

Universidad de Ciencias de la Cultura

Física y el Deporte.

Facultad de Cultura Física

“Nancy Uranga Romagoza”

Pinar del Río

**Tesis presentada en opción al título académico de
máster en actividad física en la comunidad**

Título: Plan de actividades físicas adaptadas para ejercitar la memoria en el Adulto Mayor de 60 a 75 años del Consejo Popular “Celso Maragoto Lara” del municipio de Pinar del Río.

Autor(a):Lic. Amada Valdés Rivera.

Tutor(a):Msc. Zaida Núñez Méndez.

“Año 53 de la Revolución”

2011

Resumen:

En nuestro trabajo se aborda un tema de vital importancia y de actualidad ya que se relaciona con la ejercitación de la memoria en el Adulto Mayor de 60 a 75 años en los consultorios médicos 158 y 161 en el Consejo Popular “Celso Maragoto Lara” del municipio Pinar de Río. El objetivo está dirigido a proponer un plan de actividades físicas adaptadas, que contribuyan a potenciar la ejercitación de la memoria en estos adultos, con el propósito de continuar profundizando en la promoción de salud, así como seguir incrementando la expectativa de vida de nuestra población. Se hace necesario trabajar en aras de conseguir una alternativa que los motive y al mismo tiempo contribuya a aumentar la incorporación del Adulto Mayor a los círculos de abuelos para que tengan la posibilidad de recibir estos beneficiosos ejercicios.

Mediante la aplicación de métodos de investigación como: histórico-lógico, analítico-sintético, inductivo-deductivo, análisis documental, trabajo con documentos, observación, la entrevista, la encuesta; los cuales permitieron la obtención de la información necesaria sobre el objeto de estudio de la investigación y la interpretación de los datos obtenidos durante su aplicación, apoyándonos en el análisis porcentual.

El plan de actividades físicas adaptadas que se propone está conformado por juegos y ejercicios para el trabajo, en las diferentes clases con el Adulto Mayor de 60 a 75 años en los consultorios médicos 158 y 161 del Consejo Popular “Celso Maragoto Lara” del municipio Pinar de Río. Éste, en manos de los ejecutores y los participantes, constituye una vía para llevar a cabo este trabajo en la comunidad.

Palabras claves: Adulto Mayor, actividades físicas adaptadas, comunidad, ejercitación.

INTRODUCCIÓN:

Un aspecto que nos preocupa a todos es perder la memoria, sin ella no somos nada, es fundamental para que nos sintamos útiles y vivos. Debemos cuidarla todo lo mejor que podamos, ya que es algo esencial para nuestra vida. Con el paso de los años, nuestras vivencias van aumentando y ésta se ve mermada ante tantos recuerdos e información registrada. La buena noticia es que, salvo excepciones relacionadas con enfermedades específicas, en realidad todos tenemos una “buena memoria”. Lo que sucede es que en muchas ocasiones no la ejercitamos lo suficiente o no le proporcionamos a nuestro cerebro las condiciones adecuadas para evitar que perdamos su capacidad de poder recordar. (Hebe Bravo) (Escríbeme Artículos publicados <http://www.innatia.com>)

El envejecimiento poblacional es un fenómeno universal, enmarcado en la encrucijada del descenso de la tasa de natalidad y el aumento de la esperanza de vida, gracias al desarrollo científico- técnico. Tradicionalmente, esta etapa o se ha excluido del mundo de las actividades físicas, o se le ha tratado como edad con pocas posibilidades de afrontar nuevos aprendizajes. Se ha considerado que la vejez es un sinónimo de aislamiento, descanso y dejar paulatinamente de tener actividad y vida social.

En nuestros días, a pesar de las posibilidades que nos da el sistema, encontramos personas que piensan que la tercera edad sólo es el final de la vida, y que en este tiempo estamos incapacitados para enfrentar cualquier actividad, incluyendo físicas; ignorando los beneficios que estas últimas tienen para el organismo humano en cualquier etapa. A pesar de que cada persona afronta la vejez de forma distinta, la herencia educativa y el estigma social, en la mayoría de los casos no deja al anciano descubrirse a sí mismo como persona. Aunque la sociedad está cambiando, todavía es fácil encontrarnos con aquellos que no luchan por conocer sus posibilidades.

La llamada Tercera Edad es un hecho inevitable, en nuestro país cada día se hace más segura la misma, pues se lucha de forma continua por aumentar el nivel de vida y como consecuencia la esperanza de ésta. Todos tenemos la preocupación de cómo seremos cuando llegue la vejez o si llegaremos a ella y

más que esta preocupación debiéramos preguntarnos ¿Qué hacer para llegar a una vejez sana y mucho más placentera o cómo podemos evitar una vejez llena de dolores e infelicidades?; si pensáramos así podríamos encontrar la respuesta adecuada en la práctica sistemática de la actividad física, la eliminación del hábito de fumar y la regulación de nuestras costumbres alimentarias, todo ello contribuiría a que esa tercera edad representara en todos, una etapa normal de la vida sin los contratiempos actuales.

Un factor que ha influido de forma relevante en el aumento de la expectativa y calidad de vida en la población, es la actividad física sistemática y bien dirigida. El ejercicio físico es una necesidad corporal básica, mantenerse útil y activo favorece las condiciones vitales de las personas. También es una de las actividades más completas, beneficiosas y segura: favorece la integración del sistema corporal, propicia bienestar, mejora la forma física general, conserva más ágiles y activos nuestros sentidos, refuerza la actividad intelectual gracias a la buena oxigenación cerebral, contribuye en gran medida al desarrollo psicoafectivo y además, relaja. No hay límite de edad, ni se requiere una condición física especial para moverse y disfrutar. Los estudios demuestran que el ejercicio protege al cerebro contra el envejecimiento y el daño. Los adultos mayores que se ejercitan regularmente se desempeñan mejor en tareas cognitivas y tienen índices más bajos de la enfermedad de Alzheimer y la enfermedad de Parkinson. También se recuperan más favorablemente de los accidentes cerebro vasculares y de una lesión cerebral por accidente.

Por ello, en esta etapa de la vida también se debería practicar regularmente actividades físicas, no sólo para sentirse útil, sino porque mejora la circulación y previene enfermedades.

El Adulto Mayor de 60 a 75 años de los consultorios médicos 158 y 161 del Consejo Popular “Celso Maragoto Lara” del municipio de Pinar del Río, ha manifestado su interés por estas actividades físicas adaptadas; teniendo en cuenta que es una de las mayores preocupantes de este grupo de personas en esta etapa.

En encuesta realizada a dirigentes y funcionarios del Consejo Popular “Celso Maragoto Lara” refiere que es una de las mayores necesidades que tienen en estos momentos este grupo de personas ya que con la incorporación de estas actividades físicas adaptadas para la ejercitación de la memoria, a la práctica

sistemática de los ejercicios que se realizan en los Círculos de Abuelos se les haría más placentera la actividad cotidiana y realizarían, sin tanto contratiempo sus quehaceres.

En observaciones realizadas al Círculo de Abuelo, las cuales culminan con una charla en la mayoría de los casos, hemos podido apreciar como la gran parte de ellos no es capaz de mantener una conversación estable sobre un mismo tema, tienden a perder la esencia de la misma. Pocas veces, aunque te reconozcan, mencionan tu nombre; tienden a llamarte por un apodo que ellos mismos crean para sentirse más a gusto y no pasar el mal rato de otra vez preguntar ¿Cuál es tu nombre? Muchos de ellos olvidan sus pertenencias en el área de trabajo, es habitual para la profesora recordar las cosas que se quedan. Al finalizar la clase algunos no recuerdan lo que se impartió a pesar de que la profesora durante la misma realice orientación del objetivo de la actividad y diga cuál ejercicio se está realizando y para qué sirve. Con los medios de trabajo pasa algo similar, la profesora necesita tener algunos extras ya que en ocasiones reiteradas muchos llegan sin ellos a recibir la clase alegando haberlo olvidado en casa.

En encuestas realizadas al Adulto Mayor, ellos manifiestan la necesidad de realizar actividades de mantenimiento y prevención sobre las afecciones más frecuentes durante esta etapa de su vida, además que se sistematicen en otras facetas cotidianas.

En entrevistas realizadas a los especialistas en Cultura Física ellos explican que los ejercicios físicos deben contribuir al proceso de ejercitación de la memoria, a la motivación de la clase y a la práctica sistemática sirviendo de apoyo al incremento de la autoestima de este grupo de personas de la tercera edad, además de elevar su salud integral, que les permite, como sujetos activos, vivir con plenitud y como experiencia gratificante los procesos del envejecimiento.

El envejecimiento se asocia a una reducción de la capacidad aeróbica máxima y de la fuerza muscular, así como de la capacidad funcional en general y específicamente al deterioro de la memoria, muy común en esta etapa, situación que se evidenció en el Consejo Popular “Celso Maragoto Lara” del municipio de Pinar del Río. Por lo anteriormente expuesto consideramos que estamos en presencia del siguiente **problema científico**: ¿Cómo ejercitar la

memoria en el Adulto Mayor de 60 a 75 años en los consultorios médicos 158 y 161 del Consejo Popular “Celso Maragoto Lara” del municipio Pinar del Río.

En correspondencia con el problema se formula el **OBJETIVO** siguiente:

Proponer un plan de actividades físicas adaptadas para ejercitar la memoria en el Adulto Mayor de 60 a 75 años en los consultorios médicos 158 y 161 del Consejo Popular “Celso Maragoto Lara” del municipio de Pinar del Río.

OBJETO DE INVESTIGACIÓN: El proceso de rehabilitación de la memoria en el Adulto Mayor.

Campo de acción: Actividades físicas adaptadas para ejercitar la memoria, desde el proceso de rehabilitación para el Adulto Mayor.

Para dar respuesta al problema se plantean las siguientes **PREGUNTAS CIENTÍFICAS:**

1. ¿Cuáles son los fundamentos históricos, teóricos y metodológicos existentes acerca de la ejercitación de la memoria en el Adulto Mayor de 60 a 75 años a nivel nacional e internacional?
2. ¿Cuál es el estado actual de la memoria en el Adulto Mayor de 60 a 75 años en los consultorios médicos 158 y 161 del Consejo Popular “Celso Maragoto Lara” del municipio de Pinar del Río?
3. ¿Qué actividades físicas adaptadas se pueden elaborar para ejercitar la memoria en el Adulto Mayor de 60 a 75 años en los consultorios médicos 158 y 161 del Consejo Popular “Celso Maragoto Lara” del municipio de Pinar del Río?
4. ¿Cuál es la valoración teórica y práctica del plan de actividades físicas adaptadas que ejerciten la memoria en el Adulto Mayor de 60 a 75 años

en los consultorios médicos 158 y 161 del consejo popular “Celso Maragoto Lara” del municipio de Pinar del Río?

De las preguntas científicas se derivan las siguientes **TAREAS CIENTÍFICAS**:

1. Análisis de los fundamentos históricos teóricos y metodológicos existentes acerca de la ejercitación de la memoria en el Adulto Mayor de 60 a 75 años a nivel nacional e internacional.
2. Diagnóstico del estado actual de la memoria en el Adulto Mayor en los consultorios médicos 158 y 161 del Consejo Popular “Celso Maragoto Lara” del municipio de pinar del Río.
3. Elaboración de un plan de actividades físicas adaptadas para ejercitar la memoria en el Adulto Mayor de 60 a 75 años en los consultorios médicos 158 y 161 del Consejo Popular “Celso Maragoto Lara” del municipio de Pinar del Río.
4. Valoración teórica y práctica de la efectividad del plan de actividades físicas adaptadas para ejercitar la memoria en el Adulto Mayor de 60 a 75 años en los consultorios médicos 158 y 161 del Consejo Popular “Celso maragato Lara” del municipio de Pinar del Río.

Población y Muestra

- **Población:** 1657 Habitantes pertenecientes a los consultorios médicos 158 y 161 del Consejo Popular “Celso Maragoto Lara” del municipio de Pinar del Río.
- **Unidad de análisis:** 60 Adultos Mayores, pertenecientes a los consultorios médicos 158 y 161 del Consejo Copular “Celso Maragoto Lara” del municipio de Pinar del Río, que representa un 3.62%

- **Muestra:** 30 Adulto Mayor de 60 a 75 años que pertenecen a los consultorios médicos 158 y 161 del Consejo Popular “*Celso Maragoto Lara*” que representan el 50% de la unidad de análisis.

Informantes claves

- **1 Medico para un 100%**
- **1 enfermera para un 100%**
- **3 profesores de Cultura Física para un 100%**
- **5 dirigentes y funcionarios del consejo popular para un 100%**
- **5 integrante del Círculo de Abuelo para un 100%**

Tipo de muestra:

Probabilística porque todos tienen posibilidad de ser elegidos.

Forma de selección: Aleatoria.

Tipos de datos

- Cualitativos ya que se evaluarán los resultados en bien o mal.
- Cuantitativos ya que se darán los resultados en números.

Escala: De Orden u Ordinal.

Técnicas estadísticas.

- Trabajo con cantidad relativa. (por ciento)
- Uso de tablas y gráficos estadísticos.

DESCRIPCIÓN DE LA METODOLOGÍA INVESTIGATIVA.

En el desarrollo de la investigación se involucró un conjunto de métodos que permitió cumplir el objetivo trazado y dar respuesta al problema científico, asumiendo como base metodológica más general de la investigación científica el dialéctico-materialista que permitió realizar análisis, determinar puntos de vista y criterios a la luz de los presupuestos de la Filosofía Marxista. Se

utilizaron, además, métodos del nivel teórico, empírico y matemático – estadístico.

MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN EMPLEADOS

MÉTODOS TEÓRICOS:

Histórico - lógico. Nos permitió constatar todo los referentes teóricos e históricos existentes sobre la reactivación de la memoria en el Adulto Mayor.

Analítico- sintético. Su aplicación, en primer lugar, permitió obtener los fundamentos teóricos necesarios para el trabajo. En segundo lugar, se utilizó para la valoración de los métodos empíricos empleados.

Inductivo- deductivo. Facilitó, en estrecha relación con el anterior, que durante el estudio de la bibliografía consultada se precisaran las características del Adulto Mayor.

Análisis documental: Este método nos posibilita agrupar los documentos que tratan acerca de los objetivos de la investigación que nos ocupa.

MÉTODOS EMPÍRICOS.

Observación. Fue empleado para constatar la realidad mediante la percepción directa de los objetos y fenómenos en sus condiciones naturales, a partir de objetos previamente establecidos en las clases de Cultura Física.

Trabajo con documento. Fue empleado con el objetivo de constatar la revisión de documentos sobre la memoria en el Adulto Mayor.

Entrevista. Para acopiar criterio, informaciones y puntos de vista del personal médico que laboran en los consultorios médicos 158 y 161 del Consejo Popular “Celso Maragoto Lara” del municipio de Pinar del Río.

Encuesta. Con el objetivo de conocer opiniones de los ejecutores y de los participantes tanto de las actividades que se han estado desarrollando en las clases de cultura física como de la propuesta que elaboramos.

Test de Memoria: Se aplicó el Test MOSEGA

También nos apoyamos del análisis porcentual para el procesamiento de los datos recopilados.

Métodos Comunitarios.

Directos o Interactivos: Historia de vida: es un método vinculado a la entrevista localizada y se puede definir como narración de experiencia de vida de la vida de una persona y se utiliza cuando se quiere hacer un análisis de la realidad vivida por los sujetos, conocer la cultura de un grupo humano.

Técnicas de intervención comunitaria.

Informantes claves: Brindaron información acerca de la situación actual del adulto mayor, perteneciente al Consejo Popular "*Celso Maragoto Lara*" y su relación con los ejercicios físicos, realizando una valoración crítica de la propuesta y su influencia en la comunidad.

Recolección de datos secundarios: Estos estuvieron dirigidos a la situación existente con el objeto de investigación (estadísticas, encuestas).

Fórum comunitario: Permitió intercambiar criterios entre un grupo de personas dentro de las cuales se encontraban miembros de la muestra, Técnicos en Cultura Física Terapéutica, especialistas en salud, pudiéndose determinar en algunos casos, unidad de criterios y en otros divergencias, ambos de suma importancia para nuestro trabajo.

Métodos Matemáticos-Estadísticos:

Se utilizó la estadística descriptiva, dentro de estos, el cálculo porcentual: para tabular la información obtenida de los métodos empíricos.

Promedio: Se utiliza para determinar los valores promedios de asistencia y participación en cada una de las actividades.

Valor de la Moda: se tiene en cuenta para determinar las actividades de mayor preferencia de la muestra en estudio.

La **contribución teórica** radica en la concepción teórica metodológica del plan de actividades físicas adaptadas para ejercitar la memoria en el Adulto Mayor de la comunidad.

El **aporte práctico** este trabajo está dado en la concreción práctica de diferente acción motivadora, educativa y preventiva en la comunidad para la incorporación de los Adultos Mayores a la práctica de la actividad física, donde se aportan métodos y procedimientos de trabajo en el Combinado Deportivo.

Novedad científica: Radica en que al fundamentar teóricamente y poner en práctica por primera vez un plan de actividades físicas adaptadas, que contribuya a ejercitar la memoria en el adulto mayor de 60 a 65 años del Consejo Popular “Celso Maragoto Lara” del municipio de Pinar del Río.

Esta investigación ha sido presentada en los siguientes eventos científicos:

- ✓ Fórum de base del combinado deportivo. 2010- 2011. Ponente.
- ✓ Fórum municipal de cultura física. 2011. Ponente.

DEFINICIÓN DE TÉRMINOS:

Memoria: Proceso psíquico cognoscitivo que permite la fijación, conservación y ulterior reproducción de la experiencia anterior y reaccionar a señales y situaciones que han actuado anteriormente sobre nosotros.

Ejercitar: Practicar un arte oficio o profesión. Hacer que alguien aprenda algo mediante la enseñanza y práctica de ello.

Plan: Según el concepto citado del Diccionario Latinoamericano de Educación (2001) es una acción pensada juiciosamente y estructurada, dirigida a la organización y ejecución de una tarea específica con el cual se espera lograr un propósito. En el plan se deben establecer los objetivos a lograr, los pasos a realizar, los materiales y recursos a utilizar, los métodos y técnicas a

implementar y la distribución del tiempo, con el fin de obtener resultados positivos o realizar un trabajo más eficiente.

También plantea la anterior fuente de información que **Plan**: Es un conjunto amplio de fines, objetivos, medios, instrumentos, metas, recursos, etc. Para lograr el desarrollo de un área o de un sector más o menos amplio (país, región, provincia, comunidad).

Ejercicio Físico: Es la actividad física realizada de forma planificada, ordenada, repetida y deliberada.

Círculo de Abuelos: Institución cubana creada con los abuelos en la comunidad y que tiene como objetivo la práctica sistemática de ejercicios físicos, y facilitar el contacto social de ellos a través de actividades culturales-recreativas como medio de obtener bienestar, liderada por el médico de la familia.

Envejecimiento: Proceso de cambio gradual y espontáneo que conlleva la maduración a lo largo de la vida desde la infancia hasta la edad adulta, seguida por un declive durante las edades media y avanzada de la vida. Es universal, afectando a todos los individuos, progresivos, intrínseco, deletéreo y genéricamente determinado.

Actividades físicas: Modo de interactuar el hombre con sus semejantes y la naturaleza mediante un determinado esfuerzo físico y mental. La actividad física es base indispensable para todo tipo de Educación Física y Deporte, aunque su radio de acción es mucho más amplio.

Actividades físicas adaptada: Son programaciones de actividades dirigidas a grupos poblacionales con determinadas particularidades (discapacitados psíquicos y físicos; trastorno de personalidad, ancianos de la tercera edad, enfermos que asumen la connotación) dependiente del medio o intención con que se aplique.

Adulto Mayor: Es el que alcanza la cronología enmarcada en nuestro país, para las mujeres de 60 y para los hombres de 65 años.

Grupo: Es la piedra angular de la sociedad la cual es objeto de estudio, así el grupo es analizado desde fuera focalizando su importancia en la función que desempeña dentro de la sociedad.

Comunidad: Tipo de organización social cuyos miembros se unen para participar en objetivos comunes. La comunidad la integran individuos unidos por vínculos naturales o espontáneos y por objetivos que trascienden a los particulares. El interés del individuo se identifica con los intereses del conjunto.

Consejo Popular: Es una entidad gubernamental local, de carácter representativo, investida de la más alta autoridad para el desempeño de sus funciones, comprende una demarcación territorial dada, apoya a las asambleas municipales del Poder Popular en ejercicio de sus atribuciones y atención a las necesidades e intereses de la población de su área.

CAPÍTULO I : Fundamentos teóricos sobre la memoria.

1.1: Consideraciones sobre la memoria:

Sechenov, I. M. (1952) consideraba la memoria como “la condición principal de la vida psíquica, la piedra angular del desarrollo psíquico”.

“La memoria es la fuerza motriz que se encuentra en la base de todo desarrollo psíquico. Si en verdad no existiera esta fuerza, cada sensación real, al no dejar huella, debería percibir al cabo de un millón de repeticiones de forma exactamente igual a la primera. El esclarecimiento de las sensaciones concretas y, en general, el desarrollo psíquico sería algo imposible”.

Sin la memoria, decía, Sechenov, nuestras sensaciones y percepciones “al desaparecer sin dejar huella a medida que aparecen dejarían al hombre eternamente en la situación de un recién nacido”. Así serían también nuestras

acciones, se limitarían tan solo a las reacciones congénitas ante los estímulos directos y nos veríamos privados de la posibilidad de planificar el trabajo futuro sobre la base de la experiencia precedente.

Según los autores *Arthur C. Guyton* y *John E. Hall* en el libro "*Tratado de Fisiología Médica*", la actividad práctica del hombre requiere de los conocimientos o experiencias logrados en el proceso de la percepción, sean retenidos y clasificados sobre la base de una determinada situación de la experiencia personal. Cuando el hombre, percibe un objeto, conoce sus características, es importante que conserve esos conocimientos para aplicarlos a otra situación donde sean necesarios.

Sin la memoria no habría conocimientos ni hábitos; no existiría una vida psíquica puesto que las diversas impresiones no tendrían ilación. No nos reconoceríamos ni a nosotros mismos, mucho menos a nuestros allegados, amigos y objetos externos. No podría existir el estudio continuado, ni la cultura individual y social.

Igualmente, recordar representa una selección de conocimientos o de experiencias que se obtuvieron en el pasado y que ahora se requieren para una actividad práctica o teórica. Los tipos humanos de retención y reproducción de huellas mnemónicas se forman dentro del proceso de actividad práctica o de trabajo. Son productos históricos muy complejos, que se relacionan con el desarrollo de la actividad humana.

En el libro "*Psicología*" (colectivo de autores rusos, 2006) plantea que la memoria es la grabación, conservación, y reproducción de la experiencia pasada. Las percepciones, los pensamientos, los sentimientos, aspiraciones, movimientos y acciones del hombre que tuvieron lugar en la experiencia pasada no desaparecen sin dejar huellas; se mantienen en forma de una u otras imágenes de la memoria, denominadas representaciones o conceptos, los cuales se incluyen de forma orgánica en la actividad psíquica posterior.

Entienden por la memoria el proceso que permite conservar y reproducir las huellas de una experiencia anterior, y reaccionar a las señales y situaciones que han dejado de actuar directamente sobre el sujeto.

Como término genético, comprende una serie de procesos específicos en los que actúan unitariamente todos los procesos y facetas de la psiquis humana (atención, percepción, pensamiento, motivación, intereses, entre otros).

Están comprendidos en este término, procesos como el de la grabación de la huella de la experiencia; su retención o conservación y recordar y reproducir las huellas anteriormente grabadas y retenidas.

Por otra parte en “Psicología general” (1982) se define memoria como la particularidad de la psiquis de poder fijar, conservar y reproducir, a través del tiempo, las imágenes y modelos de la realidad, experiencia del individuo, producidos con anterioridad.

Importancia de la memoria en la vida y en la actividad del hombre.

Según Sechenov, I. M. (1952) La memoria tiene una gran importancia en la vida y la actividad del hombre. Gracias a la memoria se forman las representaciones sobre los objetos y fenómenos percibidos anteriormente, como resultado de lo cual el contenido de la conciencia no se limita a las sensaciones y percepciones existentes, sino que incluye la experiencia y los conocimientos adquiridos en el pasado. Nosotros recordamos nuestros pensamientos, conservamos en la memoria los conceptos surgidos sobre los objetos y las regularidades de la existencia de estos. La memoria permite utilizar estos conceptos en las acciones futuras, en la conducta. Si el hombre no tuviera memoria, su pensamiento sería muy limitado ya que se llevaría a cabo tan solo con el material recibido en el proceso de percepción directa.

Continúa Sechenov, I. M. (1952) La memoria también participa orgánicamente en el proceso de la percepción; lo que vemos y oímos siempre contiene elementos ya vistos y oídos antes. Debido a esto, durante toda nueva visión y audición a los productos de lo último se le unen elementos similares,

producción del “almacén” de la memoria, pero no por separado, sino en las combinaciones en que fueron registrados en el “almacén” de la memoria.

Toda percepción supone la comprensión de lo que se percibe, y esto solamente es posible cuando participan las representaciones de la experiencia anterior reproducidas en la memoria; se considera buena la memoria de la persona que recuerda con rapidez el material necesario, lo conserva durante mucho tiempo y lo reproduce con exactitud. Así, podemos ver el papel fundamental que desarrolla la memoria en el individuo y cómo esta, determina los diferentes aspectos en su vida como ser social. De ahí, la importancia de trabajar en la ejercitación de la memoria en el Adulto Mayor.

Bases fisiológicas de la memoria.

Según Núñez de Villavicencio Porro, F. (et. al) (1990), en el libro *Psicología Médica* “Existen diferentes enfoques teóricos referente a las bases fisiológicas de la memoria, entre los cuales ha permanecido vigente el que plantea que todo estímulo deja un rastro fisiológico o impresión en el cual se basa la subsiguiente reproducción”.

Herring y otros investigadores (1989) de su época, consideraban que la capacidad de conservar las huellas es función de toda la materia orgánica, lo cual se conoce como concepción biologista. Esta concepción puede explicar la experiencia congénita (instintos), según ella, la conservación de la experiencia se relaciona con la estructura y el funcionamiento biológico y bioquímico del tejido nervioso, como si se fijara en la experiencia de las generaciones pasadas.

En relación con el criterio anterior, algunos autores postulan que la memoria orgánica es completamente idéntica a la memoria psicológica por su manera de apropiación, retención y reproducción, y que todas las diferencias existentes entre ambas consisten únicamente en que a la primera le falta conocimiento. Desde el ángulo psicológico no se puede explicar la memoria humana sólo en su aspecto biológico, aunque se acepta su sustrato material y su dependencia

de los procesos fisiológicos, en ello radica el aspecto positivo de la teoría de Herring, a pesar de su falta de especificidad.

El estudio de algunas afecciones neurológicas corroboran lo antes dicho, como es el caso de pacientes con lesiones corticales a quienes se le dificulta la formación de hábitos y la retención de los formados en un intervalo de tiempo muy cercano a la producción de la mencionada lesión (las amnesias).

La concepción pavloviana acerca de los mecanismos nerviosos de los reflejos condicionados y el principio del cierre neural en la formación de las conexiones temporales, tiene una vigencia actual en la comprensión de la base fisiológica de la memoria. Las leyes de excitación e inhibición, de la irradiación y concentración y de la inducción en la actividad cortical halladas **por Pavlov**, sirven de base para la explicación no sólo de las formas elementales de la memoria basadas en la continuidad especial, sino también para formas más complejas de asociación llamadas conexiones temporales condicionadas, las cuales constituyen la base fisiológica de la memoria.

Según los autores *Arthur C. Guyton* y *John E. Hall* en el libro "*Tratado de Fisiología Médica*", sólo una pequeña parte de la información sensorial importante produce una respuesta motora inmediata. Gran parte de los datos restante son almacenados para usarlos más tarde en la regulación de los actos motores y en los procesos mentales. La mayoría de los datos se conservan en la corteza cerebral. Pero incluso las regiones de la base del encéfalo y quizás incluso la médula espinal son capaces de almacenar pequeñas cantidades de información.

La conservación de la información es el proceso denominado "memoria" y esta es también una función de sinapsis. Cada vez que ciertas clases de señales sensoriales pasan a través de una serie de sinapsis estas se vuelven más capaces de transmitir las mismas señales la próxima vez, proceso que se llama "facilitación".

Cuando las señales sensoriales han pasado muchas veces por la sinapsis, estas han quedado tan sensibilizadas a los impulsos facilitadores que las señales que surgen en el propio cerebro pueden transmitirse a través de ellas sin que las aferencias sensoriales hayan sido excitadas. De este modo, el individuo tiene la impresión de haber experimentado la sensación original, aunque en realidad, sólo se trata de recuerdo de las sensaciones anteriores.

Una vez que los recuerdos han sido almacenados en el sistema nervioso, se convierten en una parte del mecanismo de elaboración y tratamiento de la información.

En los procesos mentales del cerebro se efectúan comparaciones entre las nuevas experiencias sensoriales y los recuerdos acumulados; los recuerdos ayudan a seleccionar las nuevas experiencias sensoriales de importancia y a canalizarlas hacia las áreas apropiadas de almacenamiento para usarlas en el futuro, o hacia las áreas motoras para dar respuestas corporales inmediatas.

En el libro "*Psicología 3*" plantea que todavía no existe precisión respecto a cuales son los mecanismo que puedan servir de base al proceso de consolidación de las huellas mnemónicas, pero las investigaciones realizadas en los últimos años, trazan los caminos en los cuales puede obtenerse la respuesta.

Es importante advertir que la memoria, vista así en el plano fisiológico, es sólo la organización de una serie de excitante que actúan sobre el cerebro y, en este sentido, responderá a leyes de la dinámica cerebral; pero, este mismo fenómeno de la memoria, considerado en la investigación psicológica como fenómeno psíquico o como acto de aprendizaje, aparece en nuevas dependencias: en su relación con la actividad del sujeto.

Refieren los autores de "Tratado de Fisiología Médica" para que la memoria a corto plazo se convierta en memoria a largo plazo que se pueda recuperar

semanas o años más tarde, ha de consolidarse. Debe iniciar de alguna forma cambio en las propiedades químicas, físicas y anatómicas de las sinapsis que son responsables del tipo de memoria a largo plazo. Este proceso requiere de 5 a 10 minutos para una conciliación mínima y una hora o más para una consolidación más fuerte.

Se puede ejemplificar de la siguiente manera: Si se produce una fuerte impresión sensorial sobre el cerebro y aproximadamente un minuto después se produce una convulsión cerebral inducida por electricidad no se recordara la experiencia sensitiva. De la misma manera, la conmoción cerebral, la aplicación brusca de anestesia general profunda, o cualquier otro efecto que bloquee temporalmente la función dinámica del cerebro puede evitar la consolidación.

Clasificación de las formas de memoria.

Según Núñez de Villavicencio Porro F. et. al. (1990), en el libro *Psicología Médica*, la actividad está estrechamente vinculada a la memoria y sirve de base para su división en diferentes tipos, según la índole de los procesos de memorización y reproducción, la memoria se puede clasificar:

Según el tipo de actividad:

1. Memoria cinética o motora: Como su nombre lo indica, es la memoria de los movimientos y sirve de base a los hábitos prácticos. En estudios realizados por Bloski se demostró que este tipo de memoria es la de más temprana aparición en el niño, dicho autor considera que observan algunas manifestaciones de ella en el primer mes de vida.
2. Memoria emocional: Consiste en la conservación y reproducción de las vivencias afectivas. La experiencia emocional permite adoptar la conducta correspondiente a la índole de dicha experiencia. Este tipo de memoria también se manifiesta antes del recuerdo de un acontecimiento que provocó una emoción de alegría o de tristeza.
3. Memoria imaginativa: Se le llama también memoria de las representaciones, ya que está constituida por las imágenes de objetos y

fenómenos percibidos con anterioridad y que se recuerdan en un momento dado. Estas representaciones pueden ser visual, auditivas, olfativas, gustativas, y táctiles. Por lo general, la memoria visual y la auditiva están bien desarrolladas en todas las personas normales, mientras que los otros tipos dependen más de especificidades de la actividad que el individuo realiza, por eso se dominan tipos de memoria profesionales.

4. Memoria lógica verbal: es la memoria de los conceptos y está estrechamente vinculada al lenguaje y el pensamiento; es exclusiva del hombre y desempeña un importante papel en el proceso de aprendizaje y asimilación de la cultura humana. Inicialmente se apoya en otros tipos de memoria, pero más tarde se convierte en su guía.

Según los objetivos de la actividad:

1. Memoria involuntaria: Es la memorización que carece de un fin previo en cuanto a lo que desea reproducir o recordar. Surge en la actividad cotidiana y aparece de imprevisto cuando frente a una situación recordamos objetos o fenómenos conocidos. Desempeña un papel importante en la formación de nuestra experiencia y constituye, junto con la memoria voluntaria, facetas del desarrollo de la memoria.
2. Memoria voluntaria: Es la que se produce voluntariamente con el propósito de recordar o reproducir un material deseado. Para el hombre es una necesidad poder dirigir conscientemente su memoria hacia un fin determinado.

Según el tiempo de fijación y almacenamiento:

1. Memoria de corta duración: Se caracteriza por el corto tiempo de almacenamiento debido al poco reforzamiento que recibe el material que se va a memorizar, el cual sólo puede ser reproducido de manera más o menos inmediata. Es de gran importancia, pues permite reproducir cualquier experiencia inmediatamente después de ocurrida la percepción.

2. Memoria de larga duración: Se caracteriza por el prolongado almacenamiento del material. En este tipo de memoria desempeña un importante papel la significación que para el sujeto tenga el material que debe memorizar y la cantidad de repeticiones para su fijación.
3. Memoria operacional: Algunos autores plantean que este tipo de memoria es equivalente a la de corta duración, mientras que otros la consideran un tipo intermediado entre la memoria de corta duración y la de larga duración, posición a la que nos afiliamos. Se manifiesta cuando durante la ejecución de una tarea, retenemos las acciones y operaciones que vamos a realizar y sus resultados, y a medida que avanzamos vamos borrando aquellos que no son importantes para la culminación de dichas tareas. Por ejemplo, para llegar al diagnóstico presuntivo de una enfermedad, el médico necesita ir copiando información sobre el paciente y su afección, lo cual obtiene por la vía del interrogatorio y de las pruebas y exámenes complementarios; de estos resultados solo retiene en su memoria los que contribuyen al logro del fin propuesto. En situación similar se encuentra el estudiante que resuelve un problema matemático, a medida que progresa en la solución de este, retiene los resultados parciales que lo ayuden a llegar a la meta.

Los diferentes tipos de memoria estudiados interactúan unos con otros y se entremezclan, por ello en un momento dado la memoria lógica verbal puede ser voluntaria, momento de examen, o involuntaria, escuchando la explicación del profesor, el estudiante recuerda un conocimiento adquirido con anterioridad, el cual se relaciona con lo explicado. De esta misma forma se comportan los demás tipos de memoria.

Procesos de la memoria

Es conocido que el hombre no podría progresar en el conocimiento de la realidad objetiva si no le fuera posible fijar, conservar y reproducir los conocimientos que adquiere, de no ser así, el hombre se encontraría para siempre en el estado de recién nacido. En su permanente interrelación con el medio circundante, el hombre adquiere un cúmulo de información que le

permite adaptarse y a la vez modificar el mundo, simultáneamente se forma su experiencia individual y social, adquiriendo una visión integrada de esa realidad, todo lo cual es posible gracias a los mecanismos de la memoria.

La memoria ha sido definida como el reflejo de lo que existió en el pasado. Permite el almacenamiento y la posterior utilización de las experiencias vividas por el sujeto.

La experiencia desempeña un importante papel en la vida del hombre, recoge el resultado de su actividad y al igual que todos los procesos psíquicos, se forma y se determina en la actividad del hombre. El objeto es recordado por el sujeto sólo cuando está vinculado a su actividad. En la memoria se distinguen los procesos siguientes: fijación, conservación, reproducción y olvido.

La **Fijación**: Momento en que se graba la nueva vivencia, es la base de la experiencia individual, tiene carácter selectivo y se produce por la relación de lo nuevo con lo ya aprendido. En la fijación desempeña un papel importante la significación del objeto para el sujeto en correspondencia con su actividad y las metas que se ponga en la vida, de lo cual depende la selectividad.

La **Conservación**: Es la retención o almacenamiento de lo fijado y se explica por sí misma.

La **Reproducción**: Es el proceso de actualización en la conciencia, de lo fijado con anterioridad. Este proceso puede realizarse con algunas dificultades, y se distinguen dos tipos de reproducción:

- **Reconocimiento**: Tiene una importancia vital para el hombre, surge como resultado de la percepción reiterada del objeto, está muy relacionado con esta y permite que el hombre se oriente en la realidad circundante. Por ejemplo, el estudiante reconoce la pieza anatómica utilizada por el profesor en la clase cuando se le muestra en el examen final o en la práctica. El reconocimiento puede ser involuntario y voluntario, el primero forma parte de nuestra actividad cotidiana. Por ejemplo, reconocemos los objetos que nos rodean y que ya han sido

percibidos anteriormente, los muebles, los libros, los amigos, entre otros. Esto resulta útil pues el objeto no tiene que orientarse de nuevo en su medio. A veces el reconocimiento es incompleto, pues reconocemos el objeto o la persona, pero no recordamos su nombre ni el momento en que lo conocimos. El reconocimiento voluntario surge cuando nos proponemos tratar de reconocer las circunstancias que rodean al objeto.

- **Evocación:** También puede ser involuntaria o voluntaria y el éxito depende de la solidez con que se hayan fijado las experiencias. Por ejemplo: en el momento del examen, el estudiante evoca lo aprendido y la calidad de dicha evocación depende del dominio que el posea de los contenidos debe recordar. La evocación fortalece el conocimiento del hombre, pues al producirse establece nuevos enlaces entre los objetos conocidos mediante la comprensión de su significado. También está vinculada a la actividad de la personalidad, a su historia y a su vida

El **Olvido:** Se produce cuando no es posible traer a la conciencia un material conocido. Cuando lo memorizado no guarda relación con los fines y objetivos de la actividad del sujeto y por tanto no le es significativo, se produce el olvido.

Pavlov, consideraba que el olvido se producía por la extinción de los reflejos condicionados, señalaba que estos reflejos extinguidos requerían de un tiempo menor de repeticiones para su renovación.

El recuerdo voluntario e involuntario; premeditado e impremeditado.

Existen dos formas principales de la memoria, cada una de las cuales incluye los procesos de grabación y de reproducción de las imágenes mnemónicas: la memoria voluntaria e involuntaria o como se plantea en el libro "*Psicología, libro de texto*" la memorización impremeditada y la premeditada.

La memorización voluntaria (*o aprendizaje del material de estudios*) va acompañada de la atención voluntaria y es orientada y selectiva. La memorización premeditada está relacionada con la comprobación del éxito del

trabajo realizado; al tratar de recordar uno y otro material, el alumno siempre compruebe la exactitud y plenitud de la memorización y no interrumpa el trabajo hasta tanto no alcance los resultados deseados. La memorización premeditada requiere la repetición del material que se estudia, sin lo cual es imposible lograr que se conserve prolongadamente en la memoria.

El recuerdo voluntario se apoya, en el sistema de estímulos externos y después se interioriza y adquiere las características de acto mental interno. En la ontogénesis, tal forma de recuerdo aparece relativamente tarde cuando el niño comienza a cumplir órdenes de los adultos y sobre todo, en la etapa escolar en la que se presenta él la tarea sistemática de aprender. Un ejemplo típico de la actividad de recuerdo voluntario, es la de estudio, en la cual el estudiante tiene el objetivo de recordar un material, para reproducirlo o recordarlo posteriormente. El recuerdo voluntario puede, a su vez, ser de formas: en unos casos no se apoya en la aplicación de ciertos recursos auxiliares que faciliten la fijación y reproducción del material. Es el recuerdo voluntario o inmediato.

El recuerdo voluntario inmediato ocurre cuando, para aprender algunas cosas, se acude a ciertos procedimientos o asociaciones auxiliares. Así a veces para recordar determinados números de teléfonos se colocan en algún sistema lógico; el sujeto elabora una información o codifica el material, y retiene solamente el esquema lógico que contiene esa información. Este recuerdo inmediato es, por lo tanto, un recuerdo racionado que establece conexiones por el sentido, asociaciones agrupadas generalizadas, que lo aproxima al pensamiento lógico.

Se denomina involuntaria a la memorización de unos u otros objetos y fenómenos como resultado de su percepción directa sin deseo intencional de recordarlos. Está ampliamente difundida, gracias a que el hombre recuerda una enorme cantidad de fenómenos y circunstancias a las que se enfrenta no solamente en la vida cotidiana, sino también en la actividad productiva. En algunos casos unas y otras imágenes brillantes que se recordaran de forma involuntaria son conservadas en la memoria, de manera firme, y durante mucho tiempo. Sin embargo, la memorización impremeditada, por lo regular, carece de

sistema; es imprecisa, incompleta y tiene gran cantidad de “blancos” y errores. El material recordado de esta forma tiene un carácter casual.

1.2: Las actividades físicas adaptadas.

Las actividades físicas son aquellas actividades que el sujeto realiza para lograr los objetivos de la tarea en función de los condicionantes planteados en la propia tarea; ahora bien, una actividad física adaptada para el Adulto Mayor es aquella actividad física ajustada a las posibilidades motoras y cognoscitivas de dichos sujetos. En el caso de nuestra investigación, atendiendo a las edades y características de nuestra muestra, estas actividades motrices adaptadas serán, mayoritariamente a través de actividades lúdicas, es decir, a través del juego que tiene una gran importancia en el medio físico y emocional y también en lo social.

El juego es considerado, hoy día, como una actividad esencial para el desarrollo integral del individuo, respondiendo así a las crecientes demandas de la sociedad actual, en cuanto al tipo de persona que esta necesita para su transformación. Se revela como un gratificante medio para adquirir habilidades cognoscitivas y sociales. (Tomado de “Actas Congreso Científico Olímpico de 1992 sobre Actividad Física Adaptada, Psicología y Sociología”).

El juego como medio de la educación física estimula el desarrollo de los procesos psíquicos y especialmente el desarrollo de percepciones especializadas sobre el tiempo y la distancia, entre otras, que no son adquiridas en otras actividades concretas. Se adquieren conocimientos especiales, vivencias, sentimientos diversos, así como el goce por el constante dinamismo del cuerpo. Además, el carácter difícil, variado y cambiante de algunos juegos, condiciona en el individuo la capacidad de fijarse metas y desarrollar esfuerzos necesarios para llevarlos a cabo, obrando de manera original, con control, intención y firmeza y lo introduce en el mundo de los valores y actitudes como el respeto, la cooperación y otros.

De manera general, se puede decir que el juego favorece la ejercitación de la memoria del adulto Mayor. Esto da a entender es un instrumento trascendental de aprendizaje que el profesor ha de aprovechar como un recurso para incidir

más profundamente en la reinserción social de este grupo de persona. En este trabajo las actividades motrices servirán como un medio terapéutico para el tratamiento de la memoria, ya que a través de la propuesta hecha se va crear un sistema de acciones dirigido ejercitar la memoria.

Ahora bien, utilizaremos al juego como principal medio para ejercitar la memoria en el Adulto mayor, pero surge una pregunta ¿tendrán los juegos para este grupo atareo, las mismas características que los juegos para otros grupos? La respuesta por supuesto es no, ya que este grupo tiene afectaciones que no les dejará desarrollar las actividades como a los demás y por esta razón se le harán adecuaciones. Comenzaremos por entender el significado del adjetivo “adaptado”, que viene del verbo “adaptar (del latín adaptare)” que según el diccionario francés “Petit Larousse Illustré” significa aplicar o ajustar como conviene, conformar algo a las condiciones donde se encuentra.

La Asociación Europea de Investigación sobre la Actividad Adaptada (1989) al significar el “adaptado (a)”, planteó que es algo que requiere ciertos ajustes que pueden ser educativos, técnicas y/o estructurales.

Estas adaptaciones son específicamente las que se emplean en las actividades motrices adaptadas.

Adaptaciones Pedagógicas: Partiendo de que el movimiento, como todo debe ser enseñado, se puede determinar algunas de las adaptaciones pedagógicas susceptibles de ser llevadas a cabo en el practicante dependiendo de sus características personales.

Apoyo verbal: Tipo de palabras empleadas, número y elección, explicaciones concretas y breves en tareas complejas, sustituir la demostración por las explicaciones previas, atraerles la atención sobre las fases importantes del gesto.

Apoyo visual: Demostración previa del movimiento, utilización simultánea de varios estímulos (colores y ritmos, entre otros).

Apoyo manual: Situar al practicante en la posición ideal para el movimiento, ejercer una fuerza de resistencia al movimiento, conducirlo por el espacio.

División del movimiento en secuencia: Trabajar con secuencia en aquellos casos en que el practicante está limitado en la organización de las informaciones, previa descomposición del movimiento en su fase: caminar, coger el balón, lanzarlo.

Tiempo adecuado entre explicación y ejecución: Es el tiempo que precisa el practicante para comprender la secuencia motriz del acto a ejecutar. Por tanto, se hace necesario dejar un determinado espacio de tiempo para que el practicante comprenda la consigna.

Número de secciones: Reducirlas en caso de estos practicantes.

Adaptaciones del medio de aprendizaje: Estas son las referidas a las adaptaciones de tipo metodológico, fundamentalmente, en los recursos materiales y de organización, de espacio y tiempo, tales como:

- Variación de los ingenios: adaptación del tipo de material empleado. Por ejemplo, modificar la altura de la red de juego, esto posibilita un ritmo de juego más lento, más bajo y facilita el gesto.
- Utilización de material que permita la creatividad: pelotas de tenis, aros, bastones, entre otros.
- Eliminar las fuentes de distracción: ruido, fatiga, material que no se va a usar, entre otros.
- Utilizar un ritual: una rutina, estructura. Trabajar en círculo, despliegue, fila, individual, pareja, pequeño grupo.

Simplificación de las percepciones: El sistema perceptivo proporciona información precisa sobre el acto físico que se realiza. Con estos practicantes se pueden tomar en consideración estrategias tales como:

- Modificar la trayectoria del (móvil) balón, adaptando una secuencia progresiva: rodado, con bote, en el aire, lanzamiento primero con trayectoria horizontal y luego con trayectoria curvilínea.
- Considerar la velocidad del móvil: si la velocidad del móvil es lenta resulta mucho más fácil el manejo.
- El ángulo de recepción del balón: la apreciación de la velocidad es más difícil de frente.

Simplificación del gesto: Si bien cada practicante posee un bagaje que es el resultado de experiencias vividas anteriormente, algunos movimientos pueden afectar el desplazamiento, el equilibrio, las coordinaciones, entre otros. Algunas de las posibles adaptaciones son las siguientes:

- Caminar o marchar en lugar de correr.
- Utilizar ingenios más ligeros (por ejemplo, los balones desinflados, de trapo), o adaptados.
- Modificar la posición de los jugadores de cara a los equilibrios: de pie, sentados.
- Reducir la distancia y desplazamientos para lanzar o recibir.
- Reducir los temores y dificultades para realización de las tareas, inspirándole confianza y seguridad.

Simplificación de las actividades: En ocasiones será necesaria la adaptación de las actividades:

- La reducción del tiempo y/o ritmo del juego.
- La reducción de las dimensiones del terreno de juego.

1.3: Características bio-psico-social del adulto mayor

Los cambios funcionales que se producen en el organismo humano en esta edad, precisan de una diferenciación en cuanto a la selección de los ejercicios físicos, así como la metodología para su ejecución. De igual forma el conocimiento de las características y particularidades anátomo-fisiológicas de

las personas comprendidas entre estas edades, resultan imprescindible para el medico y el profesor de Cultura Física.

Son muchos los autores como Foster W-1995, Fujita F-1995, los que estudian el problema de la involución por la edad que han observado los cambios relacionados con el envejecimiento que se producen en los órganos y tejidos más disímiles del organismo humano. Sin embargo, el envejecimiento no es solamente la perdida de las funciones, ya que al mismo tiempo, el organismo desarrolla mecanismos compensatorios que se oponen a este fenómeno.

Según Sánchez Acosta María E. (2004), González García Matilde (2004) el envejecimiento del organismo humano además de constituir una etapa normal e irreversible de la vida, es una forma muy especial del movimiento de la materia. Es un complejo y variado proceso que depende no solamente de causas biológicas, sino también de causas socioeconómicas en las cuales se desarrolla el individuo como ser social.

La misma fuente refiere que actualmente en la sociedad se invierten innumerables recursos financieros destinados para la conservación de un adecuado estado de salud de la población en general, sin embargo, pensamos que el nivel de salud que alcance cualquier población no esta determinado por el numero de medios y centros asistenciales con que la misma pueda contar, sino por la cantidad de personas que necesitan regularmente de estos. De tal forma, el estado de salud poblacional constituye además un problema económico importante para el desarrollo de toda sociedad.

Continua citando que por otra parte, independientemente de los adelantos y descubrimientos científicos, la medicina moderna no cuenta con todos los recursos necesarios para el rejuvenecimiento o la prolongación de la vida del hombre. Es por esta razón, que junto a la correcta relación trabajo-descanso, los hábitos de alimentación, régimen de vida y la eliminación de todo tipo de exceso y costumbres en el consumo de tabaco, alcohol y otros,

En la lucha por la salud, desempeñan una importante función los ejercicios físicos correctamente dosificaciones.

Con la llegada de la edad madura en el organismo humano ocurren diferentes cambios y fenómenos de carácter biológico, que pueden conducir incluso a variaciones patológicas en los diferentes aparatos y sistemas que ya se manifiestan a partir del periodo de edades comprendidas entre 35 y 40 años; en un inicio hacen su aparición de forma poco significativa.

Las transformaciones socioeconómicas en nuestro país dirigidas al fortalecimiento de la salud y al incremento de la esperanza de vida del hombre cubano, brinda actualmente nuevos frutos positivos alcanzando un promedio de vida de 74 años. El estado cubano decreta el derecho de los trabajadores de 55-60 años a retirarse, sin embargo, el hombre a esta edad no se siente viejo, por el contrario con mucha frecuencia el trata de aumentar su actividad motora mediante ejercicios físicos a través de los círculos de abuelos.

Por eso la prolongación de vida y la capacidad de trabajo de las personas de media y madura edad es uno de los problemas sociales más importantes que corresponde fundamentalmente los trabajadores de la Cultura Física y el Deporte en la lucha por la salud y la longevidad.

Cambios que se producen con el envejecimiento:

Según Sánchez Acosta María E. (2004), González García Matilde (2004) en la edad adulta se comienza a sufrir el deterioro orgánico de la evolución y nivel sensitivo lo que hace que aumente el umbral de percepción para muchos estímulos. En este momento de vida se detiene la madurez de las funciones orgánicas, pero a partir de ahí comienza un periodo involuntario del que nadie puede escapar. Es un fenómeno irreversible que incluye cambios estructurales y funcionales. Es común a todas las especies, aunque depende también de las condiciones socio- económicas en las que se ha desarrollado el individuo como ser social.

Entre los cambios funcionales del organismo relacionados con la edad, aunque no ocurren al mismo tiempo, se detectan entre otros los siguientes:

Sistema nervioso central: disminución gradual de la fuerza, la movilidad y el equilibrio de los procesos de excitación e inhibición, empeora la memoria y las

funciones de los analizadores visuales y auditivos, disminuye la velocidad de las reacciones y aumenta su periodo latente, lentitud en la formación y consolidación de los reflejos condicionados y sus relaciones, disminución de la capacidad de reacción compleja, prolongación del periodo latente de las reacciones del lenguaje, irritabilidad, dispersión de la atención e inestabilidad emocional, se dificultan los movimientos que requieren una elevada capacidad de coordinación y precisión. En el sistema cardiovascular: elevación de los niveles, de la presión arterial sistólica y diastólica, descenso de los niveles de presión del pulso, disminución de los niveles del volumen-minuto, empeoramiento de la función contráctil del músculo cardíaco, reducción de la luz interna de vasos y arterias, disminución del funcionamiento de los vasos capilares, el tiempo general del flujo sanguíneo se eleva, reducción de la cantidad de sangre circulante y la cantidad de hemoglobina en ella, reducción de las posibilidades de reserva del músculo cardíaco. Órganos de la respiración: pérdida gradual de la elasticidad en el tejido pulmonar, disminución de la ventilación pulmonar, aumento del riesgo de enfisemas, disminución en la vitalidad de los pulmones, aumento en la frecuencia de los movimientos respiratorios, la respiración se hace más superficial. Tracto gastrointestinal: disminución de la secreción del jugo gástrico y la pepsina, reducción de las cantidades de fermentos presentes en el jugo pancreático, disminuye la movilidad de los alimentos por el esófago. Procesos del metabolismo: disminución del metabolismo basal, reducción de la cantidad general de proteínas en el organismo, aumento de los niveles de colesterol, activándose además su sedimentación en las paredes de los vasos. Sistema nervio-muscular: atrofia muscular progresiva, disminución de los índices de la fuerza muscular, se extiende el tiempo de recuperación del organismo luego de aplicar una carga física. Aparato osteo- articular los huesos se hacen más frágiles, disminuye la movilidad articular, empeora la amplitud de los movimientos, alteraciones progresivas de la columna vertebral.

Condiciones físicas.

Según González García Matilde (2004) en la conducta motriz se hace perceptible una disminución paulatina de las capacidades de movimiento y de

las capacidades motrices. La atrofia evidente de la actividad motora es un rasgo esencial del envejecimiento. El cuadro cinético dinámico presenta determinados signos que lo diferencian perfectamente de los períodos anteriores del desarrollo motor.

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 capacidades 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.

Beneficios de la práctica de actividades físicas

Según Sánchez Acosta María E. (2004), González García Matilde (2004) un cuerpo que no se ejercita utiliza solo alrededor del 27% de la energía posible de que dispone, pero este bajo nivel de rendimiento puede incrementarse hasta el 56% con la práctica regular de ejercicio, este aumento de crecimiento orgánico podrá ser apreciado en todos los ámbitos de la vida. El trabajo y el tiempo libre se volverán menos agotadores y se disfrutarán más las actividades a medida que la capacidad de desempeño aumente.

La importancia de practicar deporte a cualquier edad conlleva a beneficios de orden físico, psicológico, y social, mejorando la calidad de vida de las

personas. Fortalece la salud. Previene el envejecimiento prematuro del organismo

Dependiendo del grado de esfuerzo y del tipo de ejercicio realizado, los músculos aumentarán de tamaño, fuerza, dureza, flexibilidad y resistencia también mejoraran los reflejos y la coordinación.

El ejercicio regular reduce el riesgo de enfermedades cardíacas, incrementa la fuerza, la resistencia y la eficacia del corazón. El músculo cardíaco de una persona preparada físicamente es mas eficaz y por tanto, menos propenso a la fatiga y la tensión. Con la práctica de ejercicio el sistema cardiovascular aumenta su capacidad de transporte, se quema el exceso de grasa en el organismo y controla los depósitos de grasa en las arterias reduciendo así el riesgo de trombosis. También mejora el rendimiento del sistema respiratorio, la capacidad vital de los pulmones que constituye la cantidad de aire inhalado de una vez, y la ventilación que es la cantidad de aire inhalado durante un periodo determinado, también se hace mas eficaz el intercambio de gases .El sistema nervioso también se beneficia, ya que aumenta su coordinación y responde mejor a los estímulos.

Además de beneficiar específicamente a ciertos sistemas corporales, la buena forma física aporta las siguientes ventajas: pronta recuperación luego de enfermedades, mayor resistencia a la fatiga, eficiente gasto energético, tasa metabólica mas positiva, mejoramiento de habilidades y capacidades físicas, combate ciertas conductas negativas como fumar

Los beneficios de la práctica regular de ejercicios reportan: al sistema nervioso; la coordinación y los reflejos mejoran, el estrés disminuye. En el corazón el volumen de sangre por pulsación y la circulación coronaria aumentan. En los pulmones, la capacidad, eficiencia y circulación aumentan. En los músculos aumenta la circulación, agrandando el tamaño, la fuerza y la resistencia así como la capacidad de oxigenación. En los huesos y ligamentos, su fuerza aumenta, los tejidos articulatorios se refuerzan. En cuanto al metabolismo la grasa del cuerpo disminuye, el azúcar en la sangre se reduce.

La práctica de ejercicio físico, por su influencia directa sobre los órganos y sistemas del cuerpo del ser humano es empleada en el tratamiento de diferentes patologías como son: diabetes mellitus, asma, obesidad

Por las razones antes expuestas la realización de los ejercicios de las personas comprendidas en estas edades debe estar orientada a la obtención de los siguientes objetivos:

- ✓ Ejercer una acción estimulante sobre los procesos del sistema nervioso central.
- ✓ Elevar las posibilidades funcionales de los sistemas cardiovascular y respiratorio.
- ✓ Mejorar los procesos metabólicos.
- ✓ Fortalecer el sistema muscular.
- ✓ Incrementar la movilidad articular.
- ✓ Mantener el nivel de los hábitos y destreza motoras vitales

Tipologías del Adulto Mayor

Desde el X Congreso de Psicología en Bom, Fritz Giese (Tolstij, A. 1989) planteó tres tipologías del Adulto Mayor:

-el negativista: que no acepta poseer cualquier rasgo de vejez.

-el extrovertido: quien reconoce la llegada de la ancianidad, por observación de la realidad circundante, como la llegada de la jubilación, la juventud que crece y los desacuerdos que se originan con ella, novedades en la vida social y familiar, etc.

-el introvertido: que experimenta la edad con ciertas vivencias intelectuales y emocionales relacionadas con el embotamiento, las relaciones con nuevos intereses, reminiscencias, poca movilidad y aspiración a la tranquilidad entre otros rasgos.

Estas tipologías planteadas por este autor están cerca del fenómeno real de la vejez, en el sentido que permite ubicar a muchos ancianos en uno u otro tipo, y así evaluar en cierta medida las reestructuraciones de su personalidad que siempre serán aproximativas para un proceso de análisis de las

manifestaciones del envejecimiento y le ofrecerán al científico y al práctico orientaciones necesarias para su trabajo.

D. Daure (1986), refiere que no obstante, existen adultos mayores, que conscientes de su proceso de envejecimiento, poseen una adecuada autovaloración de sus características y posibilidades reales y se disponen a asumir activamente su rol.

Fritz Giese destaca además el papel de la sabiduría y la experiencia en estos sujetos, los cuales constituyen un privilegio de las personas maduras y de edad avanzada.

Ni la literatura ni los manuales pueden sustituir la experiencia individual, que no es simplemente el recuerdo del pasado, sino la capacidad de orientarse rápidamente en el presente utilizando la experiencia personal, ajena y los conocimientos adquiridos.

Caracterización Psicológica del adulto Mayor

Según Sánchez Acosta María E. (2004), González García Matilde (2004) el Adulto Mayor, la adultez tardía, la tercera edad o la vejez, comprende aproximadamente el período que media entre los 60 y los 80 años, ya que a partir de los 80 años se habla hoy en día de una cuarta edad, lo que indica una prolongación y aumento del promedio de vida.

Este período de la vida, ha sido 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 más, mayor relevancia dada la tendencia mundial a un proceso de envejecimiento de la población.

Junto a la hipocinesia del Adulto Mayor, influyen factores psicológicos y ambientales que dan relieve a la inseguridad originada, entre otros aspectos por el cese de la vida laboral, la disgregación en algunos casos de lazos familiares y la tendencia al aislamiento por la disminución de motivaciones, influyendo de esta manera un comportamiento poco activo.

La Psicología del desarrollo teniendo, como base la escuela histórico social de L. S Vigotski, analiza esta edad bajo una perspectiva desarrollada 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 tales neo formaciones.

Caracterización Psicológica de la muestra:

El grupo de la muestra se caracteriza por estar integrado por adultos jubilados, de ellos un 53 % en convivencia familiar. En algunos casos se manifiesta la presencia de una baja autoestima y en el estado de ánimo predominan los componentes depresivos. En sentido general, es justo apuntar que los rasgos de la personalidad del Adulto Mayor de la muestra se caracterizan por una tendencia disminuida de la autoestima, las capacidades físicas, mentales, estéticas y de rol social.

Situación social del desarrollo.

Según Sánchez Acosta María E. (2004), González García Matilde (2004) en este período, el elemento definitivo es el hecho de que entre los 55 y 60 años se produce la jubilación laboral lo que para muchos representa someterse a unas condiciones de inutilidad social a la que no están acostumbrados, no es posible que este período de la existencia sea valorado 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 la tareas domésticas.

Orosa, T. (1997) expone que es cierto que las pérdidas asociadas a la jubilación se pueden vivir como una agresión a la autoestima, más aún cuando la identidad de una persona está fundamentada básicamente en su actividad profesional. Aunque puede ocurrir la presencia de una baja autoestima, debido a la caracterización persono lógica del sujeto, independientemente de su edad.

Condiciones internas.

Según Sánchez Acosta María E. (2004), González García Matilde (2004) en el área cognitiva aparece una disminución de la actividad intelectual y de la memoria como es el olvido de rutina y las reiteraciones de historias, así como un deterioro de la agudeza perceptual.

En el área motivacional produce un menoscabo de interés por el mundo externo acerca de lo novedoso, reduciéndose el número de intereses, donde en ocasiones no les gusta nada y se muestran gruñones y regañones quejándose constantemente. Aparece una tendencia a demostrar un elevado interés por las vivencias del pasado y por la revaloración de este pasado.

Por otra parte, aumenta su interés por el cuerpo en lo relacionado con las distintas sensaciones desagradables y típicas de la vejez, apareciendo rasgos de hipocondría asociados a una incertidumbre sobre el futuro.

En el área afectiva se produce 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 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.

1.4: La actividad física en la tercera edad:

Según Sánchez Acosta María E. (2004) al ubicarnos específicamente en el tipo de actividad en la que nos desempeñamos como profesionales, cabe señalar que la actividad física es de vital importancia para las personas de esta edad, ya que no solo se dirige 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.

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.

La mejora del rendimiento del organismo significa también que se estará menos propenso a sufrir enfermedades y al deterioro orgánico; por lo tanto, una vida sana y activa se alarga y los síntomas de envejecimiento se retrasan, fisiológicamente todos los sistemas del cuerpo se benefician con la práctica sistemática de ejercicio físico.

1.5: Comunidad. Conceptualización. Objetivos.

Comunidad: Según un grupo de educadores pertenecientes a la Asociación de Pedagogos de Cuba (APC) (2000), comunidad es un grupo humano que habita un territorio determinado con relaciones interpersonales, historia, formas de expresiones y sobre todo intereses comunes.

María Teresa Caballero Rivacoba define comunidad como: "El agrupamiento de personas concebido como unidad social cuyos miembros participan de algún rasgo común (intereses, objetivos, funciones) con sentido de pertenencia, situado en determinada área geográfica en la cual la pluralidad de personas interactúa intensamente entre sí e influye de forma activa o pasiva en la transformación material y espiritual de su entorno.

Atendiendo a estos conceptos y como resultado de los instrumentos aplicados comprobamos que nuestra comunidad reúne todos los requisitos del concepto de comunidad planteado por María Teresa Caballero Rivacoba.

Comunidad y participación

La acción colectiva a que antes nos hemos referido precisa de esa co-presencia y de la conciencia de compartir aspectos comunes, para la cual es necesaria la participación, que como dice Martín (1988:229), es "la que

convierte en comunitaria a la acción social". Y es así porque ella supone no sólo actuar conjuntamente, organizadamente, sino también colaborar, en el sentido de aportar (ideas, recursos, materiales) y de comprometerse con el sentido, dirección y finalidad de la acción, a la vez que se obtienen beneficios a partir de los logros colectivos.

Es posible hablar entonces de niveles de participación y de compromiso que se estructuran y funcionan como círculos concéntricos, cuyo núcleo lo constituye el grupo de máximo compromiso, dedicación y participación; usualmente constituido por los dirigentes o líderes de los grupos organizados de la comunidad, que dedican mucho tiempo, energía y recursos al trabajo en pro de la colectividad. Son aquellas personas presentes y activas en las diversas tareas organizativas, ejecutivas y evaluativas que surgen en el trabajo comunitario, y quienes habitualmente "dan la cara" por la comunidad, la representan, a la vez que motivan, energizando la participación de los otros. A este primer círculo sigue otro, en el cual hallamos personas que colaboran frecuentemente en tareas puntuales y asisten a muchas de las reuniones y asambleas convocadas por los primeros. Un tercer círculo es el de aquellos miembros de la comunidad que solo participan en tareas específicas, que realizan a cabalidad y con dedicación aunque no liderizan, para luego retirarse hasta una próxima oportunidad. El siguiente círculo está integrado por quienes se hacen presentes a través de donaciones, aportes materiales, así como de su benevolencia explícita hacia las acciones emprendidas por los grupos anteriores. Hay también quienes se conforman con simpatizar y aprobar el trabajo colectivo, pero que no hará otro aporte que el de su simpatía hacia quienes actúan y hacia la obra en realización. Y finalmente, se encuentran los espectadores curiosos, indiferentes a veces, pero no obstaculizadores. Todos son necesarios y todas esas formas de participación que se presentan acompañadas de gradaciones del compromiso que van del máximo posible al mínimo perceptible, son necesarias para la consecución de los objetos de la comunidad.

Áreas de la intervención de la psicología comunitaria.

Lo anterior nos lleva a considerar las áreas de intervención de la psicología comunitaria. No nos referimos a los diversos ámbitos específicos donde está

sub-disciplina puede aplicarse, pues ellos pueden ser muy variados y cualquier enumeración sería incompleta a la vez que repetitiva, pues al establecer la distinción por lo externo, se condenaría a volver, en cada caso sobre los aspectos internos comunes.

Áreas que recogen la producción en Psicología Comunitaria y que parecen dominar el panorama actual:

- Área de la Psicología Social Comunitaria.
- Área de la Salud Comunitaria.
- Área de la Educación Comunitaria.
- Área de Trabajo Comunitario

Funciones de la psicología Comunitaria

Las funciones que cumple la psicología comunitaria en las diferentes áreas son de dos tipos, no excluyentes entre sí; catálisis social y asesoría y asistencia técnica.

La catálisis social consiste en la generación, mantenimiento, apoyo y vigilancia de un proceso de cambio social en una comunidad, en la cual los psicólogos asumen el rol de agentes estimuladores de las transformaciones, nunca el de rectores de las mismas.

Asesoría y asistencia técnica. La catálisis supone el aporte de los conocimientos psicológicos profesionales que trae el o la agente externa al trabajo comunitario, pues los profesionales no deben perder su identidad como tales, y en tal sentido, deben ser orientados a la aplicación de esos conocimientos, por el compromiso que deben tener con la comunidad.

El desarrollo comunitario debe ser interpretado como una acción social dirigida a la comunidad la cual se manifiesta como el destinatario principal de dicha acción y el sujeto de la misma a la vez.

Trabajo comunitario: No es solo trabajo para la comunidad, ni en la comunidad, ni siquiera con la comunidad, es un proceso de transformación desde la comunidad: soñado, planificado, conducido, ejecutado y evaluado por la propia comunidad. (APP, taller de intercambio de experiencia)

El conjunto de acciones teóricas (de proyección) y prácticas (de ejecución) dirigidas a la comunidad con el fin de reactivar, impulsar y lograr su desarrollo social, por medio de un proceso continuo, permanente, complejo e integral de destrucción, conservación, cambio y creación a partir de la participación activa y consciente de sus pobladores. (María Teresa Caballero Rivacoba)

Objetivos del trabajo comunitario en Cuba:

Potenciar los esfuerzos y la acción de la comunidad para lograr una mejor calidad de vida para su población y conquistar nuevas metas dentro del proyecto social socialista elegido por nuestro pueblo.

Llevar a cabo proyectos comunitarios es hoy todo un reto si tenemos en cuenta que la comunidad entendida como el eslabón primario de todo proceso participativo, de cohesión interpersonal y de sentimientos compartidos, constituye un ámbito complejo y vital en todo proceso de desarrollo social y su importancia radica en atender mejor y de forma coordinada las necesidades de la población, aprovechar mejor los recursos disponibles a través del protagonismo de la población en la transformación de su entorno.

Los grupos, pilares fundamentales en la transformación de la comunidad mediante su protagonismo.

En esta comunidad existen diferentes grupos sociales que los mismos se dividen por sus intereses y necesidades y en entrevista realizada a la doctora del consultorio que atiende esta población, al presidente del CDR, a la delgada de la federación y al delegado de la circunscripción, se determinó que uno de los grupos más necesitado de un proyecto de intervención comunitaria en esta comunidad es el Adulto Mayor.

Según Devev, L, lo que caracteriza al grupo como un sistema social:

- Número de elementos.
- Relaciones entre sus miembros.
- El trabajo conjunto.
- La coordinación y la complementación de la actividad.

- Los proceso de organización y dirección.
- Intereses y fines comunes.

La teoría parte de la hipótesis de que el hombre aislado no existe y que su inclusión natural está en diversos grupos en los que participar les permite experimentar, vivenciar, apreciar y ensayar diferentes sistemas adaptativos de interrelación y comunicación.

El mero hecho de trabajar en grupo tiene muchas veces un efecto que podríamos llamar terapéutico sobre algunos de sus miembros e incluso el grupo mismo pasa por etapas semejantes.

Todo trabajo grupal dependerá en gran parte del nivel de sensibilización, cultura y necesidades de sus integrantes así como las características de su entorno social.

Importancia de la participación en los trabajos comunitarios

1. Desarrolla conocimientos y habilidades que mejoran la efectividad y eficiencia de los proyectos.
2. Satisface necesidades espirituales de los comunitarios.
3. Genera poder en los participantes.
4. Profundiza su identidad y compromiso revolucionario.
5. Disminuye los costos de los proyectos.

Caracterización del grupo objeto de estudio:

Este grupo de adulto de la comunidad está integrado por 30 Adulto mayor; de ellos 24 mujeres y 6 hombres, predominando la raza blanca (22 son blancos y 8 son negros), con un nivel de vida aceptable en la mayoría de los casos. Predomina el 6to grado como nivel escolar y el salario promedio de los jubilados es de 200.00 \$. De ellos el 56 %, según la entrevista y encuesta aplicada, refieren dificultad en recordar muchas de las actividades que realizan durante el día tanto en el Circulo de Abuelos como en su casa, convirtiéndose en una de sus mayores preocupantes, para la cual no existe una actividad, un trabajo conjunto, organizado, dirigido, coordinado, donde puedan responder a sus necesidades e intereses comunes.

Caracterización del Consejo Popular: “Celso Maragoto Lara”

En el Municipio Pinar del Río se ubica al noroeste de la ciudad entre la calle San Juan y el kilómetro 2 ½ carretera a Luís Lazo, EL Consejo Popular “Celso Maragoto Lara”, limita al norte con el Consejo Popular la Guabina y Jagüey Cuyují, al sur con los Conejos Populares Cuba Libre y Hermano Barcón, al este con el Capitán San Luís, y al oeste con el Jagüey Cuyují.

El Consejo Popular fue creado el 12 de Agosto de 1992, agrupando los barrios. El Cartucho, Fénix, Reparto Veles, Finca Paredes, Norte Oeste, Sabaneta, Acueducto y Kilómetro 2 ½ carretera Luís Lazo entre otros. Cuenta con una extensión territorial de 1455 Km. cuadrados y una población de 23184 habitantes, electores distribuidos en 20 circunscripciones del Poder Popular, con una densidad poblacional 159,3 habitantes por Km. cuadrado.

Cuenta con 59 entidades de producción y servicios. En la educación cuenta con 8 escuelas distribuidas de la siguiente forma, la ESBU José Martí, una de Enseñanza Especial Carlos Marx, 2 semi-internados de primaria el Camilo Cienfuegos e Isidro de Armas, 4 Escuelas Primarias, además de 2 Círculos Infantiles, Carrusel y El Pionero. En la salud cuenta con 16 Consultorios Médicos de la familia, 12 tipo I y 4 tipo 2; 3 hospitales: Hospital Pediátrico Pepe Portilla, Hospital Diabético y Hospital Justo Legón Padilla, hoy convertido en Sede Universitaria Municipal de la Salud y con dos salas como Hogar Materno, además cuenta con la Sala de Rehabilitación del Policlínico Raúl Sánchez. En el comercio cuenta con 16 bodegas, 2 centros de elaboración. También se encuentra enclavada la Sede del Poder Popular Provincial, la Sede de la CTC Municipal y Provincial y la Dirección Municipal de los CDR. Se atiende la población con discapacidad en sus tres asociaciones: la ANSI, la ANSOC y la ACLIFIN.

Como centros económicos de mayor importancia están: la Empacadora Venegas, la Delegación Provincial de Recursos Hidráulicos, la Delegación Provincial de Flora y Fauna y la Empresa Provincial de Materias Primas, así como el Establecimiento no Metálico de Materias Primas. En el orden interior contamos con tres Sectores de la PNR, La Unidad Municipal de la PNR, el Órgano Municipal Y Provincial del DTI, la Unidad Municipal y Provincial del Carné de Identidad y 4 Áreas de Atención para el Registro Militar.

Desde el punto de vista político – social contamos con 33 Zonas de los CDR, los que agrupan 239 Organizaciones de Base, 24 bloques de la FMC con 135 Delegaciones, cuenta 18 Asociaciones de Base de los Combatientes de la Revolución Cubana los que agrupan 425 miembros y 18 Núcleos Zonales.

Desde el punto de vista cultural poseemos un Palacio de Computación (inaugurado por nuestro Comandante en jefe), un Club de Computación, dos Salas de Video, el Archivo Provincial de Historia, la Sede de los Economistas y Juristas y el Centro Recreativo Infantil de Pioneros Paquito González Cueto, así como el Centro Recreativo Juvenil Pista Rita. Dicho Concejo posee tres repartos residenciales: El 30 de Noviembre, El Celso Maragoto (abarca el centro de concejo) y el Lázaro Acosta.

En la agricultura urbana contamos con el Plan Cabra, de referencia nacional, el Huerto intensivo de la Cabaña, el Jardín Botánico Nacional, además de 17 centros porcinos, 99 productores independientes, un Mercado Estatal y 7 placitas.

CAPÍTULO 2: Análisis de los resultados.

A través de diferentes instrumentos y técnicas se constató el resultado de esta investigación. Se utilizó el Test de MOSEGA, una Encuesta a tres profesores de Cultura Física, otra a cinco Adulto Mayor y una Entrevistas a cinco dirigentes del Consejo Popular.

El Test de MOSEGA (Anexo #1), aplicado el 18/enero/2010 que no es más que una batería de técnicas psicopedagógicas que permiten medir o evaluar las diferencias en los niveles en que se encuentra la memoria. A partir de este conocimiento se puede programar la intervención o ayuda necesaria de una manera más objetiva para cada tipo de practicante.

MOSEGA: se incorpora a este grupo de pruebas o técnicas teniendo todas ellas en punto en común: profundizar en el conocimiento y desarrollo de la estructura y dinámica de la personalidad. Estas técnicas están integradas a su vez por cinco técnicas psicopedagógicas. Sus siglas la componen la letra inicial de cada proceso o habilidad que se propone evaluar.

- M-volumen de la memoria
- O-observación
- S-sensopercepción
- EG-expresión gráfica
- A-análisis psicopedagógico

Para esta investigación se delimita (M) donde se mide el volumen de la memoria que es de gran interés (Anexo # 1). En el (Anexo # 2) se presentan los resultados inicial del test de volumen de la memoria aplicado a los practicantes.

Con el test se están buscando los siguientes objetivos:

- Investigar el nivel de huella o volumen de la memoria del Adulto Mayor de los consultorios médicos 158 y 161 del Consejo Popular “Celso Maragoto Lara” del municipio Pinar del Río, provincia Pinar del Río.

Los resultados arrojados por el test plantean que, en lo que respecta al Volumen de Memoria de los practicantes a los cuales se les aplicó, un 37% de ellos presenta un volumen de memoria a nivel 3, un 30% a nivel 4, en el nivel 5 un 13% y los 2 y 6 tenemos un 10% respectivamente, lo que indica que la mayoría de los resultados están por debajo del nivel 5, es decir un 77% y sólo un 23% se encuentra entre el nivel 5 y 6, que son los niveles más altos de memoria, por tanto, podemos decir que el volumen de memoria de los practicantes examinados está muy afectado. (Gráfico # 1)

En lo que tiene que ver con el Ordenamiento los resultados nos indican que el 33% de los examinados llegó al nivel 3, un 30% lo hizo en el nivel 4, en el nivel 2 se ubicó un 20%, el 13% llegó a un nivel 5 y el nivel 6 se ubicó a un 3% respectivamente. Nuevamente podemos observar que la mayoría de los practicantes examinados, es decir un 83% se encuentra por debajo del nivel 5, mientras que el 17% restante se ubica en los mejores niveles, por lo que en el ordenamiento también existen grandes dificultades. (Gráfico # 2)

Luego de aplicado el test y analizado los resultados hemos podido llegar a la conclusión que tanto en el Ordenamiento como en el Volumen de la Memoria, los practicantes examinados presentan dificultades, ubicándose la mayoría de ellos, un 81%, por debajo de los niveles superiores, es decir, por debajo del nivel 5 y 6.

La Entrevista (Anexo # 3) se aplicó a cinco representantes del Consejo Popular “Celso Maragoto Lara” para conocer sus diferentes criterios, opiniones y puntos de vista del trabajo que llevan a cabo los profesores de la Cultura Física en la comunidad. Los resultados que arrojó fueron los siguientes:

El 100 % ven los programas de salud como actividad fundamental, a la comunidad como el principal escenario, plantea que la cultura Física es

importancia y que la propuesta de actividades físicas adaptadas puede ser útil para el adulto mayor. El 80 % afirma que se les da tratamiento individual, que no se realizan sistemáticamente ejercicios concretos para la memoria. El 60 % afirmó que la mejor forma de contribuir a la ejercitación de la memoria es a través de ejercicios y juegos realizados de forma adaptada. El 40% restante planteó que se puede poner en práctica diferentes maneras para ejercitar la memoria.

La Encuesta (Anexo # 4) fue aplicada a tres profesores de la Cultura Física para conocer las opiniones de los mismos acerca del trabajo con el Adulto Mayor, donde se evidenció lo siguiente:

- El 100% de los encuestados refiere sentirse bien trabajando con este grupo de personas.
- El 33% afirma que el contacto directo, ya sea familiar o por conocidos les ayudó a escoger su profesión. El 67% que la contribución a la integración activa de estos Adultos a la sociedad donde pueden ser útiles y el poder ayudar a la elevación de su autoestima y brindarles a ellos amor, seguridad y entretenimiento, fue motivo para escoger la profesión.
- El 100% hizo referencia a los cambios, tanto internos como externos, que tienen lugar en este grupo de persona a estas edades.
- El 67% respondió que es muy frecuente en este grupo la falla en la memoria y, a la vez, una de sus mayores preocupantes. El 33% plantea que la memoria no esta excluida de esos cambios que tienen lugar en el cuerpo humano a medida que vamos envejeciendo.
- El 100% manifestó haber evidenciado dentro de las clases de Cultura Física, indistintamente, hechos y acciones asociadas a la falla de la memoria, en los grupos de los cuales son responsables.
- El 100% planteó no haberse propuesto una actividad física específica pero que sí se han realizado ejercicios en las distintas partes de la clase que requieren el uso de la memoria y que ellos deben esforzarse para realizar.

- El 100% de los encuestados afirma que la confección de una propuesta de actividades físicas adaptadas es importante para la ejercitación de la memoria en el Adulto Mayor, sin embargo, al preguntarles el por qué, el 67% cree que todos los practicantes tendrán una ejercitación de la memoria a través de estas actividades y el otro 33% cree que solo algunos podrán ser receptivos con las actividades.
- El 100% de los encuestados planteó que es de mucha importancia el empleo de esas actividades físicas adaptadas para contribuir a la ejercitación de la memoria durante las clases de Cultura Física con estos practicantes; al preguntarles el por qué, el 67% se refirió a la importancia para la salud de los practicantes y el otro 33% consideró que es de suma importancia para su inclusión en la sociedad.

La Encuesta (Anexo # 5) fue aplicada a cinco practicantes de la Cultura Física de los consultorios médicos 158 y 161 del Consejo popular “Celso Maragoto Lara” del municipio Pinar del Río para conocer las opiniones de los mismos acerca de las actividades que realizan en el Círculo de Abuelo, donde se evidenció lo siguiente:

- El 100% de los encuestados afirma sentirse bien en el círculo de abuelos.
- El 60% de los encuestados recuerda las actividades que realizó antes de venir, mientras que un 40% no las recuerda.
- El 40% menciona el nombre de su profesora, sin embargo el 60% no lo menciona.
- El 100% de los encuestados refieren que la profesora imparte buenas clases y que se sienten muy a gusto con ella.
- El 40% menciona sin dificultad los ejercicios que realizó al inicio de la clase, igual por ciento logra mencionarlo pero con dificultad, es decir menciona solo alguno de los ejercicios que se realizaron y un 20% no los recuerda.
- El 20% de los practicantes encuestados pudo mencionar el beneficio que la profesora dijo que reportaba para el organismo los ejercicios que

realizaron en la primera parte de la clase, un 40% los mencionó pero con dificultad, o sea, solo alguno de ellos, mientras el otro 40% no lo recordó.

- El 20% de los encuestados está seguro de haber realizado ese ejercicio ayer, el 40% no está seguro y el resto del grupo, el otro 40% no recuerda si estos ejercicios se realizaron el día anterior.
- El 20% menciona en que parte de la clase realizó el ejercicio el día anterior, el 40% no lo menciona y un 40% no lo recuerda.
- El 60% de los practicantes recuerdan los juegos utilizados en la clase mientras el 40% no lo recuerda.
- El 100% de los encuestados coinciden en considerar al ejercicio físico como vía para mantener y/o prevenir muchas de las afecciones que se pueden manifestar esta edad y dentro de ellas las fallas de la memoria.
- El 100% de los practicantes encuestados manifestó que Le gustaría que la profesora les trajera ejercicios que ejerciten la memoria para realizarlos en la clase.
- El 100% de los practicantes encuestados refirió que le interesaría realizar algunos en casa

La Guía de Observación (Anexo # 6) se confeccionó para aplicar a cinco clases de Cultura Física, arrojando los siguientes resultados:

- El 70% de los practicantes mostró mucho interés en la clase y el otro 30% mostró poco interés en la clase.
- El 20% de las clases observadas contribuyen al desarrollo de la memoria, mientras que el otro 80% de las clases no.
- En el 80% de las clases observadas se ve la relación entre las patologías y en el resto, es decir, un 20% se observa escasamente.
- En el 70% de las clases observadas se ve la atención a las diferencias individuales de los practicantes, mientras que en un 30% se observó un leve tratamiento a las diferencias individuales.

2.1: Plan de actividades físicas adaptadas y valoración de su efectividad.

FUNDAMENTACIÓN DEL PLAN DE ACTIVIDADES:

La esencia de este plan radica en las actividades físicas adaptadas que se han creado para la ejercitación de la memoria del adulto Mayor de 60 a 75 años de los consultorios médicos 158 y 161 del Consejo Popular “Celso Maragoto Lara” del municipio Pinar del Río.

El plan de actividades que se propone en esta investigación se hace por la necesidad de buscar alternativas que posibiliten ejercitar la memoria del Adulto Mayor por la importancia que estas revisten en el mantenimiento y prevención de la salud del organismo humano así como contribuir a la prolongación de las enfermedades mentales propensas a aparecer en este grupo atareo tales como la Demencia Senil y el Alzheimer, con la práctica sistemática de todas las actividades físicas que se desarrollan en la Comunidad.

Relación con los principios.

La interacción entre las dimensiones identificadas, cognoscitivas y de expresión (Centralización) que se corresponden con diferentes actividades que se presentan interconectadas y en orden creciente de complejidad atendiendo a una Jerarquización de las mismas posibilitando en su totalidad como principios la cualidad nueva es decir la ejercitación de la memoria en el Adulto Mayor y mantener su integración, la complejidad como propiedad inherente del plan y que funcione como un todo íntegro.

Plan de actividades físicas adaptadas.

Son todas las actividades físicas ajustadas a las posibilidades motoras y cognitivas de personas con determinadas patologías que pueden desarrollarse en el círculo de abuelo o en el tiempo libre con diversas finalidades (recreativas, lúdicas, educativas, compensatorias, preventivas, deportivas, competitivas) sin importar condiciones ambientales, el espacio en que se

desarrollen, y el número de participantes.

El dinamizador, debe tener en cuenta los gustos y preferencias, así como las tradiciones de cada consejo popular, zona, barrio, territorio etc. Ajustando las actividades a las peculiaridades del lugar, donde propone, sugiere y nunca impone, dejando tomar la mayoría de las decisiones a los participantes, es decir debe darles autonomía, a partir de la reflexión individual deben crear sus actividades tanto individuales como colectivas, según sus intereses y capacidades, potenciar la socialización.

Las actividades físicas logran el aumento del estado de ánimo en las personas durante el período de evaluación. Así como enfrentar las situaciones favorables en condiciones adversas, la elevación de la calidad de vida, la salud, formación integral y la exaltación de los más altos valores humanos en el progreso y la defensa de la patria.

Argumentos para la organización del plan

El plan de actividades físicas adaptadas es el resultado de la programación y las características del grupo objeto de investigación, se debe tener en cuenta sus gustos y preferencias, para ello la autora asume los criterios de Aldo Pérez (2003) para argumentar los elementos esenciales que se debe tener en cuenta para la elaboración de este plan.

Este debe contener los siguientes cinco enfoques, siendo equilibrado e integral, no debiéndose emplear un solo enfoque, sino la combinación de ellos:

a. Enfoque Tradicional: Se buscan en el pasado las respuestas a los problemas del presente y se trata de imitar o mantener los éxitos alcanzados en otra época. Se supone que lo realizado es correcto y se profesa una devoción ciega al pasado. Se basa en la actividad o conjunto de ellas, que se han realizado.

b. Enfoque de Actualidad: Está basado en el contexto, retomando aquellas actividades o servicios que están de moda, es decir, por imitación se adoptan las actividades novedosas.

c. Enfoque de Opinión y Deseos: Se basa en el usuario o en la población de la que, a través de encuestas o inventarios, se obtienen datos sobre las actividades recreativas que éstos deseen realizar.

d. Enfoque Autoritario: Está basado en el programador. La experiencia del especialista y sus opiniones, vertidas en un plan cuentan. El dirigente, voluntario o profesional, toma las decisiones basado en sus opiniones y experiencias personales. Esto genera un programa con actividades uniformes dentro de un marco sumamente limitado.

e. Enfoque Socio-Político: Basado en la institución, de quien se derivan líneas y normas para la formación del plan de actividades físico-recreativas este debe contener todas las áreas de expresión, para ser considerado integral, sin embargo, y de acuerdo con los intereses de la población, habrá que seleccionar aquellas áreas y actividades que mejor sean aceptadas.

Características que debe tener en cuenta el plan de actividades físicas adaptadas.

EQUILIBRIO.

- Entre las diferentes actividades: El plan debe ofrecer en lo posible la misma Cantidad de actividades en las diferentes partes de la clase.
- Entre las distintas edades: Posibilita la participación de los adultos mayores.
- Entre los sexos: Dar la oportunidad de que participen hombres y mujeres.
- Entre las actividades formales e informales.

DIVERSIDAD.

- El plan debe comprender un amplio espectro de actividades para todos los gustos y necesidades.
- Referida a la organización y la presentación de la actividad en forma distinta.
- Diversidad de niveles de acuerdo al grado de habilidades de cada participante.

VARIEDAD

- Al presentar actividades especiales que rompen la rutina y motivan la participación.
- Al complementar el plan con otras actividades.

FLEXIBILIDAD.

- Para responder a las necesidades cambiantes de los participantes.
- Para adicionar actividades nuevas que respondan a demandas especiales.

El control es una forma de medir y formular nuevos planes. A través de él se recolectan los datos y se conoce como se está desarrollando el cumplimiento de los objetivos del plan.

El control debe cumplir las siguientes condiciones para que se desarrolle con efectividad:

- 1- Ser comprendido por todos aquellos que participan en la gestión y desarrollo del plan.
- 2- Ser concebido en función del plan y de la organización de los recursos tal como se haya elaborado.
- 3- Poner en evidencia las diferencias entre lo programado y lo logrado, e incluso debe posibilitar que nos anticipemos a la aparición de estas diferencias, para establecer las medidas correctoras antes que aparezcan.
- 4- Debe ser lo suficiente flexible para adaptarse a cualquier cambio en el plan.
- 5- Sus resultados deben tratarse de explicar además de forma escrita y verbal, gráficamente, para que estén a disposición de todos aquellos que necesiten utilizarlos.
- 6- Debe buscar la participación activa en él de todos los responsables de las distintas áreas del plan.
- 7- El control es un factor importante para el desarrollo del proceso.
- 8- Mediante la evaluación se conoce la efectividad y el cumplimiento de los objetivos propuestos.

Coincidiendo con lo planteado por Momserrat Colomer (citada por Cervantes, 1992) la evaluación no es más que un proceso crítico referido a acciones pasadas, con la finalidad de conocer los progresos alcanzados en el plan propuesto y hacer las modificaciones necesarias respecto a las actividades futuras. La evaluación se realiza para conocer la efectividad del trabajo realizado, la realidad estructural, para descubrir nuevas perspectivas de acción, profundizar en la problemática que nos ocupa y aprovechar al máximo los recursos disponibles.

La evaluación debe realizarse en tres momentos del proceso planificación:

- 1- Antes de planificar: pensar que va a pasar en cada tipo de actividad.

- 2- En el momento de la aplicación del plan.
- 3- Con posterioridad a la aplicación del plan y siempre debe ser la más amplia y profunda.

Debemos diferenciar la evaluación continuada de la evaluación al final o algo antes de la conclusión del plan.

Las diferencias y características del control de la gestión y la evaluación final son:

- 1- El control de gestión en la continuidad es más analítico, el de la evaluación final es más global.
- 2- En la final se reflexiona sobre toda la información recogida sistemáticamente en el control de la gestión.
- 3- Volvemos a aplicar la metodología de análisis de la demanda: nuevos sondeos, registro directo, paneles: entrevistamos a una serie de individuos que responden a determinadas características y siempre entrevistamos a los mismos (periódicamente), entrevistas a entidades, reuniones de grupo.
- 4- Debemos hacer una reflexión de cómo ha ido el año y lo comparamos con los objetivos planteados.
5. Para hacer una buena evaluación son necesarios unos buenos objetivos, tanto cuantitativos como cualitativos. Debemos reunir la observación directa individual y de grupo.

La evaluación como proceso se desarrolla en tres fases:

- 1- Recolección de la información adecuada (medición).
- 2- Juzgar el valor de la información basada en cierta norma.
- 3- Toma de decisiones basada en la información y cursos alternativos de acción disponible.

La evaluación es la valorización y medición de las actividades realizadas para la ejecución de lo planificado con el fin de detectar las incongruencias y desviaciones y poder aplicar las medias y reajustes necesarios.

2.2: Plan de actividades físicas adaptadas.

Objetivo General: contribuir mediante un plan de actividades físicas adaptadas a ejercitar la memoria en el Adulto Mayor de 60 a 75 años en los consultorios médicos 158 y 161 de Consejo popular “Celso Maragoto Lara” del municipio Pinar del Río.

Objetivos Específicos.

1. Mantener activa la memoria del adulto mayor de 60 a 75 años del adulto mayor en los consultorios 158 y 161 en el consejo popular Celso Maragoto Lara
2. Lograr una explotación óptima de los recursos, áreas e instalaciones de la circunscripción, de nuestra comunidad.
3. Variar la práctica de las actividades físicas de manera tal que respondan a las necesidades y preferencias de los Adultos Mayores.

Metodología para poner en práctica el plan de actividades físicas adaptadas.

Para poner en práctica este plan de actividades físicas adaptadas es necesario una adecuada coordinación y apoyo de la dirección e instituciones del Consejo Popular, al coordinar las mismas que se van a desarrollar en cada caso (tipo de actividades, fechas, sesiones, lugar), se realizará una divulgación de las mismas, para esta se utilizaran varias vías como son: charlas, carteles informativos, cartelera promocional, información directa por parte de la Doctora del consultorio, todas ellas promovidas por todos los factores de la comunidad. Tomando en cuenta que el objetivo de la Metodología es poner en práctica un plan de actividades físicas adaptadas para ejercitar la memoria del Adulto Mayor de 60 a 75 años del Consejo Popular “Celso Maragoto Lara”

Primera Fase: Familiarización. Durante esta fase ha de propiciarse un primer acercamiento de los profesores a los fundamentos teóricos y prácticos de actividades físicas adaptadas.

Segunda Fase: Propuesta: Tiene como objetivo que los profesores de Cultura Física, adopten nuevas iniciativas en las clases del Adulto Mayor, ya que aquí se presta gran atención al plan de actividades físicas adaptadas.

Tercera Fase: Ejecución. Durante esta fase se implementara en la práctica el plan de actividades físicas adaptadas.

Cuarta Fase: Valoración. En esta etapa se pretende analizar los resultados de la introducción del plan de actividades físicas adaptadas a partir de los juicios valorativos de los profesores de Cultura Física y los Abuelos.

En general, podemos resumir el plan de actividades físicas adaptadas para ejercitar la memoria en al Adulto Mayor de 60 a 75 años de los consultorios Médicos 158 y 161 del Consejo Popular “Celso Maragoto Lara” del municipio Pinar del Río.

FASES	OBJETIVOS	ACCIONES
Familiarización	* Propiciar un primer acercamiento de los profesores de Cultura Física a los fundamentos teóricos y prácticos del plan de actividades físicas adaptadas.	* Consulta bibliográfica acerca del Adulto Mayor. * Desarrollo de talleres y clases Metodológicas a los profesores de Cultura Física. * Participación en cursos, post grados sobre el tema.
Propuesta	* Adecuar y enriquecer los programas con el plan de actividades físicas adaptadas.	* Análisis de las necesidades del Adulto Mayor (Valoración de los intereses, estilos de vida) * Propuesta de actividades físicas adaptadas que serán implementadas en el programa para ejercitar la memoria del Adulto Mayor de 60 a 75 años.
Ejecución	* Implementación práctica del plan de actividades físicas adaptadas.	* Puesta en práctica del plan de actividades físicas adaptadas. * Orientación, propuesta y ejecución Del plan de actividades físicas adaptadas para ejercitar la memoria del adulto mayor de 60 a 75 años.
Valoración	*Analizar los resultados de la introducción del plan de actividades físicas adaptadas a partir de los juicios valorativos de los profesores de cultura física y los practicantes.	* Realización de seminarios y talleres para la presentación de los proyectos a los practicantes. * Realización de la técnica de cuestionarios, entrevistas para conocer la valoración de los practicantes.

Cronograma del plan de actividades físicas adaptadas

No	Actividad	Lugar	Mañana	Tarde	Noche	Frecuencia
1	Caminata	Circunscripción	x			semanal
2	Excursiones	Consejo Popular	x	x		Mensual
3	Vía Saludable: Juegos de Mesa.		x			Mensual
4	F D- R: Exhibición de tabla gimnástica	Circunscripción	x			Mensual
5	- Clase de círculo de abuelos donde se pondrán en práctica los juegos de nuestro plan de actividades físicas adaptadas.		x			Diario
6	Cumpleaños Colectivos		x		x	Bimensual

2.3: Actividades Físicas Adaptadas:

Actividad Física Adaptada # 1:

Actividad: Presentando mi compañero.

Materiales: Radio.

Organización: Los participantes van a estar ubicados de manera dispersa caminando rápidamente.

Desarrollo: El profesor va a poner música. Los participantes van a caminar en todo el terreno, cuando el profesor detenga la música deberán buscar una pareja y preguntarle su nombre y lo que más le gusta. Después debe presentárselo a su compañero.

Normativa:

- Escoger otro participante para cuando el profesor detenga la música nuevamente.
- Hablará uno por uno, cada participante sin desorden.

Variante.

- Puede hablarse de otros temas (dirección de la casa, de la familia, animal que le gusta).

Memoria que ejercita: mecánica

Actividad Física Adaptada # 2:

Actividad: ¿Qué figura es?

Materiales: Una caja, varias figuras geométricas (círculos, triángulos, rectángulos, cuadrados).

Organización: Se coloca igual números de participantes en dos hileras, detrás de una marca

Desarrollo: En una distancia se ubica una caja y dentro de ella las figuras geométrica. A la señal del profesor un participante de cada hilera deberá caminar a 8 metros hacia la caja y toma una. Luego deberá caminar hacia su compañero y se la entregará para que la adivine.

Normativa:

- Esperar la señal del profesor, antes de comenzar la actividad.
- Hará una tarea el participante que no es capaz decir que figura geométrica que trajo su compañero.
- Ganará el equipo que más rápido logre decir las figuras y por lógica el que termine primero.

Variantes:

- Pueden usarse números, vocales, frutas o animales.
- Puede aumentarse la distancia que tienen que recorrer los participantes.

Memoria que ejercita: visual

Actividad Física adaptada # 3:

Actividad: Buscar banderitas de colores.

Materiales: banderas de diferentes colores, tiza.

Organización: Los participantes van a estar ubicados en filas (dos equipos). Las filas estarán al lado de uno al otro.

Desarrollo: El profesor hace una línea con la tiza en zig zag a 8 metros. También se ubican banderitas de diferentes colores detrás de una meta que estará al frente de las filas. El profesor dará colores correspondientes a las banderitas de color a cada participante. El profesor dirá un color y el participante que lo tiene caminará a buscar la banderita que le corresponde a ese color.

Normativas:

- Caminar después de la señal del profesor.
- Cuando el profesor llame un color específico y el participante con el color correspondiente no es capaz de recordar su color hará una tarea y el profesor volverá a decirle su color para que recuerde.

Variantes:

- Puede usarse otro tipos de banderitas, de animales o frutas, etc.
- Puede aumentarse la distancia a algunos participantes y disminuirseles a otros.

Memoria que ejercita: motora

Actividad Física Adaptada # 4:

Actividad: Colores fantásticos.

Materiales: Variedad (tamaño, forma, color) de objetos pequeños (botones, bloques lógicos, chinatas, carretes)

Organización: Los participantes se sitúan detrás de una meta.

Desarrollo: Los objetos van a estar amontonados en distintas partes del terreno. A la voz del profesor los participantes salen caminando hacia los objetos e intentarán agrupar el mayor número posible de estos (por su color, por su tamaño y por su forma). Velarán por la cantidad. Cuantos más objetos se agrupen mejor.

Normativas:

- Esperar la señal del profesor antes de salir a buscar los objetos.
- Se aplaudirá al participante que logre agrupar el mayor número de objetos similares.

Memoria que ejercita: motora***Actividad física adaptada # 5:***

Actividad: Buscando el tesoro.

Materiales: Diferentes tipos de objetos.

Organización: Dispersos en el área.

Desarrollo: Se le enseñara un objeto a los participantes, se les informa que es un tesoro, que se va a esconder en un lugar y que tendrá que encontrarlo. Se les invita a salir para que no vean donde se esconde. Luego se les orienta que entren y comiencen a buscarlo. El participante que está buscando el tesoro va caminando hacia el objeto y los demás practicantes, realizando la actividad que corresponde. Si se acerca al objeto los demás dan palmas fuertes. Si se aleja, dan palmas suaves. Cuando lo encuentra tiene que decir cuál es el nombre y el uso de ese objeto, además de su valor y el lugar donde se puede encontrar. Después elegir a otro participante y el es la persona que va a buscar el otro objeto que esta escondido. Así sucesivamente hasta el fin de la actividad.

Normativa:

- Cuando el participante encuentra el tesoro debe describirlo y decir su utilidad. Otros pueden ayudarlo a recordar.
- Tocar a otros participantes para buscar el tesoro.

Memoria que ejercita: visual.**Actividad Física Adaptada # 6:**

Actividad: Formando palabras.

Materiales: Letras de goma _ espuma.

Organización: Dispersos en el terreno.

Desarrollo: Con un número de letras que estarán a la vista de los participantes ubicadas en una distancia. Los participantes intentarán formar una palabra con el mayor número de letras, caminando hacia la meta y regresarán caminando hacia donde está el profesor mostrándole que palabra logró hacer.

Normativa:

- Ganará el participante que componga una palabra con sentido.

Memoria que ejercita: imaginativa

Actividad Física Adaptada # 7:

Actividad: El dado caprichoso.

Materiales: Dados de PVC numerados.

Organización: Los participantes se ubican de manera dispersa.

Desarrollo: Los participantes se enumeran correlativamente del 1 al 6. Posteriormente se lanza el dado, y cuando sale el número que le corresponde debe reaccionar diciendo el número que es, realizando una acción que previamente se haya dicho. (Por ejemplo: si tiene el número 5 y sale ese número, debe decir el número es 5 y después debe levantar el brazo derecho).

Normativa:

- Los participantes no pueden realizar las mismas acciones (por ejemplo, si un participante levantó el brazo derecho, el otro participante no puede levantar el brazo derecho nuevamente, puede levantar la pierna izquierda, etc.

Memoria que ejercita: motora.

Actividad Física Adaptada # 8:

Actividad: Pelota de color.

Materiales: Una pelota, cubo.

Organización: Los participantes van a estar ubicados en un círculo.

Desarrollo: El profesor va a dar un color a cada participante. Ellos deben recordar el color que tienen. El profesor dice un color y el participante que lo tiene lanzará su pelota dentro de un cubo. Luego el profesor dirá otro color y el participante con ese color hará lo mismo. Cuando el profesor llama todos los colores que hay, los participantes van a buscar todas las pelotas y van diciendo todos los colores que hay adentro del cubo.

Normativas:

- Buscar las pelotas sin desorden.
- El profesor escogerá los participantes para decir cuales son los colores de las pelotas en el cubo.

Memoria que ejercita: visual**Actividad Física adaptada # 9:**

Actividad: Lanzando a los números.

Materiales: Bolos, números.

Organización: Los participantes ubicados en un círculo grande.

Desarrollo: Se colocan diferentes números al centro del círculo que hayan formado los participantes. Todos los participantes van a tener bolos chiquitos en sus manos. Cuando el profesor dice un número, todos lo van a lanzar hacia ese número.

Normativa:

- Lanzar a la misma vez que el profesor diga el número.
- Hará una tarea el participante que se equivoca y lanza a un número que no es el que dijo el profesor.

Memoria que ejercita: motora**Actividad Físicas Adaptada # 10:**

Actividad: ¿Qué hay en el saco?

Materiales: Saco, diferentes objetos.

Organización: se colocan los participantes en dos equipos.

Desarrollo: El profesor va a ubicar diferentes objetos dentro de un saco. El practicante debe identificar el objeto escogido pero sin sacar la mano del saco. El participante no puede ver el objeto solamente va a tocarlo y decir que objeto es.

Normativa:

- Se estimulará al participante con mayor número de puntos..

Memoria que ejercita: imaginativa

Actividad Física Adaptada # 11:

Actividad: Huéleme.

Materiales: Café, perfume, piña.

Organización: Todos los participantes en un círculos.

Desarrollo: El profesor le tapa los ojos al participante. Se ubican los materiales encima de una mesa. El profesor permitirá que los participantes huelan el objeto y lo reconozcan.

Normativa:

- Aplicar los niveles de ayuda en los casos necesarios.

Memoria que ejercita: imaginativa.

Actividad Física Adaptada # 12:

Actividad: Repaso del abecedario.

Materiales: Mascota, tiza.

Organización: Dispersos.

Desarrollo: Para hacer esta actividad se utilizará una mascota: pato, payaso, etc. El profesor escribirá en el piso todas las letras del abecedario y las repasará con los participantes para que todos la recuerden.

La actividad consiste en decir algo que a la mascota le guste o no, pero debe seguir un orden alfabético y no se puede repetir. La participación será de todos y lo harán por el orden alfabético de sus apellidos:

Por ejemplo:

“A la rana le gusta el agua”.

“A la rana le gusta beber”.

“A la rana le gusta croar”.

“A la rana le gusta dormir”.

Normativa:

- Hacerse la actividad por equipo. Si algún participante no sabe que decir, se pasa a otro y gana el equipo que haya tenido más aciertos.

Variante:

- Se puede hacer el juego usando frutas en vez del abecedario.

Memoria que ejercita: lógico-verbal

Actividad Física Adaptada # 13:

Actividad: Un hombre de principio.

Materiales: Ninguno.

Organización: los participantes forman un círculo y el profesor se coloca en el centro formando parte del mismo. Se comienza el juego narrando una historia donde todo debe comenzar con una letra.

Desarrollo: El profesor comienza una historia y señala a un participante para que termine la frase que el comenzó.

Ejemplo:

Profesor: Mi tío es un hombre de principios muy sólidos, para él, todas las palabras deben comenzar con la letra p. Su esposa se llama....

Y señala a un alumno, este responde:

Alumno 1: Pura.

Profesor: a ella le gusta mucho comer....

Alumno 2: Pepino.

Profesor: ella se encontró un....

Alumno 3: perro.

Normativa:

- Pasará el alumno que no sepa decir la palabra para el centro del círculo donde le pondrán una tarea.

Variante:

- Se puede usar cualquier letra del abecedario.

Memoria que ejercita: lógico-verbal

Actividad Física Adaptada # 14:

Actividad: Fui de compra.

Materiales: Ninguno.

Organización: Se hacen dos equipos con los participantes en la clase.

Desarrollo: un equipo va de compra y el otro tiene que adivinar lo que ha comprado fijándose solo en los gestos. Por ejemplo el equipo 1 dice, "ayer salimos de compra y compramos (tijeras), salimos de compra y compramos (tejas) y (perfume), salimos de compra y compramos (tijeras), (perfume) y (zapatos). No dirán el nombre, intentarán hacer el gesto para que el equipo

contrario adivine de qué se trata. “Fuimos de compras y compramos (jabón). Harán el gesto de lavarse las manos.

Normativa:

- Adivinar los participantes con orden.
- Se puede ayudar si los participantes no son capaces de ayudar.
- Se aplaudirá al equipo que logre adivinar más.

Variantes:

- Esta actividad puede adaptarse a los intereses del trabajo, se puede hacer con lo que se impartió en la clase pasada. Por ejemplo “ en la clase de ayer realizamos (estiramiento)..
- También se puede usar frutas o vegetales, etc.

Memoria que ejercita: imaginativa

Actividad física Adaptada # 15

Nombre: Carrera de carriles.

Materiales: terreno plano y tizas de colores.

Organización: se formarán dos equipos y cada uno se mantendrá en una hilera detrás de una línea de salida, se dispondrán delante de cada equipo (a 3 metros de la línea de salida) dos carriles de 5-10 metros cada uno, ambos diferenciados por colores o números.

Desarrollo: a la señal del profesor los practicantes de frente saldrán caminando, cuando lleguen a una cierta distancia muy cercana a los carriles, el profesor mencionará el color o número del carril que deben tomar y enseguida ellos van a reaccionar rápidamente, entrando en el carril correspondiente hasta el final y regresarán caminando por afuera para tocar la mano del compañero, para seguir el mismo procedimiento.

Normativas:

- Se aplaude al equipo que menos se haya equivocado.
- No salir sin antes ser tocado por el compañero.
- No entrar en el carril sin antes ser mencionado por el profesor.
- El profesor puede dar a un equipo más de un carril.

Variantes:

- Aumentar la cantidad de carriles.
- Partir de una determinada posición.

- Colocar los carriles en bloque de manera lineal y creciente (2-3-4), todos separados por una distancia de 3 metros más o menos.

Memoria que ejercita: motora

Actividad física Adaptada # 16

Nombre: Izquierda y derecha.

Materiales: terreno, tizas de colores.

Organización: se formarán dos equipos y cada uno estará en una hilera o fila en medio de dos carriles coloreados.

Desarrollo: a la señal del profesor se saldrá caminando en medio de ambos carriles coloreados e irá señalizando con la mano según le diga el profesor el color mencionado hasta llegar al final, para regresar rápido e incorporarse a su equipo, se repite el mismo proceder para el resto de los practicantes.

Normativas:

- Gana el equipo que primero termine y que menos errores haya cometido.
- No salir sin antes llegar el compañero a la línea de salida.
- Mantenerse en medio de ambos carriles

Variantes:

- Con brazaletes de colores diferentes en las manos.
- Colocar marcas con flechas que indiquen la dirección.
- Por indicaciones de sonidos (claves, palmadas, sonajero, silbato)

Memoria que ejercita: motora

Actividad Física Adaptada # 17

Nombre: Arcoíris circular.

Materiales: tizas de colores (o círculos pintados) y música.

Organización: Se dibujaran tres círculos uno dentro del otro y cada uno con un color diferente, todos los practicantes se ubicarán en el círculo más pequeño que se encuentra en el centro.

Desarrollo: cuando empiece a sonar la música todo el mundo se pondrá a bailar sin salir del círculo pequeño, al parar la música todos deben quedarse quietos sin variar la posición del cuerpo, ni moverse, esperando que el profesor mencione un color cualquiera y enseguida después de mencionarlo ellos van a

reaccionar rápidamente al círculo que corresponde a ese color y así se seguirá haciendo.

Normativas:

- Todos deben estar en el círculo indicado.
- Se debe reaccionar lo más rápido posible.

Variantes:

- Ampliar el diámetro de los círculos.
- Aumentar la cantidad de círculos.
- Correr en los círculos y con combinación de habilidades.

Memoria que ejercita: motora

Actividad Física Adaptada # 18

Nombre: ¡Apúntalo!

Materiales: pelotas pequeñas coloreadas, 3 cajas de diferentes tamaños y frutas favoritas de los practicantes

Organización: dividir el grupo en dos equipos de manera equitativa y cada uno se mantendrá detrás de una línea de salida, algunos metros de la línea de salida (1m más o menos), se colocarán pelotas de colores seguidas de las cajas (una detrás de la otra) según el orden de la más grande a la más pequeña para aumentar así el grado de complejidad, también se colocarán pelotas de diferentes colores en cada caja menos en la última donde se colocarán las frutas favoritas de los practicantes, la distancia entre las cajas debe ser de 1,30m.

Desarrollo: A la señal del profesor se saldrá caminando hasta el sitio donde se encuentran las primeras pelotas esperando a que el profesor mencione el color de la pelota que se va a seleccionar, una vez mencionado, ambos practicantes deberán responder rápidamente al estímulo (la voz del profesor en este caso), sacando la pelota que tenga ese color, después de seleccionada el practicante realizará el lanzamiento de manera rodada hacia la siguiente caja con el objetivo de darle a la misma y seguirá caminando hasta la próxima caja para esperar otra vez el estímulo y proceder de igual manera hasta llegar en la caja de frutas (la caja más pequeña), donde el practicante para sacar su fruta favorita, tiene que haberle dado al blanco que es la misma caja.

Normativas:

- Esperar la orden del profesor para sacar la pelota.
- El practicante que se equivoque se sustraerá un punto a su equipo.
- Una vez sacada la pelota no puede ser devuelta para buscar otra (solo vale el primer intento)

Variantes:

- Con un número mayor de cajas.
- Con aros de diferentes tamaños.
- Con números o letras grabadas en cajas..

Memoria que ejercita**Actividad Física Adaptada # 19**

Nombre: La diana

Materiales: Diana de cartón u otro material, pelotas de trapos.

Organización: Los practicantes ubicados en equipos

Desarrollo: Se colocan diferentes dianas al frente. Cada una tendrá un nombre y se le tirará con una pelota específica. Cada equipo tendrá un responsable que se encargará en decirle al opuesto, a la voz del profesor, el nombre de la diana a la que el participante realizará el tiro.

Normativas:

- Lanzar a la vez que el responsable mencione el nombre de la diana.
- Hará una tarea el practicante que se equivoque y lance a un número que no es lo que dijo el profesor.
- Todos los equipos deben tener sus materiales.
- Se aplaudirá al equipo ganador.
- Se puede realizar de forma consecutiva

Memoria que ejercita: motora**Actividad Física Adaptada # 20**

Nombre: Musicales.

Materiales: Dispersos por el terreno.

Desarrollo: El profesor ubica instrumentos detrás de un cajón opaco para obstruir la visualización de los participantes, toca un instrumento y elige a un practicante para que busque el instrumento que fue tocado luego el practicante

tocará otro instrumento y elegirá a otro compañero para que adivine y así sucesivamente.

Normativa:

- Ayudar a los practicantes que tienen dificultades.

Memoria que ejercita: imaginativa.

Actividad Física Adaptada # 21

Nombre: ¿Quién falta?

Materiales: Ninguno.

Organización: Grupo único sentado libremente.

Desarrollo: Todo el grupo se sienta libremente, una vez que están todos los participantes sentados se designa a un practicante del grupo, por ejemplo “Martha”, que debe levantarse y de frente a sus compañeros fijarse muy bien en ellos, pues una vez que los haya estudiado debe darse la vuelta y cerrar los ojos, en ese instante un practicante debe abandonar el grupo y situarse en un lugar que no pueda ser visto por “Martha”, en ese momento, cuando se da la vuelta y observando de nuevo al grupo debe adivinar en el menor tiempo posible el jugador que falta.

Normativas:

- Si no acierta, los demás jugadores le darán pistas relativas al practicante que se ha escondido hasta que descubra que falta “Celerina”.
- Si el practicante no puede adivinar quién se ha escondido, hará una tarea orientada por la profesora (puede ser bailar), debe ser una tarea simple.

Memoria que ejercita: visual

Actividad Física Adaptada # 22

Nombre: La numeración

Materiales: Ninguno.

Organización: Se deben separar en dos grandes grupos (o más) de mínimo 8 personas.

Desarrollo: El equipo A y el B se tomarán de las manos, la persona encargada enumerará las manos tomadas por grupo (no a las personas por grupo), luego dirá en voz alta uno de los números y las personas que tengan tomadas sus manos en ese número deberá levantar sus brazos formando un túnel por los

que deberán pasar los extremos del grupo (o fila), deberán pasar todos y volver a su estado inicial, terminando primero el grupo que grite ¡listo! y levante sus manos.

Normativas:

- Aumentar la cantidad de participantes
- Hará una tarea el practicante que se equivoque y levante el brazo con un número que no es lo que dijo el profesor.

Memoria que ejercita: motora

Actividad Física Adaptada # 23

Nombre: Pita, pita que te escucho

Materiales: Un silbato, tambor, cualquier instrumento u objeto que produzca sonidos.

Organización: Repartidos en el terreno, en cualquier lugar.

Desarrollo: Todos en el terreno. El profesor emite por ejemplo un pitido y tienen que ir hacia la entrada; dos pitidos: debajo de la canasta; tres pitidos: sentados en un banco. Se va efectuando una progresión para que vayan relacionando los pitidos correspondientes con el lugar. Cada vez se van intensificando más los pitidos (dejando que vayan llegando al puesto propuesto). Es divertido cuando los engañamos y hacemos dos veces seguidas el mismo pitido.

Normativas:

- Se debe reaccionar lo más rápido posible.
- Aumentar o disminuir la cantidad de pitidos.

Memoria que ejercita: motora

Actividad Física Adaptada # 24

Nombre: Lanzamiento de globo.

Materiales: 1 globo.

Organización: Todos se sientan en un círculo, se enumeran, y uno se coloca en medio con un globo.

Desarrollo: El que está en medio, lanza el globo y dice un número, el que lo tenga debe levantarse rápidamente y (en ese momento el que está en el medio

se sienta en el hueco que quedaba) golpea el globo y dice otro número y así sucesivamente, hasta que lo hagan todos.

Normativas:

- Se debe reaccionar lo más rápido posible.
- Abandona el juego el que no toque el globo a tiempo a tiempo.

Memoria que ejercita: motora

Actividad Física Adaptada # 25

Nombre: La mar está agitada

Materiales: Ninguno.

Organización: Se trazarán en el suelo cierto número de marcas. El total de éstas será una menos que el total de participantes.

Desarrollo: Los participantes tomarán nombres de peces, menos el que ha quedado sin marcas. Las marcas representan cuevas de seguridad. A una distancia de 10m aproximadamente, se marca una línea recta, pasada la cual se supone que el mar está profundo. Una vez dado los nombres de los peces, el participante que se halla fuera de marca comienza el juego llamando a cada pez por su nombre.

Por ejemplo: Que salga a pasear el pez aguja, el pez pargo, etc...; los peces llamados deben ir saliendo hacia fuera, haciendo el gesto de nadar.

Una vez pasada la línea recta abandonan la mímica. Cuando todos los peces están afuera, el participante sin marca irá también a pasear con ellos, de repente dirá con voz clara: ¡la mar está agitada! Al oírlo, todos los participantes irán caminando a las cuevas (marcas); no tienen que ser las que tenían al principio pero si deben mencionar que pez llegó, que sería el nombre de la marca que le pusieron al comienzo. El participante sin marca también ocupará una cueva y protegerse del mal tiempo. El pez que quede sin cueva, pasará a ser el participante sin marca como al principio.

Normativas:

- Se debe reaccionar lo más rápido posible.
- Aumentar o disminuir la cantidad de marcas.

- El participante sin marca debe encontrarse en el terreno que están todos los demás, cuando va a dar la voz de la mar está agitada.

Memoria que ejercita: imaginativa

Actividad Física Adaptada # 26

Nombre: Caminata

Materiales: Ninguno

Organización: Todos los Abuelos del Círculo realizarán la caminata según sus posibilidades.

Desarrollo de la actividad: La clase de Círculo del Adulto Mayor cuenta con tres partes (inicial, principal y final), la caminata va incluida dentro de la parte final, los Abuelos caminan por el área y el profesor va atendiendo las individualidades. Al inicio de la clase el profesor dará a los participantes una tarjeta con lo que debe hacer en la parte final teniendo en cuenta los puntos de referencias del territorio, ejemplo:

Darás 2 vueltas al terreno, luego caminarás por la calle Acueducto hasta la cafetería. Entrarás y al regreso nos dices que se está ofertando hoy.

Normativas:

- El practicante no debe llevar en que anotar.
- La misma tarjeta puede entregarse a más de un practicante.

Memoria que ejercita: lógico-verbal

Actividad Física Adaptada # 27

Nombre: Excursiones

Materiales: Ninguno

Organización: Recorrido

Desarrollo de la actividad: Se le dirá a cada participante el recorrido trazado. Puede comenzar por el principio o por el final.

Normativa:

- Al finalizar cada participante contará cada detalle del recorrido.
- El recorrido solo durará el tiempo de la clase.

Memoria que ejercita: lógico verbal

Actividad Física Adaptada # 28

Nombre: Vía saludable (Juegos de Mesa)

Materiales: Juegos de dominó, dama, parchí, ajedrez.

Organización: Se invita al Círculo de Abuelo a participar en las actividades que realiza el Combinado Deportivo en la comunidad.

Desarrollo de la actividad: Los Adultos Mayores tienen la posibilidad de participar en diferentes juegos de mesa que se ofrecen en la actividad.

Memoria que se ejercita: Motora

Actividad Física Adaptada # 29

Nombre: F D- R: Exhibición de tabla gimnástica.

Materiales: Plumeros de colores

Organización: Marcar el terreno donde se va a realizar la exhibición y garantizar que los abuelos lleguen temprano.

Desarrollo de la actividad: Cuando comience la música los Abuelos comienzan a realizar los ejercicios montados en la tabla.

Normativa:

- ***El profesor no puede estar al frente de la actividad***

Memoria que ejercita: Visual

Actividad Física Adaptada # 30

Nombre: Cumpleaños Colectivos.

Materiales: Merienda según posibilidades, diplomas, reconocimientos.

Organización: Se reúnen todos los Adultos Mayores de los diferentes círculos de la comunidad en un día señalado en el proyecto comunitario de nuestro Consejo Popular Laúd y Guayabera.

Desarrollo de la actividad: Reunidos todos los Abuelos en el lugar de la actividad, se felicitan a los homenajeados en esos meses, se realiza una pequeña gala cultural que incluye décimas y refranes. El animador dirá la primera parte y los participantes completarán el resto del refrán. Ejemplo;

Animador: Dime con quién andas

Animador: Cuerpo y figura

Participantes: Que te diré quién eres.

Participantes: Hasta la sepultura

Animador: En tiempo de tomate

Animador: Engáñame

Participantes: cualquiera es cocinero.

Participantes: Que me gusta

Animador: ojos que no ven

Animador: Perro huevero

Corazón que no siente.

Participantes: aunque le quemem el hocico

Normativa:

- El ganador recibirá un obsequio.
- Se dirán tantos refranes como sea posible.

Memoria que ejercita: lógico-verbal

Valoración utilizando el criterio de los especialistas

Durante esta investigación se pretende proponer un plan de actividades físicas adaptadas para ejercitar la memoria como una opción que nos permita dar solución a la problemática existente en cuanto al deterioro de la memoria del Adulto Mayor de 60 a 75 años del Consejo Popular “Celso Maragoto Lara” Municipio Pinar del Río.

Para valorar la efectividad del plan de actividades físicas adaptada se creó un grupo de trabajo, conformado por 4 informantes claves y 3 especialistas en Cultura Física. El trabajo se realizó en 4 sesiones partiendo de la presentación del plan, la puesta en práctica y su valoración sucesiva, lo que permitió establecer la actividad.

La selección de los especialistas se realizó de manera intencional, teniendo en cuenta los siguientes elementos:

- Tener experiencia profesional en las carreras de: Cultura física o rehabilitación.
- 5 años o más en la actividad.
- Resultados satisfactorios en la evaluación personal.
- Mostrar disposición de colaborar con la investigación.

Nombre y apellidos	Años de exp.	Nivel cultural	Ocupación actual	Centro de procedencia
Martha Ravelo Velázquez	29	Lic.Cult.Fís.	J'catd Cult.Fís.	C/D C. Marag
Migadalia Lazara otero vera	26	Lic.Cult.Fís.	Coord. Prog.E.H	C/D C. Marag
Maibel Hernández Sarmiento	18	Lic.Cult.Fís.	J'catd Cult. Fís.	C/D C.Marag

Los cuales consideran como criterio sobre la misma:

- El plan de actividades físicas adaptadas que se pretende poner en práctica tiene los fundamentos básicos para su aplicación.
- Los efectos en el momento de su aplicación son positivos.
- El plan de actividades físicas adaptadas en el Adulto Mayor tiene relevancia, pues favorece el estado emocional de los practicantes.
- El plan de actividades físicas adaptadas puede tener modificaciones lo que hace que el principio de aplicabilidad se ponga en práctica.
- El plan de actividades físicas adaptadas refleja un alto grado de científicidad.

Las sugerencias:

- Presentación del plan de actividades físicas adaptadas al INDER Municipal.
- Divulgar el plan de actividades físicas adaptadas entre los profesores de Cultura Física y otros que lo consideren
- Realizar seminarios y cursos a los profesores de Cultura Física.

Valoración de la efectividad del plan para la comunidad

Dimensiones	Indicadores
Participación protagónica.	Que se siente motivado
	Calidad de la motivación para las actividades
Práctica de la actividad física	Calidad del sistema de enseñanza
	Frecuencia de clases.
	Nivel de incorporación a las clases de Círculo del Adulto Mayor.
Plan de actividades físicas adaptadas a partir de los juicios valorativos de los profesores de Cultura Física y los adultos	Realización de encuestas, entrevistas, para conocer la valoración de los adultos acerca de las actividades.

mayores.	Entrevista a la profesora de Cultura Física para conocer sus percepciones sobre la implementación del plan de actividades físicas adaptadas.
----------	--

Valoración práctica

La puesta en práctica del plan de actividades físicas adaptadas elaborado se ha ido implementando en la práctica, de forma, paulatina.

La observación a los diferentes indicadores aplicado al concluir el pre-experimento constatándose que los 3 indicadores evaluados en la etapa de diagnóstico final, fueron evaluados el 100% de bien.

Encuesta de satisfacción:

Se aplicara después de transcurridos tres meses una encuesta de satisfacción aplicando elementos de la técnica de Ladov que en su versión original fue creada para el estudio de la satisfacción por la profesión en carreras pedagógicas (Kuzmina 1970). Y la medición de la satisfacción laboral, utilizada por (Armando Cuesta Santo 1990).

El objetivo será conocer el grado de satisfacción que presenta el adulto mayor por la aplicación de un plan actividades físicas adaptadas y además de ellos cuales son las de mayor aceptación. **Anexo**

Los resultados generales arrojaron que el 100 % de ellos se sienten satisfechos con la implementación del plan de actividades físicas adaptadas

CONCLUSIONES

1. Los fundamentos teórico-metodológicos en relación con la ejercitación de la memoria evidencian la necesidad de buscar alternativas, partiendo de las posibilidades de la comunidad, que promuevan la participación del Adulto mayor a las actividades que se realizan en los Círculos de Abuelos.
2. A partir de la aplicación de los instrumentos de investigación, se pudo constatar que los resultados del Test de MOSEGA indican que el Adulto Mayor de los consultorios médicos 158 y 161 del Consejo popular “Celso Maragoto Lara” del municipio Pinar del Río, presentan dificultades en la memoria, así como la mayor parte de los entrevistados y encuestados coinciden en la importancia de una propuesta que permita la ejercitación de la misma en este grupo atareo.
3. El plan de actividades físicas adaptadas previsto se dirige fundamentalmente a la ejercitación de la memoria en las clases de Cultura Física del adulto mayor en los consultorios médicos 158 y 161 del Consejo popular “Celso Maragoto Lara” del municipio Pinar del Río, para que se sientan útiles y activos en su reinserción a la sociedad.
4. La aplicación del plan de actividades físicas adaptadas en los Círculos de Abuelos de nuestra comunidad propició un impacto positivo en el Adulto Mayor de 60 a 75 años del Consejo Popular “Celso Maragoto Lara” del municipio Pinar de Río, logrando ejercitar la memoria en estas personas.

RECOMENDACIONES

1-Continuar Profundizando en la temática referida al tratamiento de la memoria en el Adulto Mayor

2-Divulgar el plan de actividades físicas adaptadas en los demás consultorios médicos de nuestro Consejo Popular

3-A medida que avance la aplicación del plan se deberá ir perfeccionando las actividades con el fin de incorporar a un gran número Adulto Mayor al Círculo de Abuelo para un mejor aprovechamiento de estos beneficiosos ejercicios contribuyendo a mantener activa la memoria de este grupo de persona.

Bibliografía.

1. Bens, Charles K. Participación efectiva de los ciudadanos: como llevarlo a cabo. National Civic Review (Canadá) invierno / primavera, 1996.
2. Caballero Rivacoba, Mirtha J. Yordi García. El Trabajo Comunitario: una alternativa cubana al desarrollo social. Ediciones Acana, Camaguey, 2004.
3. Calviño, M.A. Trabajar en y con grupos. Experiencias y reflexiones básicas. Editorial Academia. La Habana, 1998.
4. Centro Latinoamericano de Economía Humana (CLAEH, Asociación Latinoamericana de Organizaciones de Promoción (ALOP). La construcción del desarrollo local en América Latina: análisis de experiencias. <http://www.claeh.org.uy>, <http://www.alop.or.cr> (Montevideo), 2002.
5. Colectivo de autores. El libro del trabajo del sociólogo. Ed. Ciencias Sociales. La Habana, 1988.
6. Colectivo de autores, Selección de lecturas sobre Sociología y Trabajo Social: La Habana, 2001.
7. Colectivo de autores. Selección de temas de Sociología. ISCF "M. Fajardo". 2003.
8. Dabas, Elina. El concepto de red - Importancia de las redes comunitarias. <http://www.cfired.org.ar/esp2/eventos/internet/pdf/01.pdf>
9. Debate. Revista Temas ¿Entendemos la marginalidad? **(digital)**
10. Díaz Carbó. D. El procedimiento participativo de apreciación rápida. En: Taller sociológico IV tercer año de sociología. (Departamento de Sociología Universidad de La Habana) ,1996.
11. El enfoque sistémico del desarrollo económico local **(digital)**
12. Ferrarese, Stela M. Alicia Milanessio y Silvia Precioso. Creando Juegos. Resultado de la investigación-acción participativa: Juegos ecológicos participativos. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital (Buenos Aires) 5: 22, 2000. **(digital)**
13. Gallicchio, E. El desarrollo local en América latina. Estrategia política basada en la construcción de capital social. programa de

- desarrollo local. Centro latinoamericano de economía humana, Uruguay **(digital)**
14. Gallicchio, E. Empleo y Desarrollo Económico Local. **(digital)**
 15. Jasso Peña, J. El Municipio: génesis del desarrollo de la Educación Física y el Deporte en un país. **(digital)**
 16. Marsiglia, J y Graciela Pintos. La construcción del desarrollo local como desafío metodológico. **(digital)**
 17. Martín Durán, José Manuel, Sonia Cacho García-Gil, Carlos Martín Durán. Las actividades físicas y deportivas como actividades formativas y complementarias en la "Nueva Jornada Escolar", para los centros públicos en España. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital (Buenos Aires) 7: 36, 2002.
 18. Paglilla, Raúl. El deporte, agente de cambio social en comunidades de refugiados de Guerra. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital (Buenos Aires) 5: 27, 2000. **(digital)**
 19. Paglilla, Raúl y Eugenio Perrone. El nuevo perfil de la Institución Escolar, inserta en las comunidades barriales carenciadas: de la animación institucional hacia la comunidad barrial. El caso de la EMEM 3 DE 19, de la Ciudad de Buenos Aires. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital (Buenos Aires) 6: 32, 2001. **(digital)**
 20. Paglilla, Raúl. Desde la animación institucional hacia la transformación social. El deporte escolar, agente inicial de contención social. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital (Buenos Aires) 7: 41, 2001
 21. Pratesi, Ana R. Niveles e Interacciones en las Redes Comunitarias Cátedra de Sociología Urbana. FADU. UNNE– Instituto de Ciencias Sociales. InCiSo/Psicología Social y Comunitaria. <http://www.unne.edu.ar/cyt/sociales/>
 22. Programa de las Naciones Unidas para los Asentamientos Humanos (UN-Hábitat). Herramientas para una Gestión urbana participativa. **(digital)**

23. Pulgarín Carmen, Medina y Pilar Martín García. La psicología aplicada a la actividad física y el deporte. Sus aportes al deporte municipal
<http://www.efdeportes.com/> Revista Digital (Buenos Aires) 3: 12, 1998.
24. Recaré, Valeria. Un enfoque hacia el desarrollo integral del adolescente. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital (Buenos Aires) 5: 23, 2
- 25.- A.A.Guzhalouskij. (1986). Dinamika pazvitija skorostnosilovy khspocobnoste J.Junykhg anbolistobio 16 lets uchetom pasprotnojoébiolo. Teor. Prak. T. FIE. Kult. Edito. Soviste Kij Sport (Moskva).1:33-34.
- 2- Acheson, R. M. (1957). The Oxford method of assessing skeletal maturity. *Accesso. — Clint: Orthop.*10: 19 - 39.
- 3-Alonso, R. (2000). Desarrollo sexual y entrenamiento deportivo. Revista digital- Buenos Aires. Año 5, No. 2- Mayo.
- 4-Alonso, R. (2003). Desarrollo sexual y entrenamiento deportivo. <http://www.efdeportes.com>. Agosto.
- 5- -Andrade Ramiro, F. (1990). Crecimiento y Ejercicio Físico. Archivos de Medicina del Deporte. Vol.VIII.
- 6--Andersen, E. (1968). Skeletal maturation of danys school children in relation to height
Sexual development and social cconditions / E Andersen.- - Acta Paediat: Scand Suppl, 85p.
- 9-ALTER, M.J. "Los estiramientos. Desarrollo de ejercicios". Edi. Paidotribo. Barcelona, 1992
- 10-ALVAREZ DEL VILLAR, CARLOS. "La preparación física del fútbol basada en el atletismo". Editorial Gymnos. Madrid, 1983.
- 11-Alves, F.O- desenvolvimento dos factuais de desempenho o competitivo no joven nadador: meios e métodos de treino. Noticias APTN (1):8-9.19
- 12-AÑO, V. Planificación y organización del entrenamiento juvenil. Editorial Gymnos. Madrid, 1997.

- 13-ANTON GARCIA, J.L. y otros. "Entrenamiento deportivo en la edad escolar". Junta de Andalucía/Univer. Internacional deportiva de Andalucía. Málaga, 1989.
14. AQUESOLO, J. "Diccionario de las Ciencias del Deporte". Uní sport, Málaga, 1992
- 15-Arcelli, E, Franzetti, M "La resistencia alla Forza: componente centrali e periperiche.Sds/ Rivista di Cultura Sportiva XVI (38: 11-18 (1997).
- 16--Arribas Lleixa Teresa. (1992): El niño y la actividad física. Barcelona: ed. Amicale EPS Paidotribo Cartagena, 380p.
- 17-Badillo González Juan José. (1997).Inder Publicaciones.2ed, Barcelona. España.
- 18.Balk Arno. Entrenamiento de Fuerza. Edit.Paidotribo.Barcelona.España.
- 19-Beunen, G. (1968). Estude del objetivé de1estimation de 2´ age osseux par la méthode Bhrendsen, E. Skeletal naturation of danys school children in relation sexual development and social conditions. Acta Paediat. Scand. Suppl, 185p.
- 19-Beunen, G. (1970). Estude del objetivé de1estimation de 2´ age osseux par la método de treinamento. Kinanthropologiaeija, 2:1 43-49.
- 19-Beraldo S-C.Polletti. Preparación Física Total. Edit Hispano Europea. S/a .
- 20- Bhrendsen, E. (1968.) Skeletal naturation of danys school children in relation sexual development and social conditions. Acta Prediat. Scand. Sup., 85p.
- 21-Bompa ,T. O (2002). Periodização: Teoria e metodologia do. Brasil São Paulo, Phorte, p 291- 292.**
- 22-Bosco Carmelo Ph.D. La valoración de la Fuerza con el test de Bosco. Edit. Paidotribo.Barcelona .España.
- 23-BRAVO, J; PASCUA, M; GIL, F. (1990).Atletismo (I). Edita Comité Olímpico Español. Madrid.
- 23-Bulgakova, N.Zh. (1986). La selección y preparación de jóvenes nadadores.Moscú. Edith Cultura Física y Deporte.190p.
- 24-Bulgakova, N. Zh. (1987). Metodología para el perfeccionamiento del nivel de preparación técnica de los nadadores jóvenes con la utilización de los medios de fuerza Moskva: Teor.Prakt.Fiz. Kult, 7 31-33p

- 25-Calderón Jorrín Caridad. (1994). El problema científico metodológico de la preparación Física.Cuba. La Habana: ed. ISCF.
- 26-Carel JC, Mathiron.(1998).Near normalizacion of final height with adopted doses of growth hormone in Turner syndrome. J Clin Endocrinol metab; 83: 1462-6.
- 27-Castillo Obeso María. (1991). El desarrollo de las habilidades motrices acuáticas / María Castillo Obeso.- -Apunts. Educ. Fís. Esp. Barcelona, 26.- -23-28p.
- 28-Ceballo Martínez (1987). Preparación física funcional, según desarrollo sexual y estado nutricional en escolares de 9-11 años de edad del sexo femenino. Rev. (Cuba) 25(3): 273-82.
- 29-Cerani, J, D (1993).El entrenamiento de la resistencia en niños y jóvenes. (3); 27-34.
- 30-Cervera Ortiz Vicente(1999).Entrenamiento de Fuerza y explosividad para la actividad física y el deporte de competición.Inde Publicaciones, .Barcelona.España.
- 31-Classelt Wólfram (1989). Los rendimientos en la fuerza rápida con el pasar de los años. Teor. Prax Körper Kult. (Berlín). Vol. (33(4)): 19p.
- 32-Comas Guinovart, José (1982).Cómo se hace un nadador. Barcelona: ed. Sintesis, S, a, 288p.
- 33-Comisión Provincial de baloncesto (1987).Ciudad. La Habana.ed.Cepid,
- 34-Córcoles Martínez Pablo. Desarrollo de la Resistencia en el niño.Inde Publicaciones.
- 35-Cuba, INDER (1984). Gimnasia Artística. Programa de Preparación del deportista de alto rendimiento.-- La Habana: ed. comisión nacional de gimnasia artística, -- /s.p. /.
- 36-Cuba, INDER (1984).Baloncesto. Programa de Preparación del deportista de alto rendimiento.-- La Habana: ed. Comisión Nacional de Baloncesto, /s.p./.
- 37-Cuba, INDER (1984). Natación. Programa de Preparación del deportista de alto rendimiento.--. La Habana: de comisión nacional de natación, 135p.

- 38-Dacoo, Koravanak (1988). The growth pattern and final height of girls with Turner syndrome with and without human growth hormone treatment. *J Pediatric*, 101: 663-668.
- 39--Deniso Fruscione Quintilani (1993). Le tappe dello sviluppo delle capacità motorie (Las etapas de desarrollo de las capacidades motoras) 7 (12), 1993, 26-27p.
- 40-Deportes. Ca• Grosser y otros (1995). Alto Rendimiento Deportivo. Planificación y Desarrollo. Tecniacp.V.1995.
- 41-Deportes. Ca• Grosser y otros. Alto Rendimiento Deportivo. Planificación y Desarrollo. Técnica p. V.1995.

ANEXOS

ANEXO # 1

Nombre de la técnica: Volumen de la memoria

Objetivos:

1. Investigar el nivel de huella o volumen de la memoria del grupo de participantes de diferentes edades, normales y patológicos.

Concepto:

- Volumen de la memoria: es la magnitud o extensión del proceso de grabación, conservación y reproducción de la experiencia pasada (percepciones, movimiento y acciones), que tiene lugar en la vida del hombre y que no desaparecen sin dejar huella.

Estructura:

- Esta técnica psicopedagógica se estructura en ocho tarjetas, dos de ellas para uso del especialista o profesor y seis tarjetas para uso de los practicantes. En las dos tarjetas para uso del especialista o profesor se recogen los datos correspondientes a cada practicante examinado: nombres y apellidos, edad, sexo, patología, se consigna la fecha de la primera y segunda aplicación y los resultados o volumen alcanzado en la primera y segunda evaluación, en la casilla que dice resultado se coloca el volumen obtenido con y sin ordenamiento. En nuestro trabajo aplicamos el test una vez porque solamente se quería saber el nivel actual de la memoria de los practicantes, la segunda aplicación sería después que aplicaran el plan de actividades físicas adaptadas.

Técnica:

- La tarjeta número dos es un registro gráfico de palabras o con los elementos que aparecen en las seis restantes tarjetas para uso del

practicante. Se le dice “Le voy a mostrar algunas tarjetas. Cada una de ellas la va a observar de manera detallada; después de observarlas yo la voy a retirar y usted debe recordar lo que había en esa tarjeta, fíjese bien, después de pasada la primera tarjeta que tiene solo un elemento en su orden, en el resto de las tarjetas van a aparecer más de un elemento en un orden en que también debe recordar, lo que está primero y lo que está después” (Se le puede mostrar una tarea práctica)

TARJETA UNO

Observar qué tiene esta tarjeta (Gráfico o palabra)

Respuesta: “Un pomo” (Gráfico)

Respuesta: Letra de la palabra pomo.

El profesor retira la tarjeta y le pide al practicante un esfuerzo para recordar lo que observó. Si la respuesta es correcta el practicante obtiene una expresión de “muy bien” o “correcto”.

TARJETA DOS

Esta tarjeta tiene dos elementos colocados en orden. Ejemplo: la bandera está primero y la pelota está después. “Cuando lo hayas observado lo suficiente yo la retiro y usted debe recordar lo que observó pero teniendo en cuenta el orden. Si la respuesta es correcta obtiene de nuevo “muy bien” o “correcto” Si menciona los elementos pero desorganizados se le pide “Repita el ejercicio por una sola vez”. Este volumen que no logra el orden se queda en uno. La misma técnica se seguirá con el resto de las tarjetas, el tiempo que se determine para la observación y la explicación dependerá de la edad y de las particularidades del examinado. Es importante que el volumen se determine a partir del segundo fallo al recordar la misma cantidad de elementos sin haber tenido en cuenta el orden.

Ejemplo: Tarjeta dos: bandera-pelota (bien)

TARJETA TRES: bastón- silbato- gorra (bien)

TARJETA CUATRO

Dice los elementos sin orden, su volumen se fija a partir de tres, porque en la tarjeta cuatro fallaron por dos veces.

Si el practicante pide una nueva oportunidad se le permite realizar de nuevo el ejercicio de la tarjeta cuatro, si lo venció se puede pasar a la tarjeta cinco. Es importante que antes de iniciar la aplicación de la prueba se establezca una conversación con el practicante para lograr la comunicación afectiva que puede estar relacionada con aspectos de la vida personal del practicante y sus deseos o gustos, televisión, cine, amigos, lecturas, visitas, entre otras.

Unas de las preguntas que pueden hacerse al practicante son:

- ¿Qué te gusta más del Círculo de Abuelo?
- ¿Qué te gusta menos del Círculo de Abuelo?

Es necesario explicar despacio y con mucha paciencia sin que ello implique ningún otro tipo de ayuda que pueda falsear los resultados, pero sí para que el practicante gane en seguridad y confianza.

CONSIGNA: “Mira, aquí tengo un grupo de tarjetas, se las voy a mostrar una a una para que las observe, después yo las retiro y la tarea es recordar lo que observó y en el orden que las observó”.

PRUEBA

Ocho tarjetas: dos para uso del técnico o profesor y seis gráficas o por palabras para uso del examinado.

Datos de las dos primeras tarjetas:

TARJETA UNO:

- Nombres y Apellido.
- Primera y segunda prueba.
- Edad.
- Sexo.
- Patología.
- Volumen 1, 2, 3, 4, 5, 6.
- Fecha de aplicación de la primera y de la segunda prueba.
- Resultados: Volumen.
- Resultados: Ordenamiento.

TARJETA DOS

1. pomo.
2. bandera- pelota.
3. bastón-gorra-consultorio.
4. bolo-cubo- aro-camiseta.
5. Plumero-marcador-caja-soga-reloj.
6. Pullover-tenis-hombre- libro-médico-silbato.

EVALUACIÓN DE LA PRUEBA

Se mide el volumen y el ordenamiento. El resultado de la prueba será el de la última tarjeta vencida. Ejemplo: si recuerda completa la tarjeta 3 y en la 4 no pudo, el resultado será 3.

PRUEBA

Estas primeras tarjetas se utilizan en las 2 formas de la metódica: gráfica y por palabras y son solo para uso del técnico. A continuación en primer plano, la serie de tarjetas utilizadas en la metódica de la memoria gráfica y en un

segundo plano, la serie de tarjetas utilizadas en la metódica de la memoria por palabras.

Nombre	Prueba	Edad	Sexo	Patología	Fecha de Aplicac.	1	2	3	4	5	6	Resultados	
												Volumen	Ordenamiento
	1 ^{ra}												
	2 ^{da}												

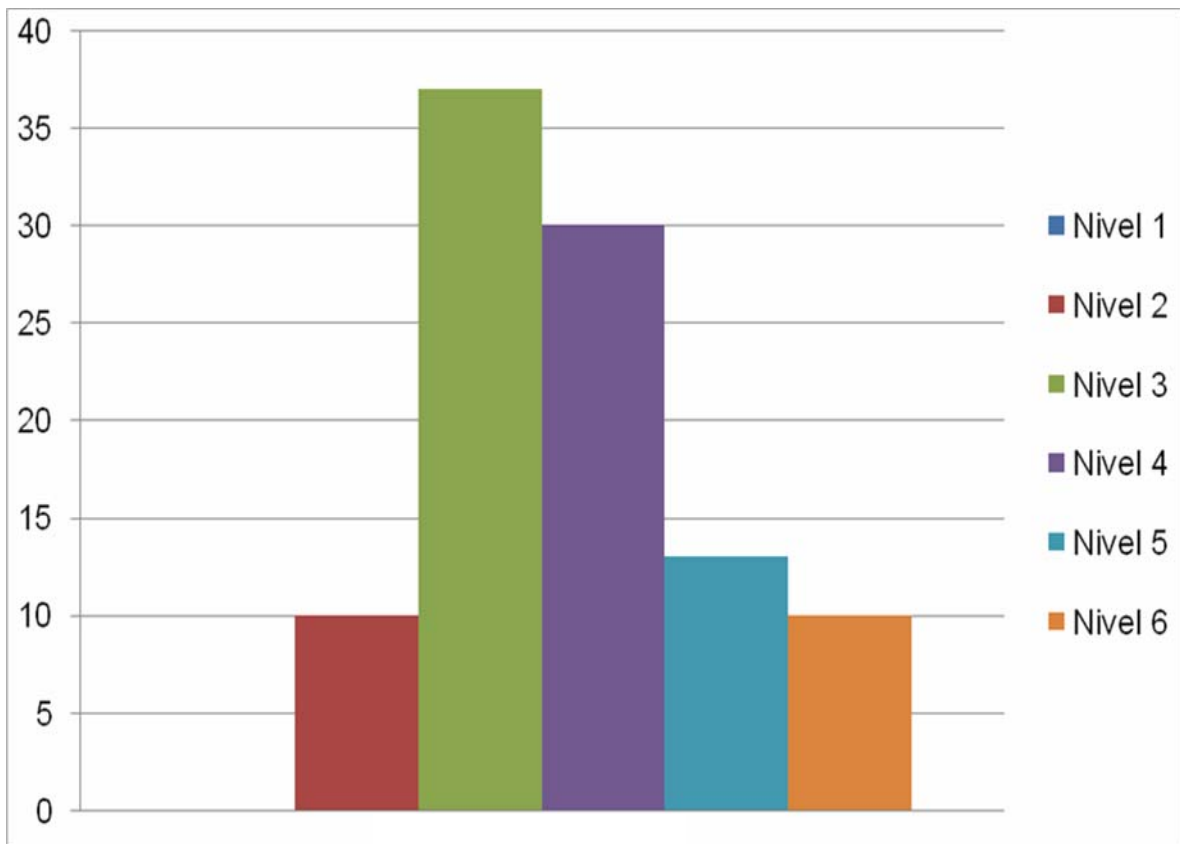
1	2	3	4	5	6
Pomo	Bandera Pelota	Bastón Gorra Consultorio	Bolo Cubo Aro Camiseta	Plumero Marcador Caja Soga Reloj	Pullover Tenis Hombre Libro Médico Silbato

ANEXO # 2

Nombres	Sexo	Edad	Prueba	Fecha de Aplicación	Resultados	
					Volumen	Ordenamiento
Celerina Báez Pérez	F	75	1ra	18/Enero/10	6	6
Cira Gutiérrez Hernández	F	68	1ra	18/Enero/10	4	3
Rosa Almora Martínez	F	66	1ra	18/Enero/10	3	3
Prudencia Cabrera Días	F	70	1ra	18/Enero/10	3	3
Marcelo A. Esquijarosa Alma	M	68	1ra	18/Enero/10	4	3
Clara Santisteban Ordaz	F	70	1ra	18/Enero/10	3	3
Magali Francisco Soto	F	72	1ra	18/Enero/10	5	4
Andrea Del llano Morejón	F	73	1ra	18/Enero/10	2	2
Leonila Rivera Martínez	F	74	1ra	18/Enero/10	3	3
Laudelina Unit Martínez	F	73	1ra	18/Enero/10	3	3
Araceli Almora Hernández	F	75	1ra	18/Enero/10	5	4
María Julia Cabrera Pérez	F	72	1ra	18/Enero/10	3	3
María Luisa Hernández Álvarez	F	66	1ra	18/Enero/10	4	4
Marta Velázquez Medina	F	74	1ra	18/Enero/10	5	5
Mercedes Ordaz Cruz	F	68	1ra	18/Enero/10	6	5
Elda Escalona Rodríguez	F	73	1ra	18/Enero/10	4	3
Alfredo Vizcaíno Falcón	M	67	1ra	18/Enero/10	4	4
Marilú Ramos Ruiz	F	70	1ra	18/Enero/10	4	3
Marta Días Días	F	72	1ra	18/Enero/10	3	3
Isabel Ríos Días	F	73	1ra	18/Enero/10	3	2
Isolina Ordaz Plasencia	F	69	1ra	18/Enero/10	4	4
Mirtha Reyes Echevarría	F	65	1ra	18/Enero/10	6	5
Oneida Álvarez Dorta	F	70	1ra	18/Enero/10	3	2
Mérida Reyes Echevarría	F	73	1ra	18/Enero/10	4	4
Marcelino Otero Miranda	M	73	1ra	18/Enero/10	2	2
Lázaro Suarez Miliam	M	70	1ra	18/Enero/10	4	3
Ángel Vera Celorio	M	71	1ra	18/Enero/10	5	4
Juan Guzmán Álvarez	M	75	1ra	18/Enero/10	2	2
Felicia Vélez Martínez	F	72	1ra	18/Enero/10	3	3
Palmira Almiral Cáceres	F	68	1ra	18/Enero/10	3	2

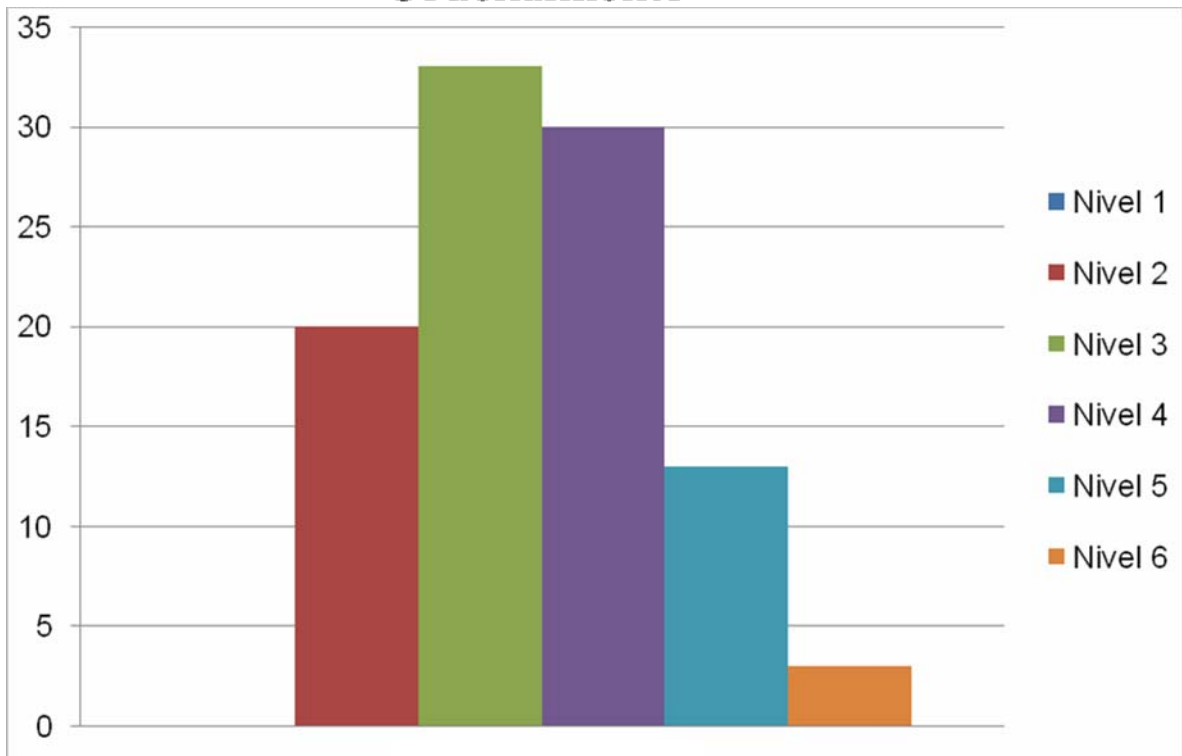
GRÁFICO # 1

Volumen de Memoria



GRÁFICO#2

Ordenamiento



ANEXO # 3

MODELO DE ENTREVISTA PARA LOS REPRESENTANTES DEL CONSEJO POPULAR “CELSO MARAGOTO LARA” DEL MUNICIPIO PINAR DEL RÍO.

Estamos en proceso de realizar una investigación en nuestro Consejo popular, por lo tanto necesitamos de su colaboración pues será de gran utilidad para el desarrollo de este trabajo. Conteste claro y sinceramente a esta entrevista.

Gracias.

1. Mencione las actividades fundamentalmente en que se apoya la comunidad para corregir y/o compensar las diferentes afecciones que presenta el Adulto Mayor.
2. Exprese el lugar que tiene la comunidad en la búsqueda de corregir y/o compensar las diferentes afecciones que presenta el adulto mayor.
3. Exprese el lugar que ocupa la Cultura Física en la solución de las afecciones del Adulto mayor haciendo énfasis en el aspecto psicológico.
4. Diga si la Cultura Física, a través de las actividades físicas adaptadas, realiza periódicamente trabajo correctivo-compensatorio planificado y enfocado a una determinada afectación psicológica como: la memoria, la atención, la imaginación, el pensamiento y otros.
5. En caso de que la respuesta anterior sea afirmativa, mencione por lo menos dos actividades físicas adaptadas que contribuyan a la ejercitación de la memoria (decir solamente en qué consiste).
6. Diga si una propuesta de actividades físicas adaptadas para ejercitar la memoria puede ser útil.

ANEXO # 4

MODELO DE ENTREVISTA PARA LAS ESPECIALISTAS DE CULTURA FÍSICA DE LOS CONSULTORIOS MÉDICOS 158 Y 161 DEL CONSEJO POPULAR “CELSO MARAGOTO LARA” DEL MUNICIPIO PINAR DEL RÍO

Objetivo: valorar la opinión de los especialistas de los consultorios médicos 158 y 161 del consejo Popular “Celso Maragoto Lara” del municipio Pinar del Río, provincia Pinar del Río acerca del trabajo con el Adulto Mayor.

1-¿Cómo se siente usted trabajando con este grupo de personas?-----

2-¿Cuáles han sido los motivos que la han ayudado a escoger una profesión donde se trabaja con el Adulto Mayor?-----

3-¿Tiene usted algún conocimiento acerca de los cambios, tanto internos como externos que están propenso a sufrir este grupo de personas?-----

4-Específicamente de la memoria ¿Qué me puede decir?-----

5-¿Cómo se ha evidenciado esto dentro de sus clases de Cultura Física?-----

6-¿En cuánto ha eso se ha propuesto usted alguna actividad específica?¿cuántas?-----¿Cuáles?-----

7-¿Considera que un conjunto de actividades físicas adaptadas sería útil para la ejercitación de la memoria en estos adultos?-----

-----si -----no ¿Por qué?-----

8-¿Qué importancia le concedería usted al empleo de esas actividades físicas adaptadas para la reactivación de la memoria durante las clases de Cultura Física para este grupo de personas?

-----mucha importancia-----poca importancia-----ninguna importancia.

¿Por qué?-----

ANEXO # 5

MODELO DE ENCUESTA PARA EL ADULTO MAYOR DE LOS CONSULTORIOS MÉDICOS 158 Y 161 DEL CONSEJO POPULAR “CELSO MARAGOTO LARA” DEL MUNICIPIO PINAR DEL RÍO.

Objetivo: valorar la opinión de los practicantes de los consultorios médicos 158 y 161 del consejo Popular “Celso Maragoto Lara” del municipio Pinar del Río, provincia Pinar del Río acerca de las actividades que realizan en el Círculo de Abuelo.

- 1-¿Cómo se siente en el círculo de abuelo?
-----bien ----- regular -----mal
- 2-¿Que actividades realizó antes de venir?
-----las menciona -----no las menciona
- 3-¿Recuerda el nombre de su profesora?
-----lo menciona -----no lo menciona
- 4-¿Imparte ella buenas clases?
-----si -----no -----más o menos.
- 5-¿Qué ejercicios realizó al inicio?
-----los menciona ----- menciona algunos -----no los recuerda
- 6-¿Para qué dijo la profesora que era beneficioso?
-----lo menciona -----menciona algunos -----no recuerda
- 7-¿Ese mismo ejercicio lo realizó ayer?
-----si está seguro-----no está seguro -----no recuerda
- 8-¿En qué parte de la clase?
-----lo menciona -----no lo menciona -----no recuerda
- 9-¿Y qué juegos utilizó?
-----los menciona -----no recuerda
- 10-¿Considera que realizar ejercicios físicos mantiene y previene muchas de las afecciones que se pueden manifestar a esta edad y dentro de ellos las fallas de la memoria?
-----si -----no
- 11-¿Le gustaría que la profesora les trajera ejercicios que ejerciten la memoria para realizarlos en la clase?
-----si -----no
- 12-¿No le interesaría realizar algunos en casa?
-----si -----no

ANEXO # 6

GUÍA DE OBSERVACIÓN

1. Participación de los practicantes en las diferentes actividades de la clase:
 Mucho interés
 Poco interés
 Sin interés

2. Las actividades que se utilizan en la clase contribuyen al desarrollo de la memoria:
 Sí
 No

3. Las actividades que se usan en las clases muestran relación entre las diferentes patologías.
 Mucha
 Poca
 Ninguna

4. Vela por la atención a las diferencias individuales de los niños por los profesores.
 Sí
 No

Anexo 7

ENCUESTA DE SATISFACCIÓN.

Objetivo: Conocer el grado de satisfacción que presenta el Adulto Mayor en cuanto a la implementación del plan de actividades físicas adaptadas. Este instrumento constituye para nosotros una herramienta fundamental por lo que solicitamos su colaboración.

Demanda al cliente: Esta encuesta que se está realizando es totalmente anónima, este instrumento constituye para nosotros una herramienta fundamental por lo que solicitamos su colaboración.

1. Con las opciones presentadas en las actividades físicas adaptadas usted se encuentra:

____ Satisfecho ____ Medianamente satisfecho ____ Insatisfecho.

2. La atención que le brinda el profesor en las actividades físicas adaptadas es:

____ Satisfactoria ____ Medianamente satisfactoria ____ Insatisfactoria.

3. Con la aplicación del plan de actividades físicas adaptadas usted se encuentra:

____ Satisfecho ____ Medianamente satisfecho ____ Insatisfecho.

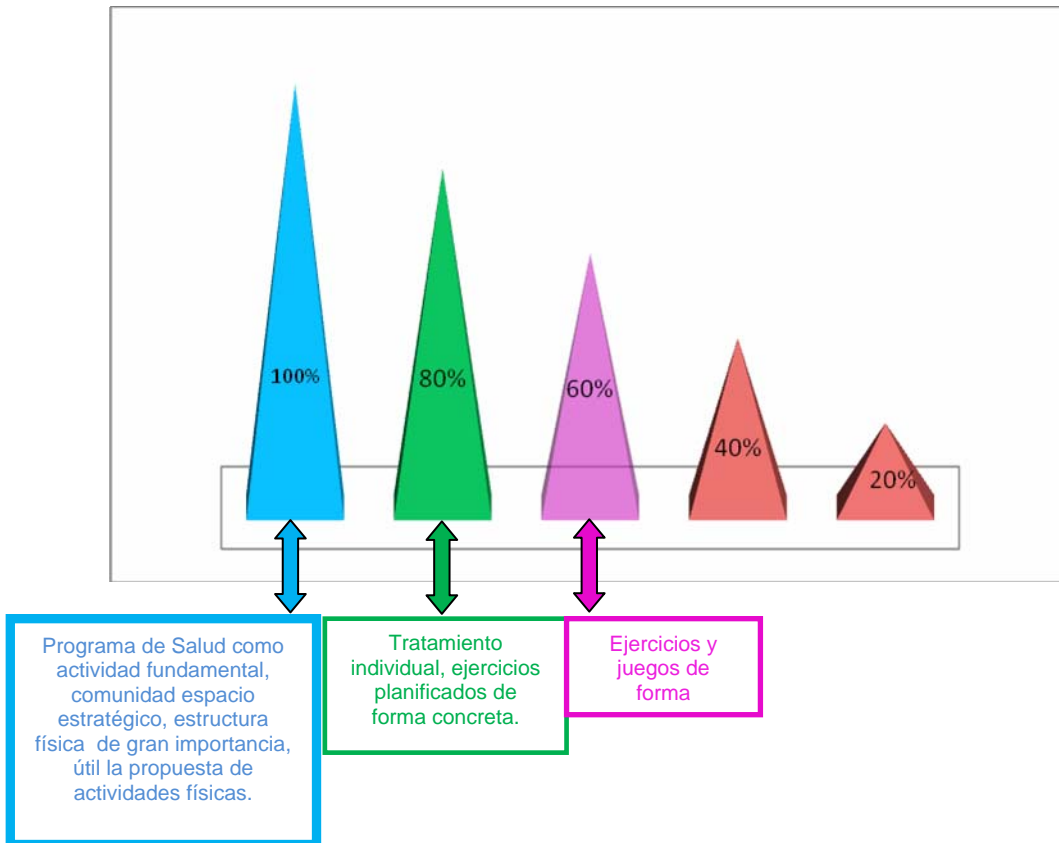
4. La confección de las actividades usted los considera:

____ Satisfecho ____ Medianamente satisfecho ____ Insatisfecho.

5. De las actividades planificadas ubíquelas por orden de preferencia.

Anexo No 8

Entrevista a los representantes del Consejo Popular



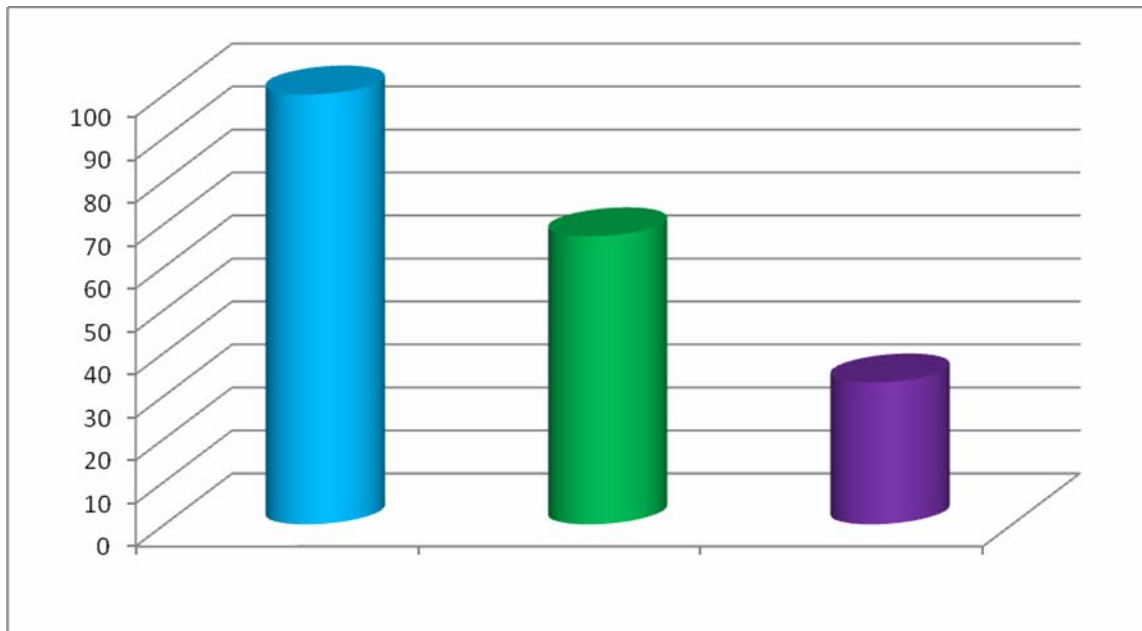
Programa de Salud como actividad fundamental, comunidad espacio estratégico, estructura física de gran importancia, útil la propuesta de actividades físicas.

Tratamiento individual, ejercicios planificados de forma concreta.

Ejercicios y juegos de forma adaptada.

Anexo No 9

Encuesta aplicada a los profesores de Cultura Física

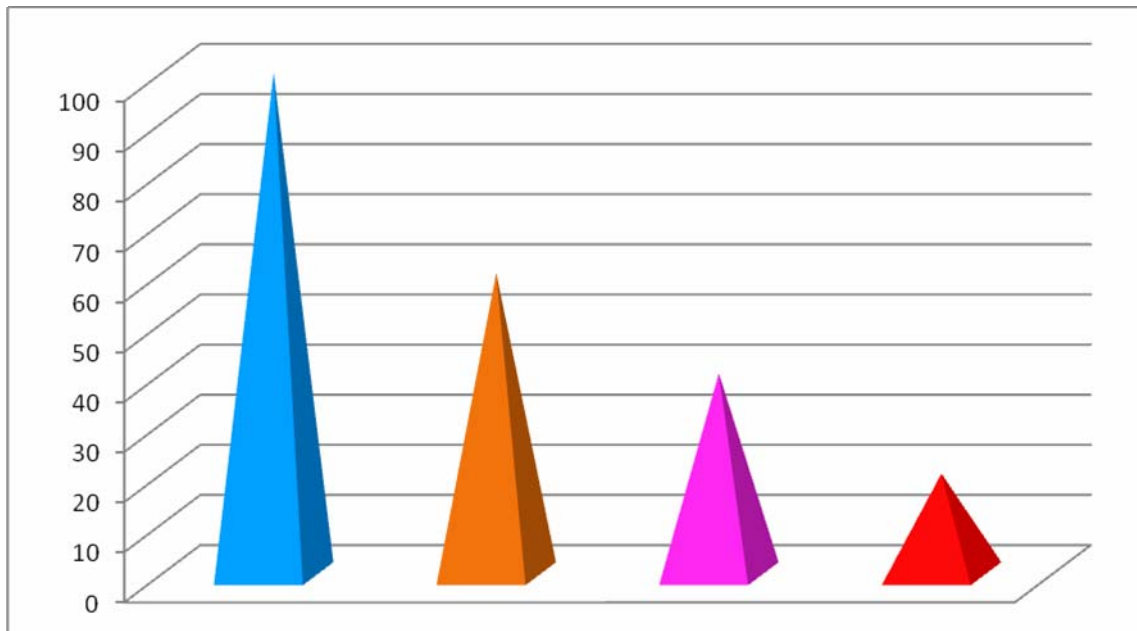


Refiere sentirse bien, referencia a los cambios, deterioro de la memoria, no actividades físicas específicas, importante las actividades físicas adaptadas.

Contribución a la integración activa puede ser útil, deterioro de la memoria.

Anexo No 10

Encuesta a los practicantes de la Cultura Física



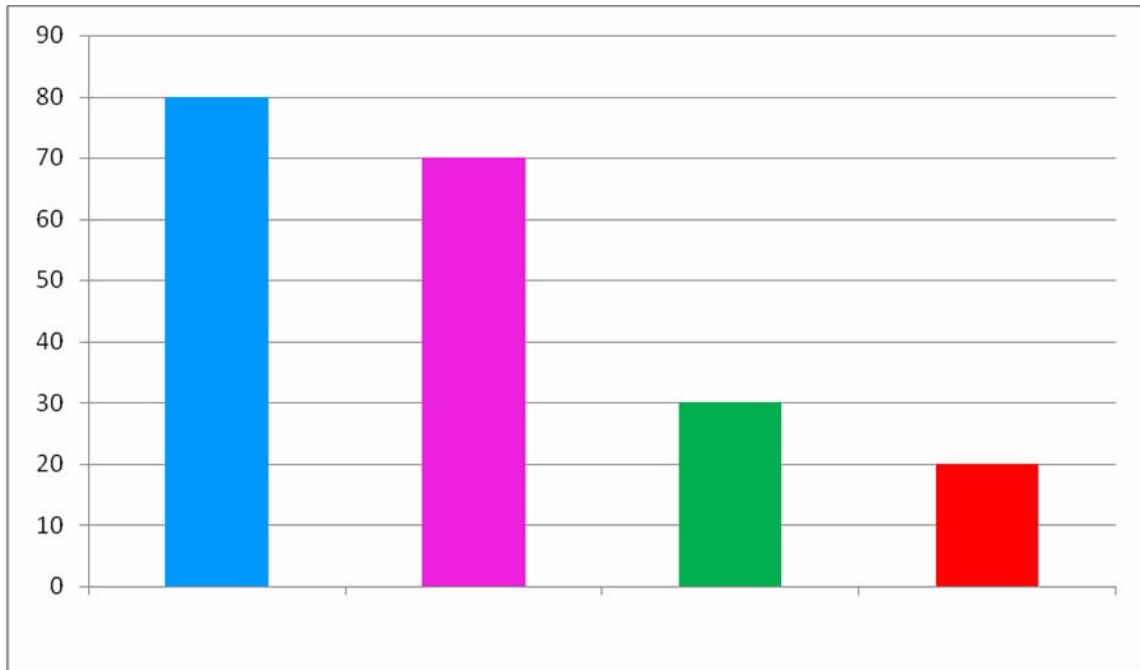
Sentirse bien, buenas clases, el ejercicio físico como vía para mantener, ejercicios que ejerciten la memoria en clase y para la casa.

Recuerdan las actividades no mencionan el nombre, recuerdan los juegos.

No recuerda las actividades, menciona el nombre, menciona sin dificultad los ejercicios.

Anexo No 11

Guía de Observación



No contribuye a la ejercitación de la memoria, se ve la relación entre las patologías.

Mucho interés, atención a las diferencias individuales.

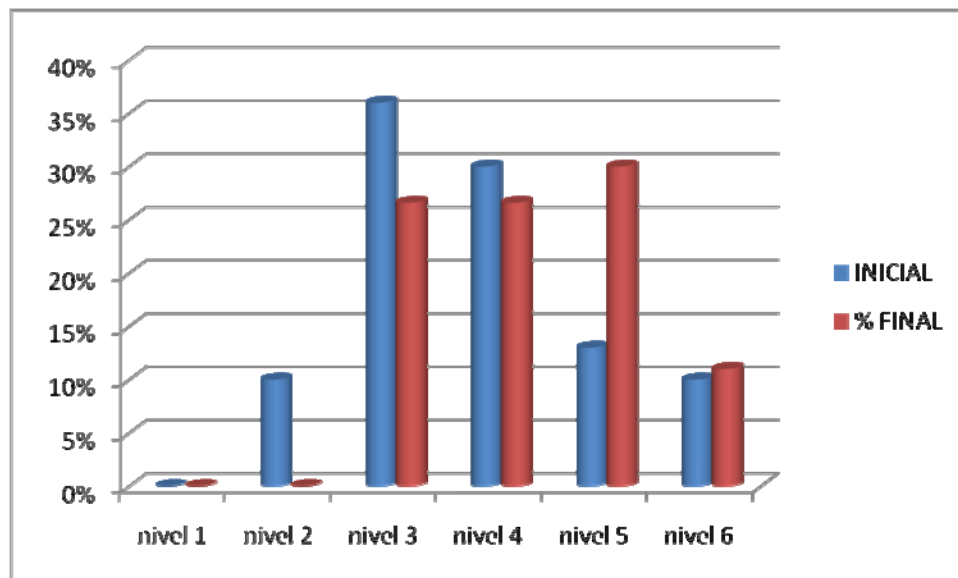
Poco interés y leve tratamiento a las diferencias individuales.

Tabla Intermedia

Niveles	% inicial	% final	p	Nivel de significación
1	-	-	-	-
2	10	0	0,04	significativo
3	36	16	0,08	significativo
4	30	6	0,02	significativo
5	13	6	-	-
6	10	10	-	-

Tabla final

Niveles	% inicial	% final	p
1	-	-	-
2	10	0	0,08
3	36	26,6	0,4
4	30	26,6	0,7
5	15	30	0,1
6	10	16	0,4



Anexo No 12:

ADAPTACIONES.

Actividad Física Adaptada # 1:

Adaptaciones: Apoyo verbal, apoyo visual, utilización de materiales que permitan la creatividad y la división del movimiento en secuencia.

Actividad Física Adaptada # 2:

Adaptaciones: Apoyo verbal, apoyo visual, apoyo manual, división del movimiento en secuencia y la variación de los ingenios.

Actividad Física adaptada # 3:

Adaptaciones: Variación de los ingenios, utilización de material que permita la creatividad, apoyo visual, verbal, manual y la simplificación de las percepciones.

Actividad Física Adaptada # 4:

Adaptaciones: Apoyo verbal, apoyo visual, apoyo manual, tiempo adecuado entre explicación y ejecución, variación de los ingenios, utilización de material que permita la creatividad y la eliminación de las fuentes de distracción.

.Actividad física adaptada # 5:

Adaptaciones: Apoyo verbal, apoyo visual, apoyo manual variación de los ingenios, utilización de material que permita la creatividad y la simplificación de las percepciones.

Actividad Física Adaptada # 6:

Adaptaciones: Apoyo verbal, apoyo visual, apoyo manual, tiempo adecuado entre explicación y ejecución, variación de los ingenios, utilización de material que permita la creatividad y la simplificación de las actividades.

Actividad Física Adaptada # 7:

Adaptaciones: Apoyo verbal, apoyo visual, variación de los ingenios, utilización de material que permita la creatividad, la simplificación de las actividades y la simplificación de las percepciones.

Actividad Física Adaptada # 8:

Adaptaciones: Apoyo verbal, apoyo manual, apoyo visual, simplificación de las percepciones, simplificación de las actividades, variación de los ingenios y la utilización de material que permita la creatividad.

Actividad Física adaptada # 9:

Adaptaciones: Apoyo visual, apoyo verbal, división del movimiento en secuencia, tiempo adecuado entre explicación y ejecución, simplificación de las actividades, la simplificación de las percepciones y la variación de los ingenios.

Actividad Físicas Adaptada # 10:

Adaptaciones: Apoyo verbal, apoyo visual, apoyo manual, tiempo adecuado entre explicación y ejecución, utilización de material que permita la creatividad.

Actividad Física Adaptada # 11:

Adaptaciones: apoyo verbal, apoyo visual, las simplificación de las actividades, la simplificación de las percepciones, y la variación de los ingenios.

Actividad Física Adaptada # 12:

Adaptaciones: Apoyo verbal, apoyo manual, tiempo adecuado entre explicación y ejecución y la simplificación de las actividades.

Actividad Física Adaptada # 13:

Adaptaciones: Apoyo verbal, tiempo real entre explicación y ejecución y la simplificación de las actividades.

Actividad Física Adaptada # 14:

Adaptaciones: apoyo verbal, tiempo adecuado entre explicación y ejecución y la simplificación de las actividades.

Actividad física Adaptada # 15

Adaptaciones: apoyo verbal, visual, manual, variación de los ingenios, utilización de material que permita la creatividad.

Actividad física Adaptada # 16

Adaptaciones: apoyo verbal, visual, manual, variación de los ingenios, utilización de material que permite la creatividad

Actividad Física Adaptada # 17

Adaptaciones: apoyo visual, verbal, manual, simplificación de las actividades.

Actividad Física Adaptada # 18

Adaptaciones: apoyo verbal, visual, manual, tiempo adecuado entre explicación y ejecución, la simplificación de las actividades y la simplificación de las percepciones, simplificación de las actividades.

Actividad Física Adaptada # 19

Adaptaciones: apoyo visual, verbal, manual, división del movimiento en secuencia, tiempo adecuado entre explicación y ejecución, simplificación de las actividades,

Actividad Física Adaptada # 20

Adaptaciones: apoyo verbal, visual, manual, variación de los ingenios, utilización de material que permita la creatividad y la simplificación de las actividades.

Actividad Física Adaptada # 21

Adaptaciones: apoyo visual, verbal, simplificaciones de la actividad, simplificaciones de percepción.

Actividad Física Adaptada # 22

Adaptaciones: apoyo verbal, simplificaciones de la actividad

Actividad Física Adaptada # 23

Adaptaciones: apoyo verbal, simplificaciones de la actividad

Actividad Física Adaptada # 24

Adaptaciones: apoyo verbal, simplificaciones de la actividad

Actividad Física Adaptada # 25

Adaptaciones: apoyo verbal, simplificaciones de la actividad

FIRMAS ACREDITATIVAS

• **Presidente del Tribunal:** _____

• **Secretario del Tribunal:** _____

• **Vocal Tribunal:** _____

• **Oponente:** _____

• **Calificación:** _____

OPINION DEL TUTOR: