



## ACCIONES EDUCATIVAS PARA LA PARTICIPACIÓN DEL ADULTO MAYOR EN LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Trabajo de Diploma en opción al título de Licenciado en  
Cultura Física

Autor: Leonnis Alberto Ortega Naranjo

Tutor: M. Sc. Niurmy Coromina Pozo

2022

“AÑO 63 DE LA REVOLUCIÓN”.

## **Pensamiento.**

“Lo que gastamos en deporte y Educación Física, tengan la más completa seguridad de que lo ahorramos en gastos de salud pública y lo ganamos en bienestar y prolongación de la vida de los ciudadanos.

Fidel Castro Ruz

## **Agradecimientos.**

A nuestra Revolución que nos ha brindado la oportunidad de cumplir con nuestros sueños y aspiraciones de poder ser útiles a nuestra patria.

A mí querida madre por darme la vida y su sacrificio incondicional para el logro del desarrollo y consolidación de esta investigación.

A la M. Sc. Niurmy Coromina Pozo y al MsC. Joel Alcolea Venero por su dedicación y apoyo incondicional en la realización de esta investigación.

A todas aquellas personas que nos brindaron su apoyo en las más disímiles formas, siempre de manera desinteresada y con el ánimo de materializar esta investigación.

A nuestros familiares que se sacrificaron porque pudiéramos dar lo mejor de nosotros y materializar la intención de este trabajo.

## **Dedicatoria.**

...A la Revolución y a Fidel:

Por darme la oportunidad de superarme, por ser protagonistas de mi educación y formación, por prepararme para la vida, por los valores éticos y morales, amor a la profesión, sentimientos humanos, solidarios y patrióticos que me inculcaron.

...A mi madre que ha sido la más sacrificada para la realización de este trabajo. A ella, que le he restado el tiempo de compartir las responsabilidades que para con ella tengo y, sin embargo ha existido mucho aliento, apoyo y ayuda de su parte.

## **Resumen**

La investigación se sustenta sobre la base de los programas de desarrollo comunitario en el Consejo Popular de Pueblo Nuevo del Municipio Contramaestre, provincia Santiago de Cuba, con el objetivo de implementar acciones educativas que favorezcan la participación del adulto mayor en las actividades físicas. En el trabajo se fundamenta, desde el punto de vista teórico, pedagógico, psicológico, sociológico e histórico; la problemática abordada y se utilizan diferentes métodos y técnicas de investigación para revelar el diagnóstico actual y elaborar el informe final de la investigación. La temática es novedosa y actual, requiere de atención por parte de instituciones, organizaciones en todas sus dimensiones. La rapidez con que se ha transformado la pirámide poblacional condiciona la existencia de un por ciento muy alto de personas en estas edades, esto hace necesario una cultura general sobre la importancia de la práctica de actividades físicas, en esta etapa de la vida, de ahí su valor práctico-social.

## **Summary**

The research is based on the community development programs in the Popular Council of Pueblo Nuevo of the Contramaestre Municipality, Santiago de Cuba province, with the aim of implementing educational actions that favor the participation of the elderly in physical activities. The work is based, from the theoretical, pedagogical, psychological, sociological and historical point of view; the problem addressed and different methods and research techniques are used to reveal the current diagnosis and prepare the final report of the investigation. The theme is new and current, it requires attention from institutions, organizations in all its dimensions. The speed with which the population pyramid has been transformed means that there is a very high percentage of people in these ages, which makes it necessary to have a general culture about the importance of practicing physical activities at this stage of life, hence its practical-social value.

# Índice

	Página
Introducción.....	2
Capítulo I.....	10
Capítulo II.....	25
Conclusiones.....	32
Recomendaciones.....	33

# Introducción

A partir del crecimiento progresivo del número de ancianos, la proporción que ellos representan en la población general, los pocos nacimientos y al aumento de la expectativa de vida, acontecimiento que nunca antes había enfrentado la humanidad, origina necesidades económicas, sociales y culturales. Todas estas premisas justifican la necesidad de estudios más profundos de los factores relacionados con la atención integral al adulto mayor, sobre los cuales recae la atención médica, socio cultural y deportivo, lo cual es de gran importancia para la promoción de salud y la prevención, curación o rehabilitación del longevo en su comunidad.

La llamada Tercera Edad es un hecho inevitable y en Cuba cada día se hace más segura la misma, pues se lucha de forma continua por aumentar el nivel de vida de salud y como consecuencia, la esperanza de vida.

El estado cubano, siguiendo los principios revolucionarios que lo caracterizan, tiene en consideración la implementación de programas y medidas orientadas al logro de mejoras en la calidad de vida y del estado físico general del adulto mayor, éstas se encuentran concretadas en la creación de los Hogares de Ancianos, las Casas de Abuelos, el establecimiento de los Círculos de Abuelos en la comunidad, la Universidad del Adulto Mayor, el Club de los 120 años y, como uno de los aspectos más recientes, modificaciones a la Ley de Jubilación.

En el contexto de la sociedad actual, podemos observar que en la tercera edad se gestan cambios de gran connotación social para el sujeto. En muchos casos la persona enfrenta este proceso de envejecer con un cierto grado de preparación, sin embargo para otros las transformaciones que percibe en su transición y tránsito por esta etapa de la vida, constituye una etapa de crisis y de constantes amenazas pues, llegado el momento, comienza a experimentar pérdida de la importancia que tiene el rol que desempeña, con el consiguiente aislamiento, inadaptabilidad al nuevo estado y al nuevo estatus social.

El hombre o mujer actual, enfrentado a la realidad del envejecimiento en medio de una sociedad con las características que hemos enumerado en el apartado anterior, es probable que viva la etapa de su ancianidad como una situación de pérdida y minusvalía, como una especie de marginación social.

Es fácil que se sienta a sí mismo como alguien que ya no cuenta mucho para los demás porque percibe que los demás no cuentan con él. Y a nivel familiar, que es el lugar donde aún podría sentirse tomado en cuenta, la nueva realidad de la familia nuclear permite que el abuelo vaya poco a poco sintiendo o percibiendo que tampoco en ese ámbito su presencia sea tan necesaria.

Al llegar a una edad mayor, la persona va viendo cómo los ambientes van cambiando para ella, y cómo otros le son lejanos o por lo menos le ofrecen menos interés. En realidad esto ha pasado siempre y en cada una de las etapas evolutivas del individuo: nunca los intereses han sido ni serán los mismos para todos o la mayoría de las personas, sean de la edad que sean; pero ahora, a esta edad, el problema se agudiza. Por eso el anciano se encuentra sin las herramientas que le permitan un trabajo de adaptación: son las motivaciones o refuerzos sociales. Al carecer de dichas herramientas le es difícil adquirir hábitos nuevos, y por lo tanto, adaptarse a las nuevas circunstancias.

Es entonces cuando el adulto mayor a través de su participación en los diversos grupos creados precisamente por y para ellos, encuentra, o al menos debe encontrar, ese necesario intercambio y apoyo con otros sujetos que experimentan sus mismas necesidades, intereses, motivaciones y también carencias desde lo psicosocial hasta lo físico.

Podemos decir entonces que el grupo formado por adultos mayores, viene a representar precisamente el marco donde cobra sentido esta etapa de la vida, donde se encaran pérdidas importantes, pero en la que se puede disfrutar y continuar creciendo como seres humanos. El grupo en la que participa el adulto mayor lo ayuda a impedir el deterioro de la autoimagen del anciano ante los demás, sin dejarlo solo con sus pensamientos y angustias, pues llegaría a deprimirse, y a enfermarse.

Precisamente los círculos de abuelos desempeñan un papel primordial como lugar de refugio, como red de apoyo social, como propiciador de espacios de interacciones y comunicación así como también potenciador de habilidades sociales de intercambio y socialización.

De hecho, la puesta en práctica del programa de atención al adulto mayor, a través de la creación de los círculos de abuelos se enfoca prolongar los años de vida del adulto mayor y prever la ancianidad. En el mismo existen otros objetivos que debe cumplir como: procurar un mayor nivel de autonomía física y psicológica, que contrarreste los embates del proceso natural del envejecimiento que crean situaciones de dependencia en las personas adultas mayores, mejorar la capacidad de adaptación a nuevas situaciones a través de propuestas de trabajo variados que provoquen la experimentación y de respuestas motrices que eliminen la tendencia a la rutina y al sedentarismo, potenciar la sociabilidad para contribuir a una mejor integración a la comunidad, contribuir al mejoramiento de la salud aumentando la calidad de vida, permitir que los participantes valoren y expresen cuales tareas prefieren y que son capaces de llevar a cabo con éxito, partiendo de sus necesidades de satisfacción personal y grupal como contexto donde el adulto mayor sea capaz de expresarse abiertamente y además ser escuchado y valorado. De igual forma se persigue facilitarles nuevas formas de trabajo y procurar que cada sujeto obtenga una mayor conciencia y conocimiento sobre su cuerpo al igual que las sensaciones del mismo al realizar la actividad física, así como, mantener la cohesión, continuidad y participación en la actividad programada.

Los Círculos de Abuelos constituyen un acto de enfrentamiento al mejoramiento de la salud donde se concretan propósitos instructivos y educativos y se trazan estrategias previstas en la programación docente de estas; en ellos se establecen relaciones entre personas que tienen una edad avanzada, todo ello mediatizado con el empleo de la actividad física como agente socializador, facilitador del desempeño del adulto mayor dentro de la clase, la interacción social que en ella se gesta y por ende en el contexto social.

En la actividad física concebida para el adulto mayor lo fundamental es que esté adecuadamente adaptada a las posibilidades del grupo, teniendo en cuenta la adecuación de los mismos y el lugar oportuno donde se enmarquen dentro del programa o plan que se establezca, así como el trabajo didáctico que permitan que todos los participantes lo realicen con éxito.

En relación al proceso que se despliega en el Círculo de Abuelos se han desarrollado muchas investigaciones cuyo propósito común es enriquecer y favorecer el trabajo de los profesionales que llevan a su cargo el cumplimiento de los propósitos que sustentan esta actividad. La clase del Círculo de Abuelos constituye eje central en el trabajo de estos profesionales, los cuales deben cumplir con rigor los requisitos que ella impone, por las características que presentan los grupos con los que trabajan. En este sentido podemos destacar entre los autores que se han acercado al tema, el trabajo de C.Vázquez (2019), J. Ceballos (2002), M. Paz (2013), así como las investigaciones realizadas por Echevarría, M (2016), Álvarez, D. (2018), Bello, D. (2008) entre otros, quienes han aportado, indistintamente: Juegos tradicionales para el adulto mayor, técnicas participativas para promover la motivación en ellos y acciones psicopedagógicas para elevar la calidad de vida de estos por citar algunos.

Todos ellos perfilan la necesidad que existe, en nuestra sociedad, de que se tome en cuenta cada vez más el papel que desempeñan los adultos mayores en el desarrollo social de nuestra población, aportando sus experiencias, criterios y puntos de vista. Sin embargo se señala que estas acciones y tareas desarrolladas resultan aún insuficientes, en pos del perfeccionamiento de la calidad del trabajo con la tercera edad. La experiencia cotidiana en el trabajo con adultos mayores demuestra que no siempre la realidad que se espera es acorde a la realidad que se experimenta en los Círculos de Abuelos, durante el desarrollo de las clases. No en todas las ocasiones el grupo de adultos mayores se proyecta y desenvuelve de manera favorable, afectando la calidad del resultado final que se pretende lograr.

## Situación Problemática

En el Círculo de Abuelos “Mariana Grajales” del Consejo Popular Pueblo Nuevo del municipio Contramaestre se pudo constatar que durante las clases, existen dificultades en cuanto a la participación de los adultos mayores a las actividades a desarrollar, manifiestas en;

Baja participación de los integrantes del grupo a la práctica de actividades físicas.

Llegadas tarde.

Morosidad, poca disposición para incorporarse a la actividad física deportiva.

Rechazo a participar en las clases.

Baja disposición hacia la ejecución de las distintas tareas que se proponen durante la actividad.

Teniendo en cuenta estos elementos se identifica como **problema científico** de esta investigación: ¿Cómo elaborar acciones educativas para favorecer la participación del adulto mayor a la práctica de actividades físicas perteneciente al Círculo de Abuelos “Mariana Grajales” del Consejo Popular Pueblo Nuevo del municipio Contramaestre?

El **objeto de estudio** se enmarca en: El proceso de la actividad física en el adulto mayor.

El **objetivo** propuesto es: Elaborar acciones educativas para la participación del adulto mayor, hacia la realización de actividades físicas, en el Círculo de Abuelos “Mariana Grajales” en el Consejo Popular Pueblo Nuevo municipio Contramaestre.

**El campo de acción:** La participación hacia la práctica de actividades físicas en los adultos mayores.

Preguntas Científicas.

¿Cuáles son los fundamentos teóricos que sustentan la práctica de la actividad física y la participación de los Adultos Mayores en nuestra investigación?

¿Cuál es el estado actual de la participación en la actividad física de los Adultos Mayores pertenecientes al Círculo de Abuelos “Mariana Grajales” del Consejo Popular "Pueblo Nuevo" Municipio Contramaestre?

¿Cómo elaborar acciones educativas que favorezcan la participación de los adultos mayores a la realización de actividades físicas de los Adultos Mayores pertenecientes al Círculo de Abuelos “Mariana Grajales” del Consejo Popular "Pueblo Nuevo" Municipio Contramaestre?

¿Cómo valorar de manera parcial la propuesta de las acciones educativas que favorezcan la participación de los adultos mayores a la realización de actividades físicas de los Adultos Mayores pertenecientes al Círculo de Abuelos “Mariana Grajales” del Consejo Popular "Pueblo Nuevo" municipio Contramaestre?

Tareas Científicas.

1-Fundamento teórico del proceso de la actividad física y la participación en el adulto mayor.

2-Diagnóstico del estado actual de participación en la actividad física de los Adultos Mayores pertenecientes al Círculo de Abuelos “Mariana Grajales” del Consejo Popular Pueblo Nuevo, municipio Contramaestre.

3-Elaboración de acciones educativas que favorezcan la participación de los adultos mayores a la realización de actividades físicas en el Círculo de Abuelos “Mariana Grajales” del Consejo Popular Pueblo Nuevo municipio Contramaestre.

4-Valoración parcial de las acciones educativas que favorezcan la participación de los adultos mayores hacia la realización de actividades físicas de los Adultos Mayores pertenecientes al Círculo de Abuelos “Mariana Grajales” del Consejo Popular Pueblo Nuevo, municipio Contramaestre.

Los métodos utilizados para la realización del trabajo son los siguientes:

Del nivel teórico:

**Método de análisis– síntesis:** para analizar la información teórica respecto al problema objeto de estudio.

Del nivel empírico

Observación: Para explorar el comportamiento y el nivel de participación de los adultos mayores hacia las actividades física.

**Revisión documental:** Para analizar a través de la revisión de las historias clínicas y las historias de salud familiar, los programas y orientaciones metodológicas referente al adulto mayor y los ejercicios que se indican por el médico de familia en dependencia de las patologías que estos presentan. Para constatar a través del análisis del Programa de los Círculos de Abuelos, datos sobre el funcionamiento del mismo.

Técnica: Encuesta

Encuesta: Para indagar los conocimientos relacionados con la participación que tienen los adultos mayores sobre la práctica de la actividad física.

Método estadístico:

**Cálculo porcentual:** Para la interpretación y valoración de los resultados obtenidos.

Población y muestra.

La investigación se desarrolló en el Circulo de Abuelos “Mariana Grajales” el Consejo Popular Pueblo Nuevo ubicado en el municipio Contramaestre, Santiago de Cuba. Como población tomamos 35 abuelos y como muestra 20 abuelos que representa un 57%, 12 hembras y 8 varones.

La actualidad del tema de investigación: Se trabaja con el adulto mayor, grupo etareo que a nivel mundial y en nuestro país se encuentra en aumento, por lo que se hace necesario desarrollar e implementar acciones que contribuyan al mejoramiento de su

bienestar biopsicosocial, proponiendo en este estudio una estrategia de intervención educativa para el logro de la participación hacia la actividad física.

### **Definición de términos**

**Actividad física:** Movimiento corporal intencional, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta de un gasto de energía y una experiencia personal, que permite interactuar con los seres y el contexto en que se inserta el individuo, contribuyendo al desarrollo del mismo. Resultando ser un conjunto de acciones de carácter sistemático que se llevan a cabo durante un período de tiempo y que contribuyen al mejoramiento de la calidad de vida.

**Adulto Mayor:** Etapa de la vida que comienza alrededor de los 60 años hasta la muerte. También se conoce con el término Tercera Edad, Vejez, Senectud o Ancianidad. En la actualidad se comienza a hablar de Tercera Edad para las décadas de 60 a 80 años, y de una Cuarta Edad para las personas de más de 80 años.

**Círculo de Abuelos:** Institución de carácter comunitario para la atención integral del adulto mayor, donde se realizan actividades físico – recreativas dirigidas esencialmente a elevar la calidad de vida.

**Acciones educativas:** Las acciones educativas son secuencias que al articularse de modo coherente y flexible se condicionan mutuamente como una totalidad en desarrollo, revelando la organización del trabajo. No son rígidas pues su aplicación estará en correspondencia con las necesidades cada vez más creciente de los adultos mayores.

**Capítulo I:** Fundamentación teórica del proceso de la actividad física y la participación en el adulto mayor.

### **1.1- El adulto mayor.**

El fenómeno del envejecimiento poblacional está teniendo lugar por primera vez en la historia de la humanidad. En muchos países, la estructura por edades muestra una tendencia al cambio, en ocasiones dramática. En estos momentos más de 600 millones de personas en todo el planeta tienen 60 años o más y para el 2050 se estima que sea el 22% de la población total, es decir casi 2000 millones de personas alcance esta edad. Las diferencias entre países son notorias, mientras en las regiones más desarrolladas el 19% de la población está en este rango de edad, en las regiones menos desarrolladas es el 8% y en los países menos desarrollados el 5% United Nations (2001).

El envejecimiento de la población es un proceso gradual, en el cual aumenta la proporción de adultos y ancianos, mientras disminuye la proporción de niños y adolescentes. Es un fenómeno contemporáneo, eminentemente urbano, que afecta más al sexo femenino y tienen un despegue alarmante desde la década de los ochenta del pasado siglo.

En nuestra época cambia radicalmente la actitud hacia la vejez, lo que afecta también a la autoconciencia del hombre de edad avanzada. La terminación de la carrera laboral no significa la terminación de la vida social en la que las personas de edad avanzada siguen participando en la medida de sus posibilidades.

La Organización Mundial de la Salud, considera Adulto Mayor: Individuo que pertenece a la tercera edad a partir de 60 años, etapa de posjubilación y que comúnmente se le identifica como adulto mayor o anciano. Lo define, como el período de la vida en el que

el menoscabo de las funciones mentales y físicas, se hacen cada vez más manifiestas en comparación con los períodos anteriores.

Se considera como último período de la vida normal del hombre. Se le conoce también con los términos: tercera edad, vejez, senectud o ancianidad.

Según Fedrigo (1999), citado por Farinatti, (2004) el envejecimiento se define como una serie de modificaciones morfológicas, psicológicas, funcionales y bioquímicas que origina el paso del tiempo sobre los seres vivos. Se caracteriza por la pérdida progresiva de la capacidad de adaptación y de la capacidad de reserva del organismo ante los cambios. Es un proceso dinámico que se inicia en el momento del nacimiento y se desarrolla a lo largo de nuestra vida.

La palabra envejecimiento hace referencia a un proceso que se desarrolla en el tiempo, se modifica, avanza, está en continua acción, en continuo cambio. En el proceso de envejecer ocurren cambios progresivos en las células, en los tejidos, en los órganos y sistema de órgano y en el organismo total. Es la ley de la naturaleza de que todas las cosas vivas cambian con el tiempo, tanto en estructura como en función. El envejecimiento empieza con la concepción y termina con la muerte.

Se considera el envejecimiento desde los siguientes puntos de vista:

**Cronológico:** Es contar el tiempo transcurrido desde el nacimiento.

**Biológico:** Se corresponde a etapas en el proceso de envejecimiento. Se produce a varios niveles: molecular, celular, tisular y sistémico y es a la vez estructural y funcional.

**Psíquico:** Modificaciones, no espontáneas, que son el resultado de acontecimientos vitales como el duelo y la jubilación.

**Social:** Comprende los papeles que se supone han de desempeñarse en la sociedad.

**Fenomenológico:** Es subjetiva de la propia edad, se refiere al sentimiento de haber cambiado la misma a la vez que se permanece en lo esencial.

Funcional: Es la resultante de la interacción de los elementos biológicos, psicológicos y sociales; constituye probablemente el reflejo más fiel de la integridad del individuo a lo largo del proceso de envejecimiento.

La vejez no es definible por simple cronología, sino más bien por las condiciones físicas, funcionales, mentales y de salud de las personas analizadas. Actualmente está ampliamente aceptado que la manera de envejecer está determinada por la acción conjunta de varias causas, sobre todo por factores socio psicológicos y ecológicos y sólo un pequeña parte está determinada por factores biológicos. En cambio destacan de manera importante los aspectos históricos y socio culturales del entorno del individuo y los aspectos individuales con relación a la manera en que el sujeto se adapta y enfrenta su propio envejecimiento. En este sentido existe un proceso individual y a la vez colectivo, en el sentido de que se produce en el individuo, pero es condicionado por la sociedad, por la calidad y por los modos de vida.

El envejecimiento de los órganos y tejidos aminora la fuerza muscular, la movilidad de las articulaciones, la elasticidad de todos los tejidos, así como las potencialidades reactivas y de inhibición de los procesos nerviosos.

El afán de movimiento va reduciéndose cada vez más, mermando la rapidez, la dirección y la sucesión de los mismos, haciéndose más lentos pues decrece la capacidad de captar con rapidez una situación y de conducir una respuesta motriz inmediata, descendiendo también la habilidad de cambiar movimientos, apareciendo las pausas y las alteraciones del equilibrio, el ritmo, la fluidez, las reacciones de anticipación y predominando los movimientos aislados de las diferentes extremidades.

La reducción de las facultades motrices explica con suficiencia la frecuente inseguridad de movimiento y la necesidad de ayuda al adulto mayor. El fenómeno de la senilidad motriz es en definitiva un hecho inevitable, pero puede ser atenuado si el ejercicio físico y el deporte no se abandonan en este período, para así aplazar en gran medida el deterioro de las facultades motrices.

También encontramos otras características asociadas a esta etapa: el aumento de peso, una actitud postural en que sobresale la flexión, acercándose la cabeza al pecho; se exagera la cifosis dorsal; se inmoviliza la columna lumbar; los miembros pierden movilidad a nivel de codos, hombros, rodillas y articulación coxo femoral. La marcha se hace más lenta e insegura, y los pasos más cortos y titubeantes.

Disminuye la visión y la audición; lo mismo sucede con el tacto, el gusto y el olfato. Esto se debe, específicamente a la degeneración de las terminaciones nerviosas.

En el aparato cardiovascular, el corazón del adulto mayor sufre varios cambios importantes; necesita trabajar más, la fuerza y la cantidad de latidos cardiacos disminuye.

En el aparato respiratorio, los pulmones disminuyen y pierden elasticidad, el deterioro del aparato respiratorio es progresivo e irreversible en los adultos mayores, y sus características son: carraspeo constante, voz quebrada, y pérdida de la elasticidad torácica.

El envejecimiento del sistema nervioso se observa en el deterioro neuropsicomotor que se manifiesta por: alteración de los reflejos a nivel de los huesos y de los tendones, trastorno del equilibrio en posición bípeda, trastorno en el esquema corporal, trastorno en la ejecución de ejercicios, trastorno en el conocimiento del mundo exterior.

En el área de la sensorialidad aparecen: reducción del campo visual, alteraciones de la audición: lo que influye tanto en el campo motor como en el ámbito social. Una persona con disminución auditiva, es una persona ansiosa, insegura, que pierde el equilibrio y que por lo tanto tiene problemas para desplazarse. Igualmente los defectos de audición no le permiten llevar una conversación fluida lo que conlleva un aislamiento ya sea por voluntad propia o por reacción de las demás personas.

El denominado adulto mayor es portador de regularidades propias de una etapa del desarrollo humano, así como de una serie de limitaciones en gran medida, provenientes de prejuicios que le ha depositado lo cultural.

El envejecimiento es un importante factor social. Las ideas preconcebidas sobre la ancianidad, del estilo de que los viejos son incompetentes, dependientes, carente de atractivo, débiles y rígidos, están muy extendidas, no sólo entre la sociedad en general, sino entre los mismos ancianos, se infravalora el potencial de los ancianos en cuanto a lograr cambios psicológicos consecutivos a la comprensión de sus propios conflictos, los viejos son tan heterogéneos como cualquier otro grupo de edad, a la par que poseen un bagaje único de experiencia social y educativa.

La caracterización del adulto mayor por la Psicología del Desarrollo constituye un reto en la actualidad, ya que regularmente la mayoría de los investigadores de esta rama en la Psicología no continúan el estudio y caracterización del desarrollo psíquico después de la edad juvenil, pues ello requiere de grandes esfuerzos teóricos que permitan abordar la adultez y en particular al adulto mayor desde una posición auténticamente derivada del desarrollo humano.

Este período de la vida, ha sido más abordado por lo general, de forma aislada o como fase de involución y no como una verdadera etapa del desarrollo humano cuya significación social adquiere cada vez mayor relevancia dada la tendencia mundial a un proceso de envejecimiento de la población. Orosa .T(2009) Guillén .F y otros (1993) .

La Psicología del Desarrollo teniendo como base la Escuela Histórico Cultural de L.S. Vigostky, analiza esta edad bajo una perspectiva desarrolladora que distingue a esta etapa de la vida y caracteriza las estructuras psicológicas nuevas en que el papel del “otro” resulta fundamental para el logro de las neoformaciones, que si bien en la madurez aparece como neoformación básica la autorreflexión o autoconciencia reflexiva, en la vejez aparece la autotrascendencia. Orosa.T. (2001).

De manera general se puede plantear que la estructura psíquica de las personas de la tercera edad es relativamente estable y conserva sus principales características durante el período evolutivo dado, el cual constituye una etapa muy particular de la vida y que la reestructuración evolutiva que se produce en ella no es únicamente un

retroceso, aunque si se producen neoformaciones importantes. Tolstij, A.(1989), Orosa.T( 2001)

En el área cognitiva puede aparecer una disminución de la actividad intelectual y de la memoria (olvido de rutinas, reiteraciones de historias, etc.) y un deterioro de la agudeza perceptual.

En el área afectiva puede producirse un descenso en el estado de ánimo general, predominando los componentes depresivos 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.

En el área volitiva se debilita el control sobre las propias reacciones y puede manifestarse la inseguridad.

En el proceso de envejecimiento normal, los deterioros no tienen porqué ser obstáculos para el normal funcionamiento y desempeño psicológico. Un cerebro viejo pero sano es capaz de servir de soporte a un funcionamiento psicológico normal, permitiendo un adecuado desarrollo de actividades cotidianas y la adquisición de nuevos conocimientos y habilidades.

Si tenemos en cuenta que 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. (Colectivo de autores 2003)

La jubilación para el anciano es un momento que supone un cambio fundamental para la persona, varía los puntos de referencia que tenía hasta el momento y paralelamente, la situación laboral y económica sufre un cambio importante. Este cambio, obligado socialmente es a veces difícil de superar y de aceptar. En este momento se debe estar alerta para intervenir en todos aquellos aspectos que estén al alcance con objeto de

evitar crisis, depresiones, estrés y situaciones de tristeza, de soledad y en general, de abandono.

Conociendo que con el envejecimiento de la población el papel de la familia aumenta, y que la desaparición de estos lazos provoca en los ancianos un gran deterioro físico y moral, seguramente nadie dudará de la necesidad de articular políticas sociales que apoyen esta función tan esencial para la familia.

Promover una vejez sana, no es tan sólo, asegurar la alimentación, servicios de salud, confort habitacional, e higiene, muy importante es también una vida útil, productiva e independiente. La vida en sociedad evita la depresión y el aislamiento tan propio de estas edades cuyos achaques más frecuentes no sólo se deben al envejecimiento biológico, sino también a la inactividad y el desuso, y no en pocos casos a la falta de afecto, de la familia y de la sociedad.

Según señala Jordi T (1995) ad. "como seres adaptativos que somos, respondemos a una sencilla regla: lo que no se usa se atrofia, y también se puede afirmar, a la inversa que si nos mantenemos física, mental y socialmente activos, en condiciones normales el deterioro es mucho más lento, consiguiendo una mejora en la calidad de vida".

La actividad física en el adulto mayor.

La llegada de la tercera edad trae consigo limitaciones sobre el cuerpo ya vivido. La vitalidad, la rapidez de los movimientos y del raciocinio, la coordinación motora ya no son las mismas de la época de su juventud.

Las investigaciones gerontológicas emprendidas en este campo permiten llegar a la conclusión de que si la práctica de las actividades físicas y deportivas no puede pretender hacer retroceder los límites del envejecimiento necesario con la edad, por lo menos debería lograr instalar a la persona mayor en su nueva situación social con más comodidad y bienestar, así como preservar lo que es esencial en la vida: la libertad de obrar.

En Turín (1986), se llevaron a cabo investigaciones sobre cursos de gimnasia para ancianos, estos se proponían contrarrestar el sedentarismo, haciendo posible una participación más activa en la vida cotidiana. (Sánchez. M. 2005)

Entre los resultados de mayor relevancia desde el punto de vista psicológico y social se destacaron aquellos donde los adultos mayores que frecuentaron los cursos por un tiempo prolongado, se encontraban un mayor número de horas del día en movimiento fuera de la casa, siendo más reiterados y sistemáticos en los vínculos semanales en los amigos, conocidos y parientes, existiendo un mayor dominio de su propio cuerpo y un cierto grado de resocialización al compararlos con los que se inscribían por primera vez.

El aspecto más elocuente de la actividad física se manifiesta en la percepción física y psíquica de sí mismo con el mejoramiento de la cinestesia. Así mismo, fueron evaluadas al final del curso una pequeña muestra de mujeres ancianas acogidas en diversas instituciones y afectadas por un deterioro mental de diverso grado y naturaleza, y los resultados de los test utilizados pusieron en evidencia el aumento de la orientación, de la socialización y una disminución del estado de irritabilidad y agresividad.

En la INEFC- Lérida, el profesor Lavega. (1990) aborda estudios realizados sobre el adulto mayor y el deporte. El estudio estuvo basado en la Teoría del Procesamiento de la Información, asumiendo que cada deporte tiene sus características propias, particulares que lo diferencian de los demás y que el carácter de la influencia era como medio y no como fin sobre los indicadores de percepción, decisión y ejecución. La incidencia en los tres mecanismos trajo consigo entre otras las siguientes propuestas: Reafirmar una vez más, que la idea de trabajo con adultos mayores, no escapa a la idea que tenemos para trabajar con los niños y con los jóvenes, porque en la base de nuestro trabajo está el hombre, y, por tanto, él es el centro de todo nuestro quehacer, y en esa idea, ésta experiencia humanista se basa en ofrecer ambiente adecuado y oportunidades para seguir creciendo y mejorando. Todo programa de actividad física para el adulto mayor, debe nutrirse y orientarse de una idea de hombre; una concepción humanista de la educación y por ende de la sociedad, nos va a permitir

claridad en todo nuestro trabajo. Basados en esos Principios Humanistas, se podrán definir los objetivos de trabajo.

El ejercicio practicado en la tercera edad, permite elevar la autoestima y mejora la depresión, el cual es un problema muy frecuente en esta edad. Los ancianos que practican deporte se sienten más capaces e independientes. Desde el punto de vista psicológico, la actividad física puede actuar como un catalizador de relaciones interpersonales, lo que produce una agradable sensación de bienestar, estimulan la autoestima a través de la superación de pequeños desafíos.

En los adultos mayores encontramos una serie de patologías, cuyos factores de riesgo a la salud son modificados de manera positiva por las acciones del ejercicio físico, función que indudablemente va a contribuir a la prolongación de la vida y a hacer el período disfrutado más productivo para el individuo y la sociedad entre ellas se encuentran: la hipertensión arterial y la diabetes mellitus.

El estrés que rutinariamente posee este grupo atareo y es reflejado como ansiedad, depresión, irritabilidad, entre otras, se reduce bastante y aparecen entonces con el ejercicio, mejor estado de ánimo, seguridad, independencia, y posibilidades de socialización con otros miembros.

Una actividad física adecuada del adulto mayor mejora las funciones esenciales demorando el deterioro físico y dependencia de 10 a 15 años.

La actividad física diaria, en los adultos mayores, como en la generalidad de las personas, produce baja de peso, baja de la presión sanguínea, regula el pulso, disminuye la tensión neuro-muscular, mejora la fuerza y la flexibilidad, desarrolla la capacidad respiratoria, eleva la reserva adrenocortical y la resistencia a la fatiga, mejora la estabilidad emocional y eleva la potencia cardíaca, y en general y retarda el envejecimiento.

Se debe recomendar la actividad física para "los adultos mayores" cuando ninguna enfermedad crónica o aguda se lo impida.

Los propósitos centrales de los contenidos de clases deben estar dirigidos ante todo:

- 1- Incorporar normas y hábitos de vida que contribuyan al bienestar general del Adulto Mayor;
- 2- Conocimiento y manejo de técnicas que permitan enfrentar adecuadamente el deterioro orgánico y motor, derivado del proceso natural de envejecimiento;
- 3- Motivar la práctica de actividad física sistemática y regular, como un elemento significativo en la prevención, fomento, desarrollo y rehabilitación de la salud;
- 4- A potenciar la sociabilidad hacia una integración en la comunidad que contrarreste el proceso de envejecimiento.

Algunas características que debe respetar una actividad física dirigida a los adultos mayores orientada a la salud son:

Ser moderada (permitir llevar una práctica constante durante largo tiempo)

Habitual y frecuente, de manera que forme parte del estilo de vida.

Orientada al proceso de práctica, más que a un resultado o alto rendimiento.

Satisfactoria.

Social; que permita relaciones entre las demás personas.

Si se compete, debe ser entre individuos de un mismo nivel y con el deporte adaptado a las características del que lo/a practica.

Incluir algunos aspectos lúdicos y una amplia variedad de actividades y deportes.

Desarrollarse acorde con las características psicofísicas de los practicantes.

Desde el punto de vista metodológico, las actividades físicas del adulto mayor, deben regirse por los siguientes principios:

1. De la generalidad o variedad: Este sugiere un cambio constante de actividades y materiales. Pasar del juego, al baile; del baile a la gimnasia; del trabajo con sillas, al trabajo con toallas o con balones, etc.
2. Del esfuerzo: la calidad del esfuerzo debe estar en directa relación con las características del grupo (iniciado, avanzado, adelantado);

3. De la regularidad. Realizar al menos tres sesiones semanales;
4. De la progresión: Las actividades deben ir de menos a más y bajar al final;
5. De la recuperación. Los adultos mayores, necesitan reposo o descanso sistemático, después de sus actividades físicas regulares;
6. De la idoneidad. Los programas deben ser guiados por profesionales expertos;
7. De la Individualización. Las tareas se especifican según cada grupo.

El programa de actividades físicas para las clases del adulto mayor, están comprendidas de la siguiente forma:

Actividades básicas. En las actividades básicas están comprendidas: la gimnasia de mantenimiento con y sin implementos, gimnasia suave, juegos, expresión corporal, actividades aerobias (gimnasia de bajo impacto, trotes, caminatas, y actividades rítmicas, ejercicios con pequeño pesos y relajación con auto masaje.

Actividades complementarias. En las actividades complementarias se ubican los paseos de orientación, actividades acuáticas (gimnasia y juegos en el agua, natación, baños en el mar), danzas tradicionales y bailes, juegos populares y deportes adaptados, festivales recreativos, composiciones gimnásticas, encuentros deportivos-culturales y reuniones sociales.

Las clases para los adultos mayores deben realizarse en áreas donde sea factible ejecutarlas con mucha seguridad para los participantes, teniendo en cuenta las características de las personas comprendidas en el grupo.

Las frecuencias semanales estarán en dependencia de las posibilidades, se puede tener en cuenta que tres veces a la semana como mínimo es correcto, pero lo ideal sería realizar las sesiones diarias.

El tiempo de ejecución estará en dependencia de la experiencia del grupo, para los principiantes entre 25 y 30 minutos, para los más aventajados y adelantados hasta los

60 minutos, siempre teniendo en cuenta las pausas de descanso, evitando que los participantes lleguen a la fatiga.

Las clases deben ser altamente motivadas, amenas de forma que los participantes se diviertan a la vez que se ejercitan, utilizando formas variadas de organización y control, orientando rutinas de ejercicios continuos para incentivar la memoria motora. Cuando se orienta un ejercicio por muy sencillo que sea, debe darse un tiempo adecuado para que cada adulto elabore su propia respuesta motriz, ya que se trabaja con grupos heterogéneos y en algunas clases con implementos de fácil manejo y adquisición.

Debe dedicarse el último tiempo a la realización de actividades de relajación como método de recuperación psicofísica.

Además, debe realizarse una breve explicación, siempre que sea posible, de los beneficios que reportan las tareas principales.

Devolver a las personas mayores el gusto por el ejercicio físico significa:

Incitarlas a salir de su aislamiento.

Ayudarlas a descubrir de nuevo el uso de su cuerpo y hacerlas tomar conciencia de sus posibilidades, aceptando al mismo tiempo sus limitaciones.

Ayudarlas a ser útiles, solicitando su participación en nuevas actividades de carácter social.

Mantenerlas alertas y disponibles.

Volverlas menos vulnerables al paso del tiempo y a la enfermedad.

Mantener o mejorar su autonomía física y su independencia social, seguir siendo un ciudadano de pleno derecho.

Si presuponemos que la actividad física, la cual lleva siempre consigo ejercicios regulares constantes y metódicos mejora el funcionamiento del organismo y favorece

el contacto e interrelación social entonces, la vejez futura de toda persona ya no se tornará triste, sombría y solitaria.

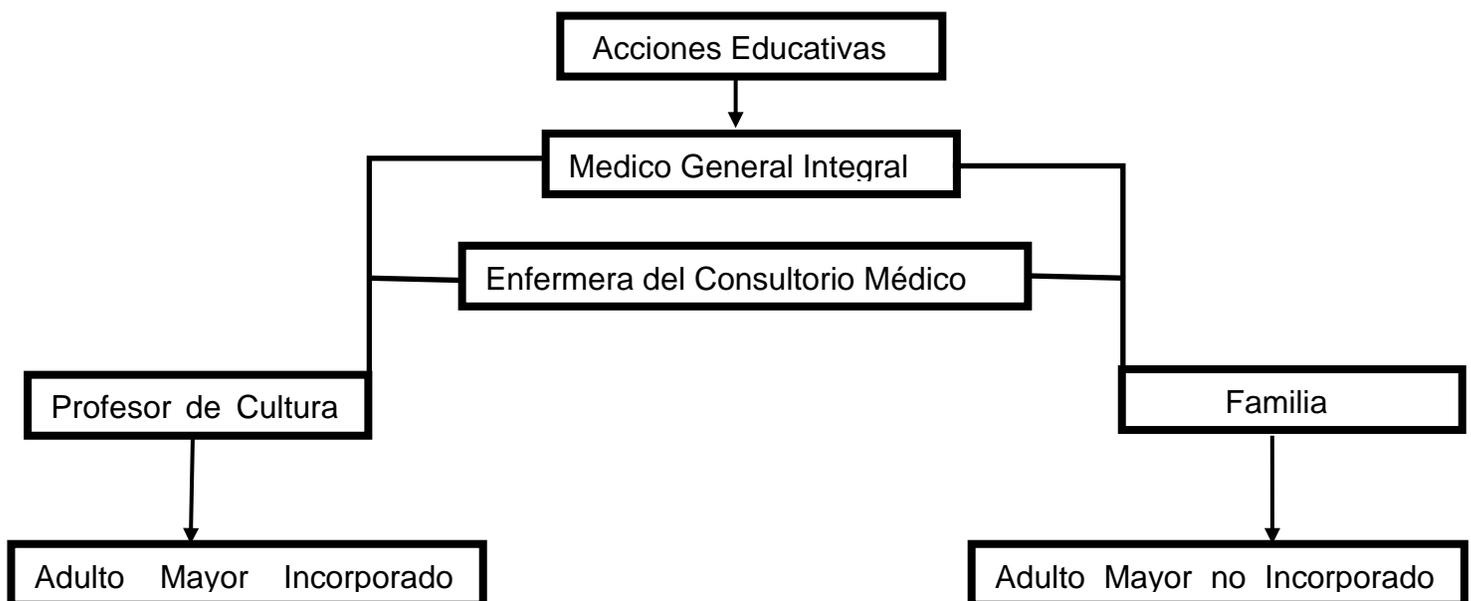
### 1.2- Los Círculos de Abuelos.

Una de las iniciativas desarrolladas en el país y puesta a disposición de los adultos mayores lo constituyen los Círculos de Abuelos, encontrando el primer antecedente en un programa denominado “**Correr y Caminar**” desarrollado por los **Dr. Raúl Mazorra y Cosme Ordóñez**, se basó en el tratamiento a los ancianos a partir de la aplicación de actividades físicas, teniendo en cuenta la edad y las patologías.

En sus inicios se realizó de manera experimental, escogiéndose al municipio de Lawton, lugar donde comenzaron a funcionar estos consultorios. La idea se fue generalizando en la medida que fueron creciendo hasta extenderse por todo el país.

Dentro de los programas que estaban concebidos en el INDER, no existía ninguno referido a la atención del adulto mayor, por lo que a partir de la idea de nuestro Comandante en Jefe, de crear los consultorios del Médico de la Familia, se inserta con el resto de los programas de la Cultura Física.

### 1.3- Representación gráfica



Esta representación gráfica representa la interdisciplinariedad de los diferentes órganos que complementan el trabajo con el adulto mayor en el programa.

Los "**Círculos de Abuelos**", ofrecen al anciano en el ámbito de su comunidad, la posibilidad de poder compensar su actividad física de antes, con otro conjunto de actividades tales como: ejercicios matutinos bajo la asesoría de un personal calificado-, paseos, celebración de cumpleaños colectivos, entre otras.

La incorporación a los Círculos de abuelos debe realizarse bajo la prescripción del médico del sector o el médico de la familia que atiende el área, debiendo éste recomendar en qué grupo deberá comenzar.

En la última década se han dado importantes avances en la participación cada vez superior del adulto mayor a las actividades físicas - recreativas propias que desarrollan los **Círculos de Abuelos**, cuyas principales influencias se asocian a las posibilidades de un mayor espacio de realización personal.

En este sentido J. Ceballos (2002) en su libro "El adulto mayor y la actividad física" plantea: "Un factor que ha influido de forma relevante en el aumento de la expectativa de vida y su calidad en la población es la actividad física sistemática y bien dirigida, educando y desarrollando así la voluntad y las capacidades físicas: donde ejerce un importante papel en la personalidad y el mejoramiento de su organismo..."

La conformación de los Círculos de Abuelos posee sus requerimientos que serán asumidos a partir de la captación que se haya realizado en la Comunidad y teniendo en cuenta el local donde se desarrollarán. Deben estar compuestos por 20 abuelos. En el caso de que el círculo cuente con más de 25 participantes el trabajo se realizará con un técnico y dos activistas .En los Círculos de Abuelos las clases se organizan en parques, áreas verdes, gimnasios.

A partir de todos estos aspectos consideramos que los Círculos de Abuelos deben conformarse siguiendo los principios anteriormente abordados de forma que motiven a los adultos mayores a la participación activa a los mismos.

#### **1.4 – La participación del adulto mayor en las actividades físicas.**

Cualquier forma de participación del adulto mayor en la actividad física es válida, siempre y cuando se permita cumplir debidamente los objetivos como alcanzar un mayor nivel de autonomía física que contrarreste las acciones del proceso de envejecimiento y el patrón de incapacidad alrededor de la figura de este; mejorar el nivel de adaptación a nuevas situaciones a través de trabajos variados que provoquen respuestas motrices, así como fomentar el mejoramiento de la salud, aumentando su calidad de vida.

En la realización de la actividad física la participación constituye un elemento de vital importancia que contribuye a despertar en los alumnos el deseo de participar de hacer actividades de carácter físico deportivo.

Siendo la participación activa, premisa para una actitud consciente y creadora en el desarrollo de la actividad y por tanto conducente al éxito y al pleno estado de satisfacción personal, se hace necesario el desarrollo de actividades tendientes a su potencialización.

Para elaborar acciones educativas a los adultos mayores, se consultó y se tuvo en cuenta los proyectos que se llevan a cabo en el país con respecto a la atención a este grupo etario, expuestos en el Programa Nacional de atención al adulto mayor.

Se utilizó como método de procesamiento estadístico, el cálculo porcentual, el cual permitió la interpretación cuantitativa de los resultados.

## **CAPÍTULO II. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS.**

El Consejo Popular "Pueblo Nuevo", limita al Norte con el poblado "La Coronù", al Sur con el poblado "El Jagüey", al Este con el municipio "Contramaestre" y al Oeste con el poblado Baire; está conformado por 13 circunscripciones de la 99 a la 130 y de la 159 a la 160, de estas circunscripciones es, en la 160 donde se encuentra estructurado un Círculo de Abuelos. Este Círculo de Abuelos, nombrado "Mariana Grajales", cuenta con 35 integrantes, los que constituyen el universo de este estudio.

En esta investigación la mayoría de los adultos mayores incorporados al Círculo de Abuelos "Mariana Grajales", corresponden al sexo femenino 21, representando el 73 %, mientras que el sexo masculino estuvo representado por sólo 14 adultos mayores 25 %. El grupo de edades de 60 a 74 años, con 20 adultos mayores 57 %, fue el más representativo, siendo de ellos 12 mujeres 60 % y 8 hombres 40%.

El comportamiento de estos indicadores constituyó un factor importante para el desarrollo de las acciones educativas.

Al revisar las historias clínicas constatamos que las patologías que presentan los adultos mayores se corresponden con los ejercicios indicados por el médico de la familia.

La observación antes de implementar las acciones educativas, en sus inicios no todos los abuelos asistían de manera regular, muchos llegaban tarde, acudían mayormente las féminas, en su momento inicial intercambiaban saludos, comentan temas cotidianos, en relación con los mandados que llegan a la bodega .A la entrada del profesor lo saludan siempre demostrando respeto.

Durante la actividad el profesor orienta sus actividades regidas por su plan establecido, se trabaja el acondicionamiento del organismo y demás actividades, sin embargo no se habla por parte del profesor y de los abuelos de la utilidad que le proporciona la actividad física, cuestión que consideramos importante para que el abuelo incorpore a su persona la significación de la misma para su bienestar físico espiritual.

Generalmente la duración de la actividad está en dependencia de la disposición que presenta el adulto mayor, los mismos no siempre estaban inclinados a realizar la actividad física, alegando estar cansados y otros realizaban las actividades, pero se advertía apatía, pocas iniciativas.

En los momentos finales se despedía la actividad, sin embargo se observaba a los abuelos con poco entusiasmo para asistir al próximo encuentro, no se le daba por parte del abuelo importancia a la técnica de recuperación.

Luego de implementada la estrategia, se observó mayor asistencia, puntualidad, y participación de los abuelos en el Circulo.

Participaban con mayor disposición a la actividad a realizar, se mostraron entusiastas, con deseos de participar, realizar las actividades propuestas por el profesor, se observó que la actividad a realizar es placentera, que estaban satisfecho con lo que realizaban, porque conocían el significado, utilidad e importancia de la actividad que la misma le proporciona vitalidad.

Además los abuelos intercambiaban con el profesor de sus dolencias y como la podían aliviar con el ejercicio, reflexionaban acerca de que la relajación era importante no solo en el momento de la actividad física, sino para generalizarla y emplearla en la cotidianidad de su vida. Le sugerían al profesor realizar técnicas y se despedían con manifestaciones de entusiasmo y con deseos de asistir a la próxima actividad.

Integración de los resultados.

La realización de los métodos y técnicas utilizadas en la investigación, permitieron conocer las diferentes manifestaciones del problema: no se le da la verdadera significación a la actividad física para motivar al adulto mayor antes de la intervención, porque el mismo refiere escaso conocimiento de esta actividad, desconociendo que la misma en forma sistemática le puede aportar beneficios para modificar su estilo de vida.

Después de realizada la valoración parcial se constató que el adulto mayor como centro de nuestro trabajo ,se transforma logrando satisfacer sus vivencias de manera positiva, porque estas la puede implementar para cambiar su comportamiento .se entusiasma y se preocupa por mejorar su salud y participa, esto se evidenció en el crecimiento de los adultos mayores.

En las visitas realizadas al Círculo de Abuelos "Mariana Grajales" una vez finalizada la intervención educativa constatamos una adecuada asistencia, puntualidad, participación en las actividades físicas; se mostraban atentos a las explicaciones dadas por el profesor, participaban con entusiasmo, alegría y dinamismo; lograban relajarse, se despedían con la disposición colectiva de asistir a la próxima actividad. Prepararon y desarrollaron actividades colaterales.

### **Resultados de la encuesta**

De manera general los resultados arrojaron la siguiente información

La mayoría de los abuelos oscilan en una edad de 60 a 75 años y predomina el sexo femenino, el nivel escolar se encuentra entre la secundaria y preuniversitario. Solo dos son trabajadores por cuenta propia y uno por contrato, el estado civil que manifiestan: viudos y solteros.

La encuesta reflejo que el 60% de los abuelos no son importantes en la familia, un 20% se considera un estorbo y el otro 20% solo lo utilizan para los quehaceres de la casa

Solo en 40% realiza ejercicios físicos los cuales son realizados en el área deportiva tres veces x semana. Los otros integrantes no se sienten motivados, otros no lo creen importantes esto ocurre porque nadie les ha orientado sobre la importancia del ejercicio físico. Esta encuesta fue la que motivó al investigador a realizar dicho trabajo.

**Acciones educativas:** constituyen un proceso de participación activa que posibilita el desarrollo individual y grupal en la medida q se hace consciente la aparición de

valores tales como: el colectivismo, la responsabilidad y la disciplina, entre otras, para dar lugar a formas cualitativamente superiores.

**Objetivo general:** Elevar la participación hacia la realización de la actividad física en los adultos mayores a partir de las acciones educativas que se produce entre todos los implicados en la actividad.

.

### **Acción educativa # 1.**

**Tema:** Envejecimiento.

#### **Contenido:**

Introducción. Presentación del grupo.

Comportamiento del envejecimiento a nivel mundial, del país, provincia, municipio y área de salud.

Aspectos biológicos, psicológicos y sociales del envejecimiento.

Motivación para la próxima actividad (La actividad física)

#### **Objetivos:**

1- Crear un clima sociopsicológico adecuado de identificación y de cooperación entre los miembros del grupo que propicie la realización de las actividades.

2- Comprender el comportamiento del fenómeno del envejecimiento en la actualidad.

3- Analizar aspectos teóricos prácticos referidos a los procesos biológicos, psicológicos y sociales más relevantes en el adulto mayor.

4- Intercambiar experiencias sobre las vivencias de los adultos mayores en relación al proceso de envejecimiento.

**Técnicas participativas:** lluvia de ideas.

## **Acción educativa # 2**

**Tema:** La actividad física.

### **Contenidos:**

Actividad física. Concepto. Beneficios.

Motivación para la próxima actividad.

### **Objetivos:**

Conceptualizar y la actividad física y sus beneficios para la salud.

Reflexionar con los adultos mayores sobre la actividad física y sus beneficios

Motivación para la próxima actividad (Actividad física y la tercera edad)

**Técnicas participativas:** Lluvia de ideas, los números.

## **Acción educativa # 3.**

**Tema:** Actividad física y la tercera edad.

### **Contenido:**

1- Características de la actividad física en el adulto mayor.

2- Beneficios de la actividad física para el adulto mayor.

3- Motivación para la próxima actividad.

### **Objetivo:**

1- Caracterizar la actividad física en el adulto mayor.

2- Definir los beneficios de la realización de la actividad física en el adulto mayor.

3- Reflexionar con los adultos mayores sobre la necesidad de la incorporación de los mismos a estas actividades.

**Técnicas participativas:** Lluvia de ideas, cuento dramatizado.

## **Acción # 4**

**Tema:** La relajación.

**Contenido:** Breve reseña de la relajación como método de recuperación psicofísica luego de la realización de la actividad física.

**Objetivo:**

1- Explicar la importancia de la relajación como método de recuperación psicofísica luego de la realización de la actividad física.

2- Demostrar a través de una grabación la necesidad de la utilización de técnicas de relajación.

## **Acción educativa # 5**

Técnica de presentación y animación:

**Objetivo:** Desarrollar la participación y crear un clima fraterno y de confianza.

Dentro de ellas utilizamos:

La telaraña:

**Material:** Una bola de cordel.

**Pasos a seguir:** El investigador le pide al grupo que se ponga de pie, le entrega a uno de ellos la bola del cordel, el cual debe presentarse al grupo exponiendo aspectos generales de su vida y expectativas con su participación en el grupo, luego toma la punta del cordel y lanza la bola a otro compañero, para realizar el mismo procedimiento hasta que todos los participantes quedan enlazados en una especie de tela de araña. Luego quien se quedó con la bola debe regresarla a aquel que se la envió, repitiendo los datos por esa persona; realizando el mismo procedimiento de uno a otro pero en sentido inverso hasta regresar al adulto mayor que inicialmente la lanzó

**Objetivo:**

1- Debatir sobre los puntos clave de análisis expuestos en filme (importancia de la realización de la actividad física, de la relajación de la actividad física en el adulto mayor. Se realizarán diferentes interrogantes sobre qué causas influyen en la poca participación de los abuelos a la actividad física.

**Técnicas participativas:** Lluvia de ideas.

## **CONCLUSIONES**

La fundamentación teórica, del tema objeto de investigación acerca de la participación del adulto mayor hacia la realización de actividades físicas, favorecieron la construcción teórica de la investigación

El diagnóstico aplicado permite corroborar la existencia de dificultades en la participación de los adultos mayores del Círculo de Abuelos “Mariana Grajales” del poblado Pueblo Nuevo perteneciente al municipio Contraamaestre.

La elaboración de las acciones educativas que se propone constituye una alternativa para potenciar la participación de los miembros del Círculo de Abuelos “Mariana Grajales” del poblado Pueblo Nuevo perteneciente al municipio Contraamaestre.

Los resultados obtenidos de la valoración parcial de las acciones educativas permiten revelar la potencialidad en el trabajo con el adulto mayor.

## **RECOMENDACIONES**

Implementar las acciones educativas en otras comunidades para lograr la participación de los adultos mayores hacia la actividad física, elemento esencial para un adecuado bienestar biopsicosocial de los mismos.

## Bibliografía

Consultado 16 de junio 2008. Adulto mayor; *Bases teóricas del programa de*

educación de las CUAM: Disponible en:

<http://www.sld.cu/sitios/gericuba/temas.php?idv=7127>

Bencomo Pérez, Lázaro (2006) *La cultura física y la motricidad en el adulto mayor.*

Bibliografía complementaria de la Maestría: Longevidad Satisfactoria. Cuba.

Ceballos, J. Arrieta I. A y Morales, E. (1998). *Influencia del Programa especial de*

Ejercicio Físico en Enfermos con Osteoporosis. Tesis. ISCAH. La Habana.

Ceballos Díaz, Jorge. L. (2001) *“El Adulto Mayor y la Actividad Física”* Profesor

Auxiliar del Departamento de Medicina Deportiva.

Ceballos Díaz, Jorge (2003) *“Características sociales y físicas de adulto mayor”*

Profesor Auxiliar del Departamento de Medicina Deportiva.

Ceballos Díaz, Jorge Luis (2004) *Actividad Física y Salud en la Maestría Actividad*

Física Comunitaria. Maestría AFC, CD-2.

Carrasco García. Mayra (2004) República de Cuba. Ministerio de Salud Pública.

Instituto superior de Ciencias Médicas de la Habana. *Maestría en*

Longevidad Satisfactoria, Programa.

Domínguez-Carrillo L. (2002) Programa de ejercicios de coordinación en el anciano.

Fuente: Departamento Nacional de Educación Física para Adultos y

*Promoción de Salud.* INDER. *CirCiruj*; 70 (4): 251-256.

Díaz de los Reyes, Saúl (2005) Algunas consideraciones anatómicas-fisiológicas

del envejecimiento y su repercusión en la cultura física. Monografía ISCF  
Manuel Fajardo. Cuba.

Ferrer Jiménez, Smayli (2008). Acciones para la incorporación del adulto mayor al círculo de abuelo "La Pista", del Consejo Popular Oeste del Municipio Ciro Redondo. Trabajo de diploma. Ciego de Ávila, Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo".

Gómez Nario, Ondina y Col. (2005) Factores de riesgo aterogénico en una población de adultos mayores. Policlínico Universitario "Héroes del Moncada" Centro de Investigación y Referencias de Aterosclerosis de La Habana. *Rev. Cubana Enfermería*. (21:3).

González Moro, Alina María (2006) Editora Principal. *Especialista I Grado en Medicina General Integral y en Gerontología y Geriatria*. Infomed Red Telemática de Salud, Centro Nacional de Información de Ciencias Médicas, República de Cuba.

Hernández Borges, Yamilka (2001) Ejercicio físico en pacientes geriátricos. Policlínico "Armando García Aspuru" Santiago de Cuba, Cuba. Consultado: 22 octubre. Miembro Numerario de la Sociedad Cubana de Enfermería.

Heredia Guerra, Luís F (2006). GEROINFO, Ejercicio físico y deporte en los adultos mayores en Gerontología y Geriatria. Especialista Grado Gerontología y Geriatria Servicio Geriatria Hospital General Docente "Julio Trigo López" Centro de Investigación sobre Longevidad, Envejecimiento y Salud (CITED).

Kavanagh, T. (2006) Los Ejercicios Físicos Programados para Ancianos Mejoran la Calidad de Vida y Prolongan su Independencia. Fuente original: Sociedad Iberoamericana de Información Científica (SIIC) 2002.

Los Ejercicios Físicos Programados para Ancianos Mejoran la Calidad de Vida y Prolongan su Independencia. (2006) Fuente: *Journal of the Hong Kong College of Cardiology*. Sociedad Iberoamericana de Información Científica (SIIC).

LopateGuicorsino, Edgar. *Principios de Bioenergética. Bioquímica del Ejercicio*. Universidad Interamericana de PR - Metro, División de Educ. Dept. de Educación Física, San Juan.

Lucio Morillas, María (2003) Calidad y Seguridad de las instalaciones y el equipamiento deportivo en los centros docentes de secundaria y bachillerato de la provincia de Málaga.

LLanes Betancourt Caridad (2006) Capacidad Funcional y Envejecimiento Sano. Bibliografía complementaria de la Maestría: Longevidad Satisfactoria. Cuba.

Martínez Triay, Alina (2007) *La vida merece vivirse a cualquier edad*. Disponible en: [trabaja.cip.cu/trabajadores](http://trabaja.cip.cu/trabajadores).

Martín Lesende, Iñaki (2002) Estrategias para mejorar la asistencia a las personas mayores en atención primaria. Médico de Familia. Coordinador del Grupo de Trabajo de Atención al Anciano de la semFYC. *Cuadernos de gestión para el profesional de atención primaria*. Volumen 08 - número 02 15 p.

Morales Calatayud, Francisco (1999) *Psicología de la salud. Conceptos básicos y proyecciones de trabajo*, Ciudad Habana. Ed. Ciencia y Técnica, Cuba. 139 p.

Organización Mundial de la Salud. (1994) *Factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares, nuevas esferas de investigación. Informe de un grupo científico de la OMS*. Ginebra, 320-3 (Serie de Informes Técnicos; 841).

Ochoa Barrientos, Jesús (2002) *El Envejecimiento y la Actividad Física*.

Especialista de 1er grado en Gerontología y Geriatria. CITED. Hospital Universitario: "Calixto García Iñiguez". Abril. Madrid.

## **Anexo I**

## Encuesta

Se está realizando una investigación para conocer las posibles causas de la pobre participación a la práctica de la actividad física del adulto mayor. Esta es anónima y los resultados solo serán utilizados con fines investigativos. Necesitamos su colaboración dando respuesta a las preguntas que a continuación se exponen para el éxito de la investigación.

Edad: _____	Sexo: M _____ F _____	Estado civil: Casado(a) _____ soltero(a) _____ Viudo(a) _____ _____
Ocupación actual: Jubilado (a) _____ De tener ocupación menciónela: Ama de casa _____ Trabajador por cuenta propia _____ Otras _____		
Grado de escolaridad: Primaria _____ Secundaria _____ Pre- Universitario _____ Universitario _____ Ninguno _____		
Convive con: Esposa (o) _____ Hijos (as) _____ Nietos(as) _____ Yerno o nuera _____ Otros _____ Con nadie _____		
En la familia: Soy importante _____ No les importo _____ Me tienen en cuenta _____ Soy un estorbo _____ Solo me utilizan para realizar _____ Los quehaceres de la casa _____ Atender a los nietos _____ Hacer los mandados _____ No escuchan mis criterios _____ No me respetan _____		
¿Realiza usted ejercicios físicos? Sí _____ No _____		

¿Dónde los realizan?

En la casa \_\_\_\_ área deportiva \_\_\_\_ En casa de otra persona \_\_\_\_ Otros lugares \_\_\_\_ ¿Cuál? \_\_\_\_

De realizarlos, ¿Con que frecuencia los haces?

Todos los días \_\_\_\_ tres veces por semana \_\_\_\_ dos veces \_\_\_\_

Una vez \_\_\_\_ ocasionalmente \_\_\_\_ cuando tengo tiempo \_\_\_\_

De no realizarlos, marque los motivos por los cuales no lo hace, puede seleccionar más de una respuesta.

No me parece importante \_\_\_\_ No me motiva \_\_\_\_ No me gusta \_\_\_\_

Me parece ridículo \_\_\_\_ No tengo tiempo \_\_\_\_ Me da pena \_\_\_\_

Tengo que hacer mandados \_\_\_\_ Tengo que cuidar a los nietos \_\_\_\_

No me gusta relacionarme con otras personas \_\_\_\_

Sirve solo para perder el tiempo \_\_\_\_ Es bueno pero no sé porque \_\_\_\_

¿En algún momento alguien le ha explicado la importancia de realizar ejercicios físicos? Si \_\_\_\_ No \_\_\_\_

De ser afirmativa su respuesta marque cuáles:

Televisión \_\_\_\_ Radio \_\_\_\_ Médico de la familia \_\_\_\_ Enfermera de la familia \_\_\_\_ Profesor de cultura física \_\_\_\_ Algún familiar \_\_\_\_ Otras

vías ¿Cuál? \_\_\_\_\_

## Anexo II

Entrevista al Médico del Consultorio: Estimado especialista, nos encontramos realizando una investigación la cual persigue como objetivo, conocer las posibles causas de la no incorporación a la práctica de la actividad física del adulto mayor. Esta es anónima y los resultados solo serán utilizados con fines investigativos. Necesitamos su colaboración dando respuesta a las preguntas que a continuación se exponen para el éxito de la investigación.

1. ¿Qué nivel profesional usted posee?

\_\_\_ Especialista MGI \_\_\_ Doctor en Ciencias \_\_\_ Residente MGI \_\_\_ Especialista de 1er grado.

\_\_\_ Médico General \_\_\_ Máster en Ciencias.

2. ¿Cuántos años lleva usted desempeñándose en esta labor?

a. \_\_\_ 1 a 5 años

b. \_\_\_ 6 a 10 años

c. \_\_\_ 11 a 15 años

d. \_\_\_ Más de 15 años.

3. Tiempo que lleva desempeñándose como:

Especialista MGI \_\_\_\_\_

Residente MGI \_\_\_\_\_

Médico General \_\_\_\_\_

4. Usted como especialista percibe la importancia que tiene el ejercicio físico para la salud del adulto mayor. SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

5. Pregunta con frecuencia a sus pacientes acerca de sus hábitos de ejercicio. SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_ Algunas veces \_\_\_\_\_

6. Considera una barrera muy significativa la falta de motivación de los pacientes por la actividad física. SI\_\_\_ NO\_\_\_

7. Conoce como debe realizarse la actividad física, teniendo en cuenta la edad y padecimiento del paciente. SI\_\_\_ NO\_\_\_

8. Visita con frecuencia los círculos de abuelos de su entorno.

Si\_\_\_ NO\_\_\_. Si responde SI marque con una X, una de las siguientes opciones:

1 vez a la semana\_\_\_

2 veces a la semana\_\_\_

3 veces o más \_\_\_

Todos los días\_\_\_

9. Tiene el control de los adultos mayores incorporados a los diferentes círculos de abuelos. SI\_\_\_ NO\_\_\_

10. Tiene el control de los adultos mayores no incorporados a los diferentes círculos de abuelos. SI\_\_\_ NO\_\_\_

11. Establece contacto con los familiares de los adultos mayores no incorporados para el trabajo profiláctico y la importancia que ejerce para estas edades la práctica de ejercicios físicos. SI\_\_\_NO\_\_\_ A veces\_\_\_

12. Establece comunicación con los técnicos de cultura física para el trabajo profiláctico y la importancia que ejerce la práctica de ejercicios físicos en los adultos mayores para elevar la calidad de vida de la comunidad. SI\_\_\_NO\_\_\_ A veces\_\_\_

13. ¿Para la práctica de ejercicios físicos se cuenta con la aprobación de los familiares de los adultos mayores para el trabajo profiláctico, por la importancia que ejerce para estas edades la práctica de los mismos. SI\_\_\_NO\_\_\_ A veces\_\_\_

## **Anexo III**

Guía de observación para la participación del adulto mayor hacia la práctica de la actividad física en el Círculo de Abuelos "Mariana Grajales" del municipio Contramaestre.

Objetivo: Constatar la participación de los abuelos a esta actividad.

Momento inicial:

1. Asistencia.
2. Puntualidad.
3. Participación a la actividad.

Parte principal:

1. Orientación hacia la actividad.
2. Realización de la actividad.

Parte final:

1. Recuperación.
2. Despedida.