuda de objetos.

Procedimiento Metodológico: se divide el grupo en dos equipos, de forma frontal en fila, se le explica el juego que se va a realizar. Se debe elegir un competidor de uno de los equipos y se sitúa de espaldas a los demás, se cambiarán de sitio algunos

integrantes de la formación y luego se le orientará que se voltee e identifique quién se cambió de lugar.

Funcionabilidad; a través de esta actividad se logra elevar la motivación así como la concentración, la atención y la memorización. El practicante debe memorizar la ubicación de cada persona implicada en el juego para vencer el objetivo propuesto. Este juego permite que desde la clase el Adulto Mayor adquiera más confianza en la realización de las tareas sintiéndose útil y creativo.

Nombre: **“De ahora en adelante”**

Objetivo: elevar la motivación del Adulto Mayor y favorecer sentimientos de aceptación en el grupo así como socializar ideas, criterios, aspiraciones.

Participantes: todo el grupo y familiares invitados

Fundamentación de la selección: se selecciona la actividad por ser motivante, además de permitir que se compartan ideas y criterios en grupo.

Procedimiento Metodológico: se reunirá el grupo en círculos desde la posición de sentados, cada uno comenzará a exponer sus ideas, metas, aspiraciones socializándolas con el resto del grupo. El profesor deberá estar atento a cada una de las manifestaciones de las emociones al abordar temas como: la familia, la comunicación, las relaciones de pareja, la calidad de vida.. Desde el punto de vista físico el profesor deberá atender las posturas desde la posición de sentados corrigiendo estilos inapropiados para composición muscular y ósea, siempre y cuando sea posible en el practicante. Es recomendable que los temas para el intercambio deben aflorar desde los mismos practicantes, no serán impuestos por quienes dirigen la actividad.

Funcionabilidad: a través de esta técnica se logra elevar la motivación dentro del grupo, además de poderse abordar temas de interés, disminuyendo los estados de depresión y ansiedad. El anciano a través de esta técnica podrá establecerse nuevos retos y metas además de realizar actividad física.

Nombre: **¿La fruta prohibida?**

Objetivo: favorecer las relaciones interpersonales de los miembros del grupo a través del reconocimiento de sus rasgos más distintivos.

Participantes: todo el grupo.

Materiales: objetos y frutas

Fundamentación de la selección: se selecciona ya que permitirá enfrentar los criterios que poseen otros sobre la persona centro de atención, posibilitando así de ser necesaria la transformación desde lo externo hacia lo interno.

Procedimiento Metodológico: Se exhibirán diferentes objetos y frutas y se orientará a todos los participantes escoger uno que los identifique como individuo. Posteriormente otro compañero será quien hable de las características, singularidad de esta figura, objeto o fruta. Se debe tener el tacto suficiente para no dañar la autoestima del que se analiza.

Funcionabilidad: a través de esta técnica se logra conocer como el individuo valora a los demás, lo que a partir de esta como un espejo logra abordar elementos propios de su personalidad, permitiendo la posible transformación desde lo exterior hacia lo interior.

Actividad: **El espejo ¿me reconozco?**

Objetivo: promover la reflexión acerca del conocimiento del sí mismo.

Participantes: todo el grupo.

Materiales:

Fundamentación de la selección: se selecciona por ser una técnica fácil de aplicar en las áreas de clase y favorecer la autovaloración.

Procedimiento Metodológico: se inicia la técnica dialogando con el adulto mayor sobre la importancia de conocerse a sí mismo, de saber cuáles son las cualidades que más lo distinguen de los demás. El profesor puede poner ejemplos de algunas cualidades que lo caracterizan a él. Se indicará que cada cual seleccionará la cualidad que más le caracterice, puede establecerse comunicación con otros participantes de forma individual, para dar razones e intercambiar acerca de ¿cómo soy?, ¿Cómo nos ven los otros?

Funcionabilidad: a través de esta técnica se logra conocer como el individuo se autovalora y se autoanaliza, permitiendo la posible transformación desde lo interior hacia lo exterior.

Valoración de resultados Círculo de abuelo “El Renacer”

Abuelos	O.Act	M.Trab	Motiv I (test-in)	Motiv II (test-final)	O.O
1	si	si	5	5	si
2	si	no	3	5	no
3	si	no	2	3	si
4	si	si	2	5	si
5	si	no	2	4	si
6	si	si	3	3	no
7	si	si	5	5	no
8	si	si	5	4	si
9	si	no	2	3	si
10	si	no	2	3	si
11	si	no	3	4	no
12	si	si	3	4	no
13	si	Si	5	5	Si
14	si	no	5	4	si

Escala de motivaciones

Más motivación-5ptos

Medio motivados-4ptos

Menos motivados-3ptos

No motivados-2ptos

1. IV-Momento de evaluación de los resultados.

OBJETIVO: Valorar los impactos de las diferentes actividades de la Cultura Física desarrolladas en la comunidad. Se expresa el grado de cumplimiento del objetivo.

Acciones:

1. Determinar los indicadores y métodos para evaluar las diferentes actividades de la Cultura Física e impactos.
2. Medir los impactos de las acciones en cada etapa de trabajo.
3. Reflexión con los pobladores de la comunidad para la implementación de nuevas acciones

2.2 Valoración de la aplicación de las acciones comunitarias.

Teniendo en cuenta las características individuales de los adultos mayores de la comunidad “Jóvenes de la tercera edad”, de los resultados del diagnóstico sobre las preferencias hacia las actividades que les gustaría realizar se elaboraron acciones comunitarias dirigidas a propiciar la motivación hacia la práctica de actividades físico-recreativas.

Con la aplicación de las acciones comunitarias se ha podido **observar** que se incrementó la participación de los abuelos en las actividades de la Cultura Física, ya que en un inicio fue evaluada de mala representando un 26 % de participación en estos momentos se ha observado una mejoría, ya que de un 26 % negativo se ha logrado un 76% de incorporación a las actividades. Se produjo además un mayor entusiasmo hacia las opciones propuestas, ganando en confianza hacia la práctica de actividades físico-recreativas, ya que poseían un mayor conocimiento sobre su utilidad.

Estadísticos descriptivos e inferenciabilidad

En aras de corroborar y comparar los resultados de las pruebas para muestras relacionadas y la existencia de diferencias significativas entre las proporciones de medias, se utilizó la dócima no paramétrica de Los Signos.

Observándose en las pruebas de entrada y salida y en el análisis de la preprueba y posprueba, que el resultado de aplicar la dócima no paramétrica de los Signos el

resultado, es significativo, al ser este muy inferior al valor de alfa prefijado (0,05), resultado que avala la hipótesis de trabajo programada para la investigación que sustenta el informe presentado.

Fuerte: 0.99-0.70 Media: 0.69-0.50; Débil 0.49-0.20; Muy débil 0.19-0.09; No hay correlación 0.00.

Otro dato digno de resaltar es el valor que adopta la correlación 0,46 que de acuerdo con el criterio asumido en el presente estudio se clasifica como media, lo que muestra que la posición relativa entre las actividades físico-recreativas al inicio y al final, presentan un comportamiento con cierta diferencia. El análisis y la valoración de los resultados cuantitativos corroboran la existencia de avances significativos en la incorporación de los Adultos mayores a las actividades propuestas, desde los niveles más bajos a los más altos.

Estadísticos de muestras relacionadas

		Media	N	Desviación	Error típ. de la típ. media
Par 1	prep	2,51381	14	,471271	,117818
	posp	3,47181	14	,561486	,14037

Correlaciones de muestras relacionadas

		N	Correlación	Sig.
Par 1	prep y posp	14	,308	,046

En consecuencia, fue utilizado el procesador estadístico SPSS (versión 19, 0), aplicándose la prueba de los signos con un nivel de significación $\alpha = 0.05$, menor al valor de la probabilidad determinado, por lo que se infiere la aceptación de la hipótesis planteada.

A medida que se avanzó en el desarrollo de la aplicación de las acciones, tanto los abuelos como familiares mostraron más interés y motivaciones de enriquecer sus conocimientos y devolverlos al grupo según sus experiencias personales, comenzaron a sentirse más útiles y lograron a través de la atracción y el convencimiento, hacer más activos a los abuelos poco participativos.

Los adultos mayores aceptaron las actividades planificadas para la comunidad como una vía para la reducción de los padecimientos tanto físicos como psíquicos. Además de verlo como una forma de reunión grupal, espacio de comunicación y comprensión mutua.

En la realización de las actividades culturales expresadas en manifestaciones de la Cultura Física, relacionadas con los ejercicios físicos a través de festivales deportivos, participaron 14 abuelos, donde 4 participaron en manifestaciones de la Cultura Física, en festivales deportivos 11.

Con las actividades, que tuvieron como protagonistas a los adultos mayores, se logró una participación activa de ellos, lo que contribuye favorablemente a mantener su integración social, la necesidad de sentirse útiles. La búsqueda de posibilidades locales y recursos propios, la presencia de diferentes grupos artísticos, le dieron variabilidades a las actividades, al desarrollar acciones que satisficieran sus necesidades e intereses. Lo que propicio la interacción de los ancianos con otras personas, facilitando que se mantengan más integrados a la sociedad.

Con la realización de las actividades se incrementó favorablemente el grado de motivación hacia la práctica de las actividades físicas propiciadas para la comunidad.

Con la aplicación de las acciones comunitarias se ha podido **observar** que se incrementó la participación de los abuelos en las actividades de la Cultura Física, se realizaron 5 observaciones a festivales deportivos recreativos y de 6 que participaban ahora participan 13 demostrando el nivel de aceptación de las actividades.

CONCLUSIONES

1. La fundamentación teórico del proceso de las actividades físico-recreativas del Adulto Mayor y del trabajo comunitario facilitó concretar los aspectos teóricos en que se sustentan las acciones comunitarias, por lo que resulta de gran importancia para promover las actividades de la Cultura Física desde un proceso único en la comunidad.
2. El diagnóstico aplicado permitió conocer las principales deficiencias que presentaban los adultos mayores en la práctica de actividades físico-recreativas.
3. Las acciones comunitarias se elaboraron a partir del diagnóstico, teniendo en cuenta las necesidades e intereses de los adultos mayores, aspectos culturales propios de esta localidad; ellas se concretan en operaciones orientadas hacia la motivación, el mejoramiento de la salud y el bienestar social de los abuelos desde las actividades deportivas.
4. Demostró que la propuesta hacia la ejecución de las actividades físico-recreativas de los adultos mayores de la comunidad El Renacer. Su aplicación ha permitido hasta ahora una mayor comunicación y coordinación entre los adultos mayores y los diferentes factores de la comunidad para la realización de las actividades físico-recreativas, lo que favoreció la elevación de la calidad de vida de este grupo etario.

RECOMENDACIONES

1. Incrementar las acciones comunitarias teniendo en cuenta las necesidades y motivos cada vez más crecientes de los abuelos de la comunidad El Renacer.
2. Extender la aplicación de las acciones a otras comunidades donde exista esta problemática.

BIBLIOGRAFÍA

1. BLOG-CUIDEO. (2019). Actividades recomendada para adultos mayores, paseos en bicicletas o caminatas, yoga, deportes de intensidad moderada como natación. <http://cdeporte.redivis.es>. Espana.
2. Ceballos, J. (2001) Tercera Edad. Libro electrónico. ISCF Manuel Fajardo. Laboratorio de computación. Carpeta Universidad
3. Curto, D. (2017) Elegir el deporte más acorde con sus necesidades tiene muchos beneficios fisicos y psicológicos para los adultos mayores.<https://muy.saludable.sanitas.es>
4. Daure, J. (1989) La motivación en los círculos de abuelos. Trabajo de Diploma. Villa Clara, Facultad Cultura Física.
5. Dzhamganv, T.T y Puni. (1990) Psicología de la Educación Física y el Deporte. La Habana, Editorial Científico Técnico.
6. Fritz , A. (1989). *El hombre y la edad*. Moscú, Editorial Progreso.
7. Martin, A. (2018). Los descriptores empleados fueron: Actividad física en la tercera edad, en los adultos mayores. La Habana. Editorial científico técnica.
8. Martínez, A.C. (2008) Acciones psicofísicas para elevar la motivación hacia la práctica de actividades físicas sistemáticas en la población trabajadora. Trabajo de Diploma. Santiago de Cuba, ISCF "Manuel Fajardo".
9. MINSAP. (2021). Adulto Mayor/Covid-19.El programa Nacional de atención Integral al adulto mayor en Cuba apuestas por vejez activa y saludable.<https://salud.msp.gob.cu>
10. Moreno, G. (2017). Importancia del ejercicio físico en la salud del adulto mayor. <https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&q=Actividad+f%C3%ADsica%2C+ni%C3%B1ez%2C+madurez%2C+adulto+mayor%2C+Moreno+G>
11. García, A. (2020). Aprendizaje vivencial en la tercera edad. Recuperado de> <http://observatorio.tec.mx>. Consultado el 20 de octubre 2021

12. García, B.S. (2019). Educación, flexibilidad y cuidado en la tercera edad. La tercera edad: el derecho al aprendizaje a lo largo de la vida. <https://observatorio.tec.mx/educacion-tercera-edad>.
13. García, G.M. (2021). Manual de ejercicios físicos para personas de edad avanzada. <https://fiapam.org/wp-content/uploads/2013/07/manual-cast-ultima.pdf>
14. González Rey, F. (1993), La personalidad, su formación y desarrollo. Ciudad de la Habana. Editorial Pueblo y Educación.
15. González M, V. (1997) Diagnóstico y orientación de la motivación profesional. La Habana, Curso n. 2 de Pedagogía. 97p.
16. Guerrero, C. (2020). A través de la educación, las personas mayores se mantienen activos físicamente y se le conoce como adultos.
17. González Rey, F. (1985) Psicología de la personalidad. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
18. González, D. y col. (1984) Psicología de la personalidad: Metodología y teoría de la motivación. La Habana, Editorial Ciencias Sociales.
19. González, T. (2018). La educación y autoeducación del adulto mayor constituye un proceso movilizador.
20. Reynaga E. (2017). Esta es la razón por la que incluyo a los adultos en estudios.
21. Sánchez, ME.J., Sánchez, ME y Valdés, L. Alfonso (1995). Análisis del nivel de participación en los ejercicios físicos y en las actividades recreativo- culturales que son de interés para los abuelos de los Círculos del Municipio Plaza de la Revolución. Informe final de investigación, La Habana, ISCF "Manuel Fajardo".
22. Sánchez, A. M. y González, M. (2004) Psicología general y del desarrollo. Ciudad de la Habana. Editorial Deportes.
23. Ojeda, C.R. (2018). Educación especial y personas adultas mayores. Recuperado de: <https://educacion.nexos.com.mx>
24. Orosa, T. (2001). La tercera edad y la familia. Una mirada desde el adulto mayor. Ciudad de la Habana, Editorial Félix Varela.
25. OPS. (2020). Por último, debemos recordar dos conceptos valiosos hoy en día en el ámbito del deporte: el distanciamiento físico y deportivo: <https://www.salud.higiene.cl>

26. Vázquez, C. (2021). Actividades para mantener la mente despierta.juegos de mesa: Puede ser cualquiera que haga en casa que el adulto disfrute mucho.
<https://www.geneatrcarea.com>
27. Washe, T. M. (1999) Prólogo: Manual de problemas clínicos en medicina geriátrica.
La Habana: Instituto Cubano del Libro.

ANEXO □ 1

Protocolo de observación:

Objeto de observación: Las personas de la tercera edad del círculo de abuelos
Jóvenes de la tercera edad, abuelos de la comunidad

Objetivo de la observación:Determinar las deficiencias que se presentan en las clases de Cultura Física del adulto mayor que dificultan la motivación de estos hacia la práctica de actividades físicas.

Tiempo total y frecuencia de las observaciones:6 meses con 2 frecuencias semanales.

Tipo de observación:De campo.

La observación de campo es real y oportuna, se realiza en condiciones naturales, es donde ocurre el fenómeno.

Aspectos a observar

B

R

M

Asistencia a clases.

Organización de las clases.

Percepción del entusiasmo de los participantes.

Utilización de medios de trabajo.

Grado de motivación de las clases.

Relación entre las actividades planificadas y característica de los abuelos.

Preparación del profesor.

Cumplimiento de los objetivos.

ANEXO □2:

Entrevista al profesor:

Compañero profesor, se está realizando una investigación sobre los adultos mayores pertenecientes a la comunidad, por lo que necesitamos de su cooperación para dar respuesta a las preguntas que le relacionamos a continuación.

Objetivo: Conocer la experiencia profesional del profesor, además de su opinión acerca del nivel motivacional de los abuelos hacia las actividades de la Cultura Física.

1. ¿Qué tiempo lleva usted de licenciado en Cultura Física?
2. ¿Cuándo empezó a trabajar con este círculo de abuelos?
3. ¿Cuál es la matrícula de su clase?
4. ¿Cuáles son las causas que a su juicio influyen en el bajo nivel motivacional de los abuelos por las actividades de la Cultura Física?
5. ¿Cree usted que se puede motivar al abuelo utilizando exclusivamente el programa del adulto mayor?
6. ¿Qué otras actividades cree usted que se pueden realizar?

ANEXO·# 3:

Técnica de los 10 deseos

Compañero(a) adulto mayor te pedimos que nos ayudes en este trabajo. Se trata de un estudio científico. Tu ayuda será muy valiosa. A continuación expresarás 10 deseos tuyos. Tanto aquellos que desees como aquellos que no desees. Trata de escribir claro, y es muy importante que seas plenamente sincero y digas realmente lo que tú desees, según sea tu caso personal.

No es necesario que pienses mucho para responder. Escribe simplemente lo que primero se te ocurra cuando leas las frases incompletas.

Yo deseo _____

ANEXO 4

Entrevista a los adultos mayores.

Compañero(a): Estamos realizando una investigación con los adultos mayores de la comunidad para conocer estado de satisfacción con las actividades de la Cultura Física que se proponen en dicha comunidad, por lo que necesitamos que respondan con sinceridad las preguntas que le relacionamos a continuación:

Objetivo: Conocer el estado de satisfacción de los adultos mayores con las actividades de la Cultura Física, además de conocer las causas por las que no asisten con regularidad a estas actividades.

1. ¿Después de haberse incorporado asiste diariamente a las actividades?

Si--- No--- ¿Por qué?

2. ¿Cree Ud. que la creación de los círculos de abuelos constituye una buena opción para el fortalecimiento de su salud?

Si---- No--- ¿Por qué?

3. ¿Qué sentimientos le inspira el ambiente de las actividades de Cultura Física?
(Ansiedad, Satisfacción, Felicidad, Insatisfacción).

4. ¿Se siente usted a gusto con el colectivo con el cual comparte dentro de las actividades?

Si--- No---.

5. ¿Se siente usted contento con sus compañeros?

Si--- No--

6. ¿Qué otras actividades le gustaría realizar?

7. ¿Qué importancia usted le concede a la práctica de ejercicios físicos en estas edades?

8. ¿Está satisfecho con las actividades de Cultura Física que se realizan?

ANEXO □ 5:

Revisión documental:

Compañero(a) Doctor se está realizando una investigación acerca de los adultos mayores de la comunidad, específicamente con los que no pertenecen al círculo de abuelos “Jóvenes de la tercera edad” por lo que se solicita su colaboración al responder las preguntas que a continuación le presentamos.

Objetivo: Conocer las patologías que afectan a los adultos mayores de la comunidad y en qué grado influyen para la participación en las actividades de la Cultura Física.

Preguntas:

1. De los adultos mayores no incorporados al círculo de abuelos “Jóvenes de la tercera edad”: ¿Cuáles son las patologías que padecen?
2. Caracterice a cada paciente según sus patologías
3. ¿Considera usted que todos se encuentran aptos para practicar actividades físicas en el círculo de abuelos?

ANEXO 6:

Encuesta a familiares:

Querida familia, a continuación se relacionan una serie de preguntas que necesitamos respondan con sinceridad.

Objetivo: Conocer el nivel de conocimiento y aceptación que tienen las actividades de la Cultura Física para los abuelos y familiares.

1. Datos generales:

Sexo: M_____ F_____ Edad: _____

Patología: _____

2. ¿Considera usted que las actividades de la Cultura Física que se realizan los abuelos contribuyen al mejoramiento de su salud? (Marque con una x).

Si_____ No_____

¿Por qué? _____

¿Cómo calificaría usted las actividades de la cultura física que se imparten en la comunidad?

Buena_____ Regular_____ Mala_____

4. ¿Por qué cree usted que hay poca incorporación del adulto mayor a las clases de cultura física?

--- Falta de conocimiento del beneficio que aporta el ejercicio físico u otras actividades para su salud.

--- Prefieren dedicarse a los quehaceres del hogar.

--- Manifiestan sentirse saludables.

5. ¿Marque con una (x) los factores que a su juicio han influido en la baja incorporación de las personas de la tercera edad a los círculos de abuelos?

--- Poca divulgación de los medios de comunicación.

--- Poca programación de actividades recreativas.

--- Poca motivación de las clases.

--- Inestabilidad del profesor que los atiende.

--- Falta de vinculación del médico de la familia.

--- Área con pocas condiciones para la práctica de actividades físicas.

ANEXO □ 7

TABLA NO. 1: Clasificación de los abuelos de acuerdo a su patología:

Clasificación	Abuelo	%
Sanos	2	13,3
Artrosis Cervical	4	26,6
Hipertensión arterial	5	33,3
Diabetes (grado 1)	2	13,3
Asma(grado1)	2	13,3

ANEXO □ 8

INDICADORES PARA EVALUAR IMPACTOS DE LAS ACCIONES COMUNITARIAS: (en el adulto mayor)

Indicadores	Criterios a evaluar	Escala valorativas			
		Muy adecuado	Adecuado	Poco adecuado	Menos adecuado
Nivel de participación en las actividades	✓ Objetividad de la tarea ✓ Sistematización ✓ Numero de participante				
Nivel de aceptación	✓ Interés hacia las actividades ✓ Calidad de la actividad ✓ Satisfacción con la actividad.				
Nivel de conocimientos	✓ Comprensión de las actividades ✓ Conocimientos sobre la necesidad de la practica de				

	actividades físicas.				
Grado de motivación	✓ Incremento de la motivación hacia la práctica de las actividades físicas y recreativas.				

Escalas valorativas

Muy adecuado

Adecuado