

*Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”
Facultad de Cultura Física “Nancy Uranga Romagoza”
Tesis Presentada en opción al Título Académico de
Máster en Actividad Física en la Comunidad.*

*Título: Actividades Físicas Recreativas para la
incorporación del Adulto Mayor al círculo de
abuelos en el municipio Los Palacios.*

*Autor: Lic. Gustavo Herrera Cristo
Tutor: Msc. Silvio A. Mirabal Leal*

Pinar del Río, Diciembre del 2009

“Año del 50 Aniversario del Triunfo de la Revolución”

“El deporte debiera practicarlo todo el mundo y no sólo los de Primaria, los adultos y los viejos ¡Y los viejos! Los viejos lo necesitan más todavía que los jóvenes “



Dedicatoria

A mis padres que han sabido educarme y guiarme por el camino correcto.

A mis niños Jennifer y Christian que constituyen mi fuente de inspiración.

A mi esposa por su paciencia, y comprensión me ayudado a culminar este trabajo.

A mi hermano por constituir su ejemplo a seguir.

A todos los que han contribuido a realizar este sueño realidad.

Agradecimientos

A la Revolución por las oportunidades de superación brindadas, las cuales he sabido aprovechar y agradeceré siempre.

Al Claustro de profesores de la Facultad de Cultura Física que impartieron los módulos de la maestría.

A mi tutor Silvio Mirabal por su esmerada atención en la conducción del presente trabajo.

A todos los que de una forma u otra han colaborado con estos resultados.

La atención al Adulto Mayor es una preocupación central en la sociedad cubana, sobre todo cuando se refiere a su actividad física, pues practicarla es un pilar para mejorar la salud desde todos los puntos de vista, es por ello que se hace necesario continuar perfeccionando las clases de la Cultura Física con estas edades. La investigación presenta una propuesta de actividades físico recreativas que incluye ejercicios de bajo impacto, pasos auxiliares y juegos recreativos que contribuyan a la incorporación del Adulto Mayor en el Consejo Popular Sur del municipio Los Palacios ya que constituye un soporte motivacional, mejora la resistencia cardiovascular, ayuda a la coordinación, el equilibrio, relaciones afectivas y emocionales. Fueron utilizados métodos teóricos, empíricos, estadísticos y técnicas de intervención comunitaria. Los resultados muestran la incorporación del Adulto Mayor a las actividades físicas en las comunidades, para mejorar su calidad de vida, su autoestima, y ambiente de socialización y no se sientan marginadas, brindando su protagonismo en la comunidad.

Adulto Mayor

Ejercicios de bajo impacto, juegos

Comunidad

Declaración de Autoridad

Los resultados que se exponen en el presente Trabajo de Maestría se han alcanzado como consecuencias de la labor realizada por el autor y asesorado y/o respaldado por la Facultad de Cultura Física “Nancy Uranga Romagoza”

Por tanto, los resultados en cuestión son propiedad del autor y el centro antes mencionado y solo ellos podrán hacer uso de los mismos de forma conjunta y recibir los beneficios que se deriven de su utilización.

Dado en Pinar del Río a los-----días del mes de----- del 2009.

Autor: Nombre (s) y apellido (s) y firma

Introducción.....	1
-------------------	---

Capítulo 1 Fundamentos Teóricos sobre las actividades físicas recreativas, pasos de bajo impacto y juegos recreativos. Características, particularidades y orientaciones del trabajo con la tercera edad.

1.1 Antecedentes históricos de las Actividades Físicas Recreativas.....	11
1.2 La Actividad Física en el Adulto Mayor.....	12
1.3 Antecedentes de los Ejercicios Aeróbicos.....	16
1.4 Ejercicios de bajo impacto y pasos auxiliares.....	18
1.5 Los juegos recreativos.....	20
1.6 El proceso de Envejecimiento.....	23
1.7 Caracterización Psicológica del Adulto Mayor.....	26
1.8 Caracterización Biológica del Adulto Mayor.....	29
1.9 Indicaciones Metodológicas en las clases del Adulto Mayor.....	32
1.10 Actividades Fundamentales en el programa para el Adulto Mayor.....	35
1.11 Fundamentos Teóricos sobre Comunidad y grupos sociales.....	36
Conclusiones Parciales Capítulo 1.....	41

Capítulo 2 Análisis de los Resultados. Propuesta de ejercicios de bajo impacto y juegos recreativos. Fundamentación, objetivos y metodología.

2.1 Resultados de la Entrevista al Metodólogo.....	42
2.2.1 Resultados de la Entrevista a la Doctora.....	43
2.2.2 Resultados de la Observación.....	44
2.2.3 Resultados de la Encuesta.....	46
2.2.4 Entrevista a la profesora... ..	48

2.2.5 Entrevista a Especialistas.....	49
2.3 Caracterización de la Circunscripción 48 del Consejo Popular Sur.....	49
2.4 Fundamentación de la Propuesta.....	51
2.5 Metodología para el conjunto de Actividades Físicas Recreativas.....	52
2.6 Propuesta de Ejercicios de Bajo Impacto.....	52
2.7 Propuesta de Juegos Recreativos	58
2.8 Promoción de Ejercicios de Bajo Impacto y Juegos.....	63
2.9 Valoración de la Propuesta	64
Conclusiones.....	65
Recomendaciones.....	66
Bibliografía	
Anexos	

El envejecimiento es un proceso fisiológico inherente a la materia y el ser humano no está excluido de este proceso natural, aunque siempre se ha interesado por estudiarlo y en alguna medida disminuir sus efectos inevitables.

Las diferentes personalidades que han estudiado el proceso de Envejecimiento Humano lo han relacionado con factores propios de la genética y con determinantes ambientales, de forma tal que existan aspectos que puedan ser modificados con el objetivo de proporcionar una mejor calidad de vida a las personas en las que los efectos de este proceso sean más marcados.

En la medida que las personas envejecen se producen evidencias de modificaciones y alteraciones en su estado de salud física y psicológica. Estos cambios son progresivos e inevitables pero se ha demostrado en varias investigaciones, que el ritmo de degeneración se puede modificar con la actividad física. El ejercicio puede mantener o mejorar la condición física, el estado mental y los niveles de presión arterial de los ancianos.

La actividad física se reduce con la edad y constituye un indicador de salud. La inmovilidad e inactividad es el mejor agravante del envejecimiento. El ejercicio físico tiene una incidencia específica sobre los sistemas, previniendo enfermedades y contribuyendo a mantener la independencia motora y sus beneficios, sociales, afectivos y económicos. Con ejercicios aeróbicos adecuados se puede incrementar de uno a dos años la esperanza de vida, la independencia funcional, y ayuda a prevenir enfermedades.

Actualmente, se estima que en cada 10 individuos en el mundo, uno tenga más de 60 años. Este aumento progresivo de la edad adulta, tiene muy preocupado a profesionales de diferentes áreas educación, educación física, enfermería, fisioterapia, medicina, nutrición, psicología, sociología, etc., acabando por movilizar instituciones y estudiosos de la gerontología entorno a las cuestiones relacionadas con las condiciones y la calidad de vida que acompañan la longevidad de los individuos.

Estudios epidemiológicos fueron implementados debido a este acelerado crecimiento poblacional con la intención de posibilitar un diagnóstico precoz en relación a las enfermedades crónicas, retardando la aparición de estos males y mejorando la calidad de vida de estas personas.

Cuba es uno de los 4 países más envejecidos de América Latina y el Caribe. En el año 2015, se tendrá más población mayor de 60 años que población menor de 15 años y para el año 2025, aproximadamente 1 de cada 4 cubanos tendrá más de 60 años.

Este aumento de la población a nivel mundial y a nivel nacional hace necesario una atención integral a los adultos mayores, Los círculos de abuelos la expresión de realización de ejercicios físicos de forma planificada juegan un papel muy importante desde su fundación en el año 1984 en coordinación con el médico de la familia, teniendo como objetivos reducir las limitaciones funcionales y aumentar la capacidad de la población y reincorporar este grupo a las labores y actividades de la sociedad.

Estas actividades deben ser siempre bien motivadas para interesar a la población adulta y especialmente al adulto mayor a su incorporación.

La motivación constituye un elemento de vital importancia que contribuye a despertar en los abuelos el deseo de participar, de hacer actividades de carácter físico y recreativo.

Dicha participación se hará más interesante, el abuelo se sentirá realmente motivado en la medida que la clase de respuestas a sus necesidades espirituales y sociales de movimiento.

Es decir, seleccionar actividades y formas de trabajo que logren satisfacer los objetivos propuestos y que tengan relación con los motivos e intereses de los abuelos.

Mediante el estudio exploratorio al lugar detectamos una baja incorporación a las actividades, del círculo de abuelos, se entrevistó a la doctora del consultorio y plantea que las actividades físicas que se desarrollan no logran la permanencia de los abuelos y no existe un plan de divulgación para promoverlos a las mismas.

Para corroborar estos datos se entrevistó al metodólogo de Cultura Física de la escuela comunitaria # 3 del municipio solicitándole las dificultades que existen en el trabajo con estas edades, encontrándose los siguientes:

1-No se realizan ejercicios aeróbicos de bajo impacto y pasos auxiliares de baile.

2-Insuficiente diversidad de juegos que mejoren la motivación de las clases.

Las clases se regían por las orientaciones plasmadas en el programa de cultura física, planificando una para quince días lo que en ocasiones se tornan monótonas, le falta un ingrediente, la motivación. Por eso surge la necesidad de establecer un conjunto de actividades físico recreativas que incluyen a ejercicios de bajo impacto, pasos auxiliares, y juegos recreativos para esta forma participen en las actividades de los círculos de abuelos.

Determinando como problema en la investigación:

Problema Científico:

¿Cómo lograr la incorporación del Adulto Mayor a la práctica de actividades físicas recreativas en la Circunscripción # 48 del Consejo Popular Sur en el municipio Los Palacios?

Objeto de Estudio: Las actividades físicas recreativas en el Adulto Mayor.

Objetivo General:

Proponer un conjunto de actividades físicas recreativas para mejorar la incorporación del Adulto Mayor en la Circunscripción # 48 del Consejo Popular Sur del municipio Los Palacios.

Preguntas Científicas:

1-¿Cuales son los antecedentes teóricos y metodológicos que existen sobre la incorporación a la práctica de actividades físicas recreativas en el Adulto Mayor a nivel nacional e internacional?

2-¿Cuál es el estado actual que presenta la incorporación a la práctica de actividades físicas recreativas en el Adulto Mayor de la Circunscripción # 48 del Consejo Popular Sur del municipio Los Palacios?

3-¿Qué características deben tener el conjunto de actividades físicas recreativas para lograr la incorporación del Adulto Mayor de la Circunscripción # 48 del Consejo Popular Sur del municipio Los Palacios?

Tareas Científicas:

1- Estudio de los antecedentes teóricos y metodológicos sobre la incorporación a la práctica de actividades físicas recreativas en el Adulto Mayor a nivel nacional e internacional.

2- Diagnóstico del estado actual que presenta la incorporación a la práctica de actividades físicas recreativas en el Adulto Mayor de la Circunscripción # 48 del Consejo Popular Sur del municipio Los Palacios.

3- Selección de un conjunto de actividades físicas recreativas para lograr la incorporación del Adulto Mayor de la Circunscripción # 48 del Consejo Popular Sur del municipio Los Palacios.

Población

Se tomó como población 62 Adultos Mayores de la Circunscripción # 48 del Consejo Popular Sur del municipio Los Palacios.

La unidad de análisis

La componen 12 Adultos Mayores, de la Circunscripción # 48 del Consejo Popular Sur del municipio Los Palacios que representa el 19,3 de la población.

Muestra

Se tomará como muestra 12 Adultos Mayores del sexo femenino con edad promedio de 57 años de la Circunscripción # 48 del Consejo Popular Sur del municipio Los Palacios, que representan el 100 % de la unidad de análisis.

El tipo de muestra que se utilizara será no probabilística.

El Muestreo: Intencional, aleatorio simple.

Tipo de estudio: Exploratorio Descriptivo.

Métodos Teóricos.

1-Histórico lógico: Al analizar los antecedentes de la actividad física en el Adulto Mayor, así como los elementos fundamentales que se tienen en cuenta para la práctica de actividades físico recreativas.

2-Análisis y Síntesis: Se aplicó en el análisis de bibliografías referentes al Adulto Mayor a nivel internacional, profundizando en los de nuestro país llegando a concepciones propias de la investigación.

3- Inductivo Deductivo: Se utilizó de acuerdo con el nivel de preferencia de actividades físicas recreativas de acuerdo a su satisfacción para lograr mayor incorporación del Adulto Mayor.

Métodos Empíricos.

Análisis documental: Se realizó a través del análisis con documentos que traten el tema de las actividades físicas recreativas en el Adulto mayor, su importancia, orientaciones metodológicas, resoluciones y normativas.

Entrevista al Metodólogo de Cultura Física: De la escuela Comunitaria # 3 para saber el banco de problemas del programa de Cultura física para estas edades.

Entrevista a la doctora: Del consultorio para conocer el diagnóstico sobre el estado del Adulto Mayor en la Circunscripción.

Observación: Conocer el comportamiento activo del Círculo de Abuelos de la Circunscripción # 48 del Consejo Popular Sur del municipio Los Palacios.

Encuesta al Adulto Mayor: Para corroborar el criterio del Adulto Mayor sobre el funcionamiento del Círculo de Abuelos teniendo en cuenta sus necesidades personales.

Entrevista a la profesora: Para implementar el conjunto de actividades físicas recreativas.

Entrevista a especialistas del programa: Para conocer el criterio de especialistas de la Cultura Física sobre las actividades físicas recreativas.

Métodos Estadísticos.

Matemático- Estadístico

Análisis porcentual: Se utilizó para calcular los por cientos que representa cada respuesta en la aplicación de las entrevistas y encuesta.

Presentación de tablas, y gráficos estadísticos.

Técnicas participativas de intervención comunitaria.

Forum Comunitario: Consiste en convocar a todas aquellas personas y grupos interesados de la comunidad donde debaten libremente sobre sus necesidades, problemas etc. El investigador debe preparar con tiempo la presentación y justificación del encuentro, así como las técnicas de debate de animación que se van a utilizar.

Lluvia de Ideas: La lluvia de ideas basa su estrategia en una primera ocurrencia de ideas sin que medie el debate o la discusión grupal. El investigador expone una pregunta o un concepto y a continuación pide a los participantes que enuncien en voz alta todas las ideas que se les ocurran, estas se anotan a la vista de todos. La principal meta de esta técnica es la expresión libre de sentimientos y actitudes ante un problema, por lo que es decisivo que el investigador cree un ambiente lo más libre y espontáneo posible.

Definición de términos.

Adulto Mayor: Todas las personas que cursan por el proceso de envejecimiento y que cronológicamente se ubican entre 60 años y mas de edad.

Actividades físicas y recreativas: Son todas aquellas actividades dirigidas por un profesional del deporte que se encargue de dosificarlas y aplicarlas correctamente en un período de tiempo determinado para ello, representen o cumplan en las personas las características de proporcionar salud, alegría y felicidad siempre y cuando prime su voluntad y la selección de cuándo, cómo y dónde las realiza en función de su desarrollo personal.

Ejercicios de bajo impacto: Ejercicios donde no existe fase de vuelo que no hay saltos son los que aumentan las pulsaciones de un 45 a 60% del pulso en reposo.

Pasos auxiliares: Pasos de la gimnasia musical aerobia que se ejecutan con bailes, de acuerdo a las preferencias de los practicantes.

Juegos recreativos: Acción de jugar, pasatiempo o diversión en grupos.

Grupo social: Es un número de individuos que se encuentran en interrelación social, verdadera, este numero de individuo, tiene que tener una estabilidad creativa y determinadas relaciones de interrelación social con cierto grado de pertenencia entre ellos.

Comunidad: Grupo humano, que comparte un determinado espacio físico ambiental o territorio específico, es parte de sistemas sociales mayores desarrolla amplia relaciones interpersonales, integra un sistema de interrelaciones de índole sociopolíticas.

Contribución a la teoría

Fundamentación pedagógica y normativas de ejecución de los ejercicios de bajo impacto y juegos recreativos en el Adulto Mayor a partir de sus gustos y necesidades, que integran la Circunscripción 48 del Consejo Popular Sur del municipio Los Palacios.

El Aporte práctico: Implementación práctica de los ejercicios de bajo impacto y juegos recreativos con carácter físico recreativo para favorecer la incorporación del Adulto Mayor en la Circunscripción 48 del municipio Los Palacios.

Novedad: Por primera vez se establecen las normativas metodológicas de los ejercicios de bajo impacto y juegos recreativos en el Adulto Mayor, en las condiciones específicas de una comunidad periférica del municipio Los Palacios.

Estructura de la Tesis:

- En el capítulo 1 se establecen los fundamentos teóricos sobre las actividades físicas recreativas, pasos de bajo impacto y juegos recreativos. Características, particularidades y orientaciones para el trabajo con la tercera edad.
- En el capítulo 2 se presenta el análisis de los instrumentos aplicados, la propuesta de ejercicios de bajo impacto y juegos recreativos. Fundamentación, objetivos y metodología.
- Las últimas páginas están dedicadas a las conclusiones, recomendaciones, bibliografía y anexos.

Esta investigación ha sido presentada en los siguientes eventos científicos:

1. Revista Electrónica Avances Marzo 2008. Ponente
2. Evento territorial Universidad Hermanos Sainz. Abril 2009. Ponente
3. Evento SUM Municipal. Junio 2009. Ponente.
4. Evento provincial AFIDE Junio 2009. Ponente.

Fundamentos Teóricos sobre Actividades físicas recreativas, pasos de bajo impacto y juegos recreativos. Características, particularidades y orientaciones del trabajo con la tercera edad.

1.1 Antecedentes Históricos de las Actividades físicas recreativas.

La Actividad Física y el ejercicio físico están considerados hoy en día como la mejor inversión o el mejor negocio para el logro de la salud pública a escala mundial.

En Cuba antes del 1959 se manifestaban características de codicia, corrupción, violencia y criminalidad entre gobernantes y gobernados, la colonia y neocolonia se basaron de forma general en el servilismo y sumisión a los intereses de los Estados Unidos. El trabajo comunitario durante la república neocolonial se caracterizó por estar asociado a factores coyunturales, nunca contó con el apoyo del estado, era utilizado con fines politiqueros en las campañas electorales; la iglesia lo realizaba de acuerdo a sus intereses, los que más se acercaban a las masas populares eran los integrantes de un grupo de entidades caritativas que visitaban los barrios y algunas zonas rurales para brindar ayuda a los más necesitados a centros de atención de niños abandonados, ancianos, discapacitados, etc. No existía una política auspiciada por el gobierno donde aparecieran programas para brindarle atención a las comunidades, las personas que practicaban ejercicios físicos solo lo hacían en clubes privados, que solamente podían disfrutar de ellos los que pertenecieran a los mismos y tuvieran un alto rango económico, la participación en competencias era costeadada por los propios participantes o por dueños que le interesaba las ganancias que podían tener al efecto.

Las Comunidades no contaban con el apoyo del gobierno para programas y planes en el mejoramiento de su salud, cuando estas son en esencia el escenario más importante en lo económico-social, cultural y político en cuanto al desarrollo histórico de la nación se refiere.

Con el triunfo de la revolución el 1ro de Enero de 1959 la participación socioeconómica de los territorios se plantea como una necesidad para el desarrollo de la nación. Para

alcanzar esos objetivos fue necesaria desde el primer momento la toma del poder revolucionario e iniciar en todo el país un proceso de transformaciones.

En la década del 70 se implementa la atención primaria de salud y con ella la aparición de los consultorios del médico de la familia como célula indispensable para lograr los propósitos de nuestro gobierno, de que todo el pueblo tuviera la mejor atención médica y se pudieran desarrollar los programas de prevención y promoción de salud.

El surgimiento de estos consultorios médicos estableció la creación de los grupos de salud y dentro de ellos la práctica de los ejercicios físicos con fines preventivos, además de los denominados Círculos de Abuelos que pese a existir un número reducido de ellos contaban con buenas matrículas y se desarrollaban tanto las actividades físicas regidas por normas e indicaciones metodológicas, como las actividades complementarias de paseos y excursiones que motivaban la participación mayor en la práctica de actividades físicas y recreativas.

1.2 La Actividad Física en el Adulto Mayor.

La aplicación de los ejercicios físicos resulta de gran provecho no sólo con vistas al fortalecimiento de la salud de las personas, sino también como un medio de prevención contra el envejecimiento prematuro del organismo.

Con ejercicios aeróbicos adecuados, aunque estos se empiezan a la edad de 60 años, se puede incrementar de uno a dos años la esperanza de vida, la independencia funcional, y ayudar a prevenir enfermedades. Se ha encontrado que las dos terceras partes de las personas con más de 60 años practican de manera irregular alguna actividad física o son totalmente sedentarios. Por causa de la inactividad aparecen los riesgos de enfermedades crónicas como las cardiovasculares, la hipertensión, la diabetes, la osteoporosis y la depresión. (Rooney, 1993)

El autor de esta tesis se suma a su posición pues los ejercicios aeróbicos mejoran la actividad cardiovascular favoreciendo el sistema circulatorio en general.

Muchas investigaciones han demostrado que la práctica física regular incrementa la habilidad de un Adulto Mayor en sus quehaceres diarios, reduce los riesgos de

enfermedades crónicas específicas, incluyendo las enfermedades coronarias y baja la tasa de mortalidad.

Moreno González A. 2005 "Incidencias de la actividad Física en el adulto mayor" plantea la actividad física se reduce con la edad y constituye un indicador de salud. La reducción del repertorio motor, junto a la lentitud de los reflejos y el tono muscular en reposo, entre otros factores, provocan descoordinación motriz. La inmovilidad e inactividad es el mejor agravante del envejecimiento y la incapacidad de tal forma que, lo que deja de realizarse, fruto del envejecimiento pronto será imposible realizar. El adulto mayor presenta varios problemas a resolver: entre ellos como ocupar el tiempo libre que antes ocupaban con el trabajo; no saben cómo recrearse, ni que actividades físicas realizar.

El autor comparte dicha afirmación pues a medida que se envejece se pierden reflejos y coordinación en los movimientos, de ahí la importancia de mantenerse activo para ayudar a retardar estos cambios que al discursar del tiempo son inevitables.

En cuanto al estado mental también se ha encontrado que el ejercicio es beneficioso para la salud mental en los adultos. Mejora la autoestima, el autocontrol, el funcionamiento autónomo, los hábitos de sueño las funciones intelectuales los roles sociales.

Cuando se investigaron los estados de ánimos positivos y negativos y la fatiga de mujeres después de una clase de aeróbicos, se encontró una diferencia significativa entre los estados de ánimos antes y después de la clase: el efecto positivo se incrementó y la fatiga se redujo.

En una revisión de proyectos realizada por el departamento de Psicología de la Universidad de Australia, se demostró que el ejercicio es un antidepresivo, un antiestrés y mejora los estados de ánimos de las personas que participan en un programa de entrenamiento.

Beneficios de la práctica regular del ejercicio reportan a los órganos y sistemas.

Sistema Nervioso: La coordinación y los reflejos mejoran, el estrés disminuye.

Corazón: El volumen de sangre por pulsación y la circulación coronaria aumentan.

Pulmones: La capacidad, eficiencia y circulación aumentan.

Músculos: La circulación en ellos aumenta, agrandando el tamaño, la fuerza y la resistencia así como la capacidad de oxigenación.

Huesos y ligamentos: Su fuerza aumenta; los tejidos articulatorios se refuerzan.

Metabolismo: Las grasas del cuerpo disminuyen; el azúcar de la sangre se reduce.

A tales efectos y tomando en consideración la aparición de estos cambios y trastornos morfofuncionales, fue aprobada durante el Simposio Internacional de Gerontólogos, efectuado en el año 1962, la siguiente clasificación por edades:

45-59 años (Edad media).

60-74 años (Edad madura).

75 y más años (Ancianidad).

El ejercicio es una necesidad corporal básica. El cuerpo humano está hecho para ser usado de lo contrario se deteriora; si se renuncia al ejercicio el organismo funciona por debajo de sus posibilidades físicas, por tanto, se abandona la vida. Un cuerpo que no se ejercita utiliza sólo alrededor del 27% de la energía posible de que dispone, pero este bajo nivel de rendimiento puede incrementarse hasta 56% con la práctica regular de ejercicios, 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 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 el ejercicio regular.

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

Varios trabajos presentados en el simposio sobre ejercicios de edad avanzada, celebrado en Viena en 1984 por el grupo de fisiología del ejercicio, enfatizan la

influencia positiva que ejerce el entrenamiento regular y sistemático sobre la aptitud física en ancianos. En estos trabajos se ofrecieron pruebas documentales de incremento de la resistencia, tolerancia cardiovascular y actividad enzimático oxidativa muscular en individuos entrenados mayores de 60 años.

El ejercicio físico, tiene gran valor integrativo desde el punto de vista social, cuando analizamos, la práctica en grupo de la Educación Física, la participación en competencias, la formación de grupos para ejecutar esta actividad, todo ello nos revela este valor integrativo.

El ejercicio físico en la vejez, es una parte importante del problema total del anciano, pues este ayuda a que personas habituadas a un régimen de vida activa, con rendimiento físico y mental, no se retiren de ella, pues resultaría un serio daño para él, pudiéndole proporcionar, traumas psíquicos, morales y sociales, acelerando el proceso involutivo, hacia una vejez ociosa. De ahí que tengamos el deber de integrar, al anciano a esta esfera, porque es un grupo de población numerosa, importante y con características particulares.

La integración al círculo del Adulto Mayor promueve cambios sustanciales en la conducta de los ancianos, además la comunicación que establezca el profesor de Cultura Física con ellos, puede servir para detectar precozmente determinadas enfermedades, reducir riesgos, acercarse a los problemas del anciano, dándole solución en algunos casos, o apoyo en otros, para así influir sobre la actitud del Adulto con respecto al círculo y así mismo.

La Sociología de la Cultura Física le corresponde un papel importante en este sentido, en influir sobre la incorporación del Adulto Mayor a la práctica del deporte y explotar al máximo las grandes potencialidades de la Cultura Física.

Por lo que el profesor de Cultura Física con su trabajo cotidiano, puede imprimirle a esta etapa de la vida un contenido nuevo, acercando más a los Adultos Mayores entre sí para integrarlos a una vida social más armoniosa y a una vejez cultural más amplia.

1.3 Antecedentes de los Ejercicios Aeróbicos.

Podemos definir como AEROBICO todo aquel ejercicio que es capaz de estimular la actividad cardiovascular y respiratoria durante un tiempo, lo suficientemente largo, como para producir en nuestro cuerpo toda una serie de beneficios.

Ana Charola (1983) destaca como en 1968 comienza la era del Aeróbic cuando aparece por primera vez en Estados Unidos un libro titulado AEROBICS. Su autor, el Dr. Kenneth H. Cooper, médico de las Fuerzas Aéreas de su país.

El programa consistía en llevar a cabo esfuerzos durante periodos de tiempo prolongados, con el fin de aumentar el rendimiento y la resistencia de quienes los realizaban, disminuyendo así el porcentaje de riesgo a sufrir enfermedades cardíacas y circulatorias. Infarto, Arteriosclerosis. (Cooper, 1968)

A partir de este programa inicial, creado por el que se considera el padre del Aeróbic apareció primero en EEUU y posteriormente en otros países del mundo la moda del jogging, que es la forma más popular de practicar en entrenamiento aeróbico de resistencia.

En el año 1968 Jackie Sorensen propone al Dr. Kenneth H. Cooper la posibilidad de utilizar la danza aeróbica como método de entrenamiento gimnástico, dos años más tarde funda en Nueva Jersey "Aerobic Dancing", donde se ofrecen clases de aeróbicos para público en general.

Con el paso de los años se pensó en la posibilidad de combinar música y elementos de disciplinas diferentes. Jogging, jazz, gimnasia, baile, y crear así algo nuevo. El resultado de esta combinación es lo que denominamos (danza aeróbica), que consiste en bailar al ritmo de una música pero de una manera aeróbica, es decir, siguiendo los principios básicos que debe cumplir todo ejercicio aeróbico, Mas adelante te expondremos cuales son estos principios.

Divertida, desenfadada y fácil de practicar, la Danza Aeróbica se ha difundido por diversos países, gracias, en parte, a la aportación de algunas personas famosas, como Jane Fonda o Sydney Rome, que tras descubrir el sentido lúdico de este tipo de

ejercicio, pero también sus extraordinarios efectos para el organismo, decidieron contribuir en la tarea de darlo a conocer.

Hoy en día la danza aeróbica posee innumerables seguidores en todo el mundo. Multitud de practicantes se están beneficiando desde hace algunos años de este ejercicio tan saludable y completo, ya que en él no solo trabaja la resistencia sino que además se potencia la flexibilidad, la coordinación, la fuerza e incluso la habilidad.

El poderse abandonar al ritmo de la música siguiendo todo una serie de variados pasos hace las delicias de quienes la practican. Sin embargo para que el entrenamiento sea beneficioso, efectivo y seguro será necesario haber aprendido la técnica correcta y propia que tiene el Aeróbic.

Antes de empezar los ejercicios aeróbicos debemos saber el nivel apropiado, de los practicantes esto hace sentirse a gusto y evitar futuras lesiones.

Grados de dificultad de los Aeróbicos.

Nivel Básico: Principiantes, mujeres embarazadas, personas con mas de 50 años, Personas lesionadas, en recuperación.

Nivel Medio: Personas acostumbradas a actividades deportivas.

Nivel Alto: Deportistas y profesionales.

Es recomendable trabajar con el nivel medio para estas edades por su condición de principiantes y por la edad que supera los 50 años.

Cuba no se queda atrás en estas manifestaciones y a partir de los años 80 y 81 comienza la práctica de ejercicios con acompañamiento musical como vía de motivar a la población.

Por las características rítmicas y danzarias del cubano y también por su oído musical, esta actividad en sus inicios solo fue diseñada para adultos y luego se introdujo espontáneamente en las escuelas donde abarca su esplendor.

El autor considera rescatar la idea desde su surgimiento y hacerlo también en la persona de la tercera edad en su entorno comunitario, a través de su participación en el círculo de abuelos tomando en esencia los pasos de bajo impacto y pasos auxiliares

para brindarles un toque de alegría y entusiasmo para la vida, independientemente de los beneficios que ofrece en la coordinación, el equilibrio, la actividad cardiovascular y pulmonar, incrementando el trabajo de los músculos del cuerpo y el mejoramiento de la circulación.

1.4 Ejercicios de bajo impacto y pasos auxiliares.

Bajo Impacto: Ejercicios donde no existe fase de vuelo, que no hay saltos y aumentan las pulsaciones de un 45 a 60 %del pulso en reposo que pueden desarrollarse con o sin música. Ellos se denominan Marcha, Hop, Paso Toque, Paso Cruzado, Piernas Separadas, Lange.

Marcha: Marchar subiendo las rodillas semiflexionadas a la altura de las caderas, brazos balanceados y alternados a los lados del cuerpo.

Paso de Toque: Paso con la pierna lateral y la izquierda vendrá a unirse a ella, alternando el movimiento.

Lange: Parado sacar pierna derecha punteada y extendida al lateral la pierna, la pierna de apoyo semiflexionada. Alternar el movimiento.

Hop: Desde parada piernas semiflexionadas realizar extensión de piernas.

Paso cruzado: Paso derecho al lateral y pie izquierdo cruza por detrás, derecho nuevamente al lateral y pie izquierdo une al derecho. Alternar el movimiento.

Pasos auxiliares tomando las raíces y gustos de los participantes ritmos como el Cha Cha Chá, Son, Merengue.

El ejercicio aeróbico se organiza mediante pasos y sus combinaciones, y como segundo componente el trabajo acompañado musicalmente con ritmos que sean del gusto de los practicantes.

El INDER en sus proyectos comunitarios de barrio adentro con profesores de la rama de la Cultura física ponen en práctica en la hermana república de Venezuela estas modalidades que tanto gustan a las personas de la tercera edad.

Actividades rítmicas: consiste en ejercicios que se ejecutan con acompañamiento musical con diferentes medios necesarios, además se pueden incluir clases de bailes.

Laureen Albaladejo (2000) en su libro Aeróbic para todos, plantea que la música es algo esencial, nos inspira y es de gran divertimento para el alumno.

El autor concuerda con dicha definición pues la música experimenta sensaciones de bienestar y alegría, además de facilitar la percepción de si misma, pues al expresar los sentimientos ideas a través de los movimientos rítmicos, permite una mayor conciencia de lo que ocurre en el cuerpo en todos los niveles.

“La Musicoterapia podría ser utilizada en clubes y programas comunitarios para personas de edad. Muchas de estas personas han utilizado la música como pasatiempo en algún momento de su vida. Algunos han cantado en coros de iglesias, otros pueden haber ejecutado en bandas u orquestas de la comunidad. Si estos intereses se han abandonado con la edad, deben ser reactivo”. (Thayer Gaston, E.1968)

Se comparte la idea de incorporar la música en la realización de actividades físicas en las comunidades con este grupo de edades, conociendo las cualidades que siempre han distinguido al cubano.

Cuando se trata de bailes de salón o danzas populares, el baile se adaptará a la música, ya que generalmente el ritmo, y los pasos, vienen ya marcados.

La música nos puede ayudar en las sesiones en que deseemos introducir actividades creativas y expresivas, se combina con la realización de los pasos de bajo impacto y auxiliares desarrollando el sentido del ritmo y la coordinación del Adulto.

El ritmo de la música indica el tipo de movimiento, todo esto crea un ambiente de alegría y mejora el estado de ánimo del Adulto Mayor.

La danza cuando es practicada regularmente posibilita la adquisición de habilidades y provoca beneficios favorables como:

Mejora de la capacidad motora, articular, muscular y cardiorrespiratoria, permitiendo un conjunto de movimientos cada vez más complejos.

Fortalecimiento del tono muscular, principalmente piernas, glúteos y abdomen.

Prevención de la senilidad precoz, esclerosis vascular, debilitación física, depresión y otras enfermedades de orígenes degenerativas.

Contribución para una mejoría del desempeño cognitivo y global del individuo.

Asimilación de nuevas informaciones.

Contacto con personas de interés semejante.

Desarrollo y estímulo de las capacidades creativas.

Disminución del estrés diario.

Aumento de la capacidad de expresión y comunicación.

Recomendaciones para profesores que dirigen los Ejercicios Aeróbicos.

Ejecutar las tomas de pulso durante la clase, ya que se trabaja con diferentes tipos de alumnos y diferentes grupos etareos, por lo que cada alumno debe dominar su pulso de entrenamiento.

La música que se utilice en la clase debe ser editada para que no existan interrupciones en el trabajo continuo.

Las explicaciones y demostraciones de los ejercicios se hacen a la vez y sin interrumpir el trabajo de los participantes.

Debe saber llevar el ritmo, el conteo y saber dirigir el grupo adecuadamente.

No se deben recargar de ejercicios de difícil coordinación que no cumplen ningún objetivo.

1.5 Los Juegos Recreativos.

Los juegos son de hecho un fenómeno histórico en el desarrollo social y cultural de la humanidad y su importancia está dada por el aporte que brinda en el desarrollo del hombre y como base para la iniciación deportiva, además de su alto valor educativo.

En nuestra sociedad socialista los juegos, en su conjunto, ocupan el lugar principal, en los programas de Educación Física por su configuración consciente y adecuada contribuyen a la educación de una personalidad culta, físicamente sana, vigorosa, progresista en sus concepciones y en su anhelo; su gran valor biológico y pedagógico

ha convertido los juegos en un medio indispensable para la formación de la personalidad. El hecho de que los juegos sean apropiados para motivar la participación con entusiasmo tanto de los jóvenes como en el Adulto Mayor radica, en gran parte, en los mismos juegos.

El Dr. Ceballos Díaz, (2003) plantea Pero ¿Por qué jugar en la tercera edad? Ya sabemos que el juego es

- Una iniciativa libre (sin obligaciones de tipo alguno)
- Restringida (limitada en l espacio y en el tiempo)
- Incierta (dependiendo tanto de la suerte como de las cualidades del participante)
- Improductiva (Sin un fin lucrativo)
- Espontánea.

Se asume la conclusión de Ceballos JL cuando resume:

Los Juegos, representan una actividad de iniciativa y libertades propias, dirigidos a conseguir vivencias alegres que faciliten las relaciones personales entre el grupo de abuelos. (Ceballos, 2003)

Además sirve como instrumento educativo, formativo, recreativo, entre otras. Está presente en toda caracterización del ser humano para su desarrollo adecuado, por lo tanto el juego debe aparecer u ocupar un importante lugar dentro de la clase de Educación Física como en cualquier otra actividad física que se imparta, desde los niños hasta los Adultos.

Las actividades lúdicas para personas con edades avanzadas posibilitan la revitalización de habilidades y hábitos motrices además de proporcionar un buen estado de ánimo y combatir el estrés. Es un medio de motivación en las clases y por ello debe ser utilizado por el profesor de Cultura Física en correspondencia con las características de los Adultos y los objetivos de la Actividad.

Para Vigostki (1987) el juego es preparación para actividades futuras, ya sean profesionales o de carácter social; los toman en cuenta, la actividad de los adultos que los rodean, la imitan y trasforman en juego y las mismas adquieren un carácter social,

que luego se verá reflejado en la actuación del Adulto; a partir de sus experiencias va formando conceptos y les va dando un significado según el ambiente y cultura que lo rodea.

El autor asume el concepto de juego por Vigostki por la importancia que reviste esta actividad para el Adulto Mayor por su carácter motivacional pues constituye una importante herramienta para enriquecer su labor en la clase; ya que este tiene un gran valor, emocional y social.

Funciones del juego en el orden:

1. Estético: Ya que Jugar significa, simultáneamente, construir e inventar, por consiguiente crear.
2. Cultural: Porque jugar satisface los ideales de expresión y de socialización, el juego es revelador de uno mismo hacia si mismo, de los demás hacia uno mismo y de uno mismo hacia los demás.
3. Social. Debido al placer de competir juntos una actividad común que convendrá mas allá del espacio lúdico al unirse para poner lo personal al servicio de los demás.

Según el Colectivo de profesores que elaboró el folleto de teoría y práctica de los juegos asumen el criterio de **clasificación de Juegos**.

Por la ubicación: Interiores, área techada.

Ejemplo: Gimnasios, salas polivalentes, entre otros. Exteriores, al aire libre.

1. Por la forma de participar: Individual o colectivo respondiendo a cómo se obtiene el triunfo, si es uno solo el participante, por ejemplo "Los "Agarrados" o por equipos, ejemplo "Relevo de Banderita o Baloncesto."
2. Por la intensidad del movimiento (alta, media o baja).

Los Juegos más adecuados a las características de los abuelos son:

- Aquellos que desarrollan movimientos, pero que no impliquen acciones excitantes ni grandes esfuerzos.
- Los juegos colectivos son beneficiosos, pues facilitan el contacto social, disfrutando todos de una actividad que los crea y los divierte.
- Los juegos calmantes, se desarrollan por lo general al final de la clase, con ellos se busca la recuperación del organismo de forma amena.

Se puede notar la importancia que tiene el juego en el Adulto Mayor, pues contribuyen al desarrollo cognoscitivo, favoreciendo la imaginación y creatividad de los practicantes.

1.6 El Proceso de Envejecimiento.

El envejecimiento es un proceso normal e íntimamente ligado a la vida, para algunos científicos comenzamos a envejecer prácticamente desde el momento de la concepción, es por ello que debemos considerar a la tercera edad (que desde el punto de vista cronológico se ubica desde los 60 años) siendo una etapa normal de la vida.

El crecimiento de la población envejecida en los últimos años, ha sido desproporcionado con respecto al crecimiento total, y esto ha generado una preocupación por entender el fenómeno. Aparece de este modo la Gerontología como una disciplina que busca su lugar dentro de las ciencias, pretendiendo estudiar los fenómenos del envejecimiento.

El psicogeriatra argentino Leopoldo Salvarezza al describir esta etapa de la vida plantea que la vejez es un tema conflictivo no sólo para el que la vive en si mismo sino también para aquéllos que sin ser viejos aun diariamente la enfrenta desde sus roles profesionales de médico psicólogo asistente social enfermero o como un simple participante anónimo de las multitudes que circulan por nuestras grandes ciudades. (Salvarezza, 1998)

Salvarezza emplea el término viejísimo para identificar esos prejuicios sociales negativos acerca de la edad y ha realizado numerosos trabajos dirigidos a los ancianos teniendo en cuenta el contexto teórico y psicoterapéutico de la vejez en nuestro continente.

El envejecimiento puede disminuir la capacidad de la persona para afrontar el estrés, se suma a esto el hecho de cambiar de sitio geográfico o lugar de residencia, al igual que la pérdida de familiares y amigos, o el simple hecho de distanciarse de su sitio habitual puede traer consigo la aceleración de trastornos o enfermedades.

En su libro “El Adulto Mayor y la Actividad Física “, el Dr. Jorge Luís Ceballos Díaz (2003) del Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo” aporta sobre el envejecimiento lo siguiente:

Es un fenómeno irreversible.

Común a todas las especies.

Es un proceso que comienza en el momento de la concepción después de alcanzar la madurez reproductora.

Resultado de una disminución de la capacidad de adaptación.

El aumento de las probabilidades de muerte según pasa el tiempo, como consecuencia final del proceso.

Para tener una actividad social adecuada se deben tener en cuenta aspectos como:

Considerar la jubilación como el inicio de una nueva etapa de la vida y no como el principio del final de sus vidas.

Compartir sus planes con familiares y amigos.

La familia debe apoyar enormemente a estas personas ya que será siempre el medio ideal donde deben convivir nuestros abuelos.

A medida que las personas envejecen, se producen modificaciones en su estado de salud: se alteran las estructuras y se reducen las funciones de las células y los tejidos de todos los sistemas del organismo. Aparecen cambios que afectan:

- La masa metabólica activa.
- El tamaño y función de los músculos.
- El VO2 máximo.
- El sistema esquelético.

- La respiración.
- El aparato cardiovascular.
- Los riñones y glándulas sexuales.

Estos cambios son progresivos e inevitables, pero se ha demostrado con varias investigaciones que el ritmo de algunos se puede modificar con la actividad física sistemática. (Barboza, y R Alvarado, D 1987)

Una agradable experiencia para la población ha resultado en la práctica la introducción del ejercicio físico en los Círculos de Abuelos y grupos de salud con vista al incremento del régimen motor y la capacidad de trabajo físico e intelectual de las personas de estas edades. Pero no hay que olvidar que el control médico y el autocontrol, unidos a la dosificación estrictamente individual de los ejercicios físicos, constituyen los puntos de partidas más importantes e insoslayables de este tipo de actividad.

Al iniciarse el trabajo de ejercitación física con grupos de salud, además de la edad, se han de considerar los siguientes factores:

v Estado general de salud de cada participante.

v Sexo.

v Tipos de enfermedades o padecimientos anteriores.

Reviste también gran importancia como información el conocimiento por parte del profesor de Cultura Física y el médico del nivel de clasificación físico-deportivo que presentan las personas de edad avanzada, las que pueden estar en los siguientes grupos:

- ✓ Las que a lo largo de toda su vida han venido realizando ejercicios físicos con cierta intensidad.
- ✓ Las que desde siempre han mantenido una actividad constante, pero moderada.
- ✓ Las que en alguna etapa de su vida participaron en actividades vigorosas, que fueron abandonadas y esporádicamente retomadas.
- ✓ Las que nunca realizaron ejercicios físicos.

1.7 Caracterización Psicológica del Adulto Mayor

Los rasgos de la personalidad en el Adulto Mayor se caracterizan por una tendencia disminuida de la autoestima, las capacidades físicas, mentales, estéticas y de rol social.

Tolstij, A. (1989), planteó en el X congreso de Psicología 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 por ciertas vivencias intelectuales y emocionales relacionadas con el debilitamiento de relaciones con nuevos intereses, reminiscencias, poca movilidad y aspiración a la tranquilidad, entre otros rasgos.

De manera general puede plantearse que la estructura psíquica en la persona de la tercera edad es relativamente estable y conserva sus principales características durante el período evolutivo dado, el cual constituye una etapa muy particular de la vida y que la reestructuración evolutiva que se produce en ella no es únicamente un retroceso, aunque si se producen cambios importantes en: (Tolstij, A. 1989, Orosa, T. 2001)

Condiciones Internas.

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

En el área motivacional puede producirse un del desinterés por el mundo externo, donde en ocasiones no les gusta nada y quejándose constantemente. Aparece un elevado interés por las vivencias del pasado y por revalorizarlo.

Aumenta su interés por el cuerpo en lo relacionado con las distintas sensaciones desagradables típicas de la vejez, apareciendo rasgos de hipocondría.

En el área afectiva puede producirse un descenso en el estado de ánimo, predominando los componentes depresivos y diferentes temores ante la soledad, el empobrecimiento y la capacidad de alegrarse.

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

En cuanto a la conducta motriz se hace perceptible una disminución paulatina de las posibilidades de movimiento y de las capacidades motrices. El cuadro motriz presenta determinados signos que lo diferencian perfectamente de los períodos anteriores del desarrollo motor. El afán de movimiento va reduciéndose cada vez más, mermando la rapidez, la dirección y la sucesión de los mismos, descendiendo también la habilidad de cambiar movimientos, apareciendo las pausas y las alteraciones del equilibrio, el ritmo, la fluidez, las reacciones de anticipación y predominando los movimientos aislados de las diferentes extremidades.

La reducción de las facultades motrices explica la frecuente inseguridad de movimiento; el fenómeno de la senilidad motriz es en definitiva un hecho inevitable, pero puede ser atenuado con el ejercicio físico y el deporte.

Condiciones externas: Influyen en la psiquis y repercuten en el estado de ánimo y motivación del Adulto Mayor entre ellas están.

El factor cultural: Se debe entender que la cultura no es una acumulación de conocimientos si no un acopio de experiencias y tradiciones. Los viejos de antes no se sentían relegados culturalmente ya que ellos eran realmente los que estaban en posesión de la cultura. Era un derecho inalienable ganado a base de experiencias de años vividos. Conservaban su rol de expertos hacia el final de sus días, pues tenían la obligación de transferir toda su sabiduría a los jóvenes.

En la actualidad en nuestra sociedad competitiva, cultura es sinónimo de cantidad de conocimientos adquiridos para realizar funciones concretas. Esto quiere decir que las personas serán tantas o más cultas cuanto mayor sea su capacidad para adquirir nuevos conocimientos. El anciano tiene dificultades bio-psicológicas para poder asimilar los nuevos avances tecnológicos con la rapidez que se le exige, razón por la cual se ve relegado y marginado paulatinamente.

Factor económico: La pérdida de poder adquisitivo que padecen los ancianos a partir de la jubilación repercute negativamente en la calidad de vida.

Necesidades primarias como la alimentación, conservación de la vivienda, arreglo y cuidado personal, precisan de una inversión permanente que los ancianos, en la mayoría de las veces no pueden afrontar.

Pérdida social: Considerando que vivimos en una sociedad competitiva en la que se valora a la persona por lo que son capaces de producir, a partir de la jubilación, la persona pierde su posición social, ya que de sujeto activo y productivo y, por tanto, reconocido socialmente, pasa de la noche a la mañana, a ser un sujeto pasivo, no productivo. Lo mismo ocurre con la pérdida de amistades ya que la mayoría son establecidas en su ámbito laboral.

Pérdida familiar: Frecuentemente el anciano teme perder los lazos familiares y en la mayoría de los casos ese temor tiene una base real, ya que muchas familias incorporan a sus ancianos en instituciones gerontológicas.

Como se ve en esta etapa de la vida sin duda alguna se caracteriza por constantes pérdidas de personas queridas, de roles familiares, de estatus sociales y de otros más. Siendo determinada la forma de estar y vivir, por la manera en que se afronten y asuman estas pérdidas.

En párrafos anteriores se menciona el factor social como determinante en la calidad de vida y afectividad de las personas mayores, por lo que condiciona y modifica de forma notable la tendencia conductual del Adulto Mayor en cuanto a:

La testarudez: que no es voluntaria propiamente dicha, si no que solo evidencia una incapacidad de desconectarse de uno mismo, de despertarse de los hábitos mentales.

Los estados pasionales: relacionados con la vitalidad, se modifican notablemente Orientándose más hacia sí mismo que hacia los demás.

La vida interna: La cual corre el riesgo a empobrecerse a medida que se reduce el campo de acción y las ventanas profesionales, el temor a enfermarse y a la muerte.

La sexualidad: se ha pensado que la degeneración de las glándulas sexuales y el envejecimiento son fenómenos estrechamente relacionados entre sí. Si por un lado

estas glándulas siguen un proceso normal de envejecimiento, no por ello la actividad sexual no puede subsistir hasta edades avanzadas. La sexualidad no es solo actividad genital, es también vida sentimental, expresiones de amor y felicidad.

Otras de las dificultades que el hombre enfrenta al envejecer están concebidas en relación con su propio cuerpo; tiene dificultades para mantener su nivel óptimo de salud, desajustes en la reelaboración del esquema corporal y disminución de la disponibilidad corporal.

En relación al mundo de los objetos y el medio exterior; enfrenta dificultades de manipulación y uso correcto de los objetos, para utilizar el espacio orientación, frente a un mundo cada vez más agitado y en constante cambio.

En relación con los demás; están los choques afectivos por pérdidas de amigos y familiares, pérdida de trabajo o rol social y carencias relacionadas, soledad, aislamiento, falta de proyectos.

1. 8 Caracterización biológica del Adulto Mayor

En el sistema nervioso ocurre:

- 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 período latente.
- 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.

Sistema Digestivo

- Disminución de la secreción del jugo gástrico.
- Reducción de las cantidades de fermentos presentes en el jugo pancreático.
- Disminuye la movilidad de los alimentos por el esófago.
- El intestino se reduce por lo que la digestión es más lenta.
- 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 sanguíneos.

En la visión

- Ocurre la pérdida de la elasticidad del cristalino.
- Las pupilas pequeñas son para cambios involuntarios en el músculo del esfínter pupilar.

En la audición

- Se da la hipoacusia en el 60% de los casos, fundamentalmente por procesos degenerativos.

Sistema cardiovascular

- En la mayoría de los casos la función cardiovascular global en reposo es adecuada en cuanto a presión y flujo.
- Se elevan los niveles de presión arterial (sistólica y diastólica).
- El grosor de la pared cardiaca experimenta un aumento moderado empeorando la función contráctil del músculo cardíaco, por lo que se disminuye la capacidad de trabajo físico.
- Disminución de los niveles del volumen sanguíneo por minuto.
- Reducción de la luz interna de vasos y arterias, con la consecuente disminución del funcionamiento de estos.

- El tiempo general del flujo sanguíneo se eleva.
- Reducción de la cantidad de sangre circulante y su contenido de hemoglobina.
- Reducción de las posibilidades de reserva del músculo cardíaco.

Sistema Respiratorio

- Pérdida gradual de la elasticidad en el tejido pulmonar, mayor rigidez y debilitamiento en los músculos torácicos, por lo que la respiración se hace más superficial.
- Reducción de la capacidad de inspiración máxima.
- Disminución de la ventilación pulmonar.
- Disminución en la vitalidad de los pulmones.
- Aumenta la frecuencia de los movimientos respiratorios.

Sistema Músculo Esquelético y Locomotor

- Aumento de la cifosis por atrofia de los discos intervertebrales y músculos.
- Toda la masa muscular junto a la fuerza y los movimientos disminuyen ocurriendo una atrofia muscular progresiva.
- Las fibras musculares se reemplazan gradualmente por tejido fibroso.
- Disminuye la elasticidad, la movilidad de las articulaciones y amplitud de los movimientos.
- El mineral óseo se reduce, por tanto los huesos se hacen más frágiles.
- Se extiende el tiempo de recuperación del organismo luego de aplicar una carga física.

Al iniciarse el trabajo de ejercitación física con grupos de salud, además de la edad, se han de considerar los siguientes factores:

- v Estado general de salud de cada participante.
- v Sexo.
- v Tipos de enfermedades o padecimientos anteriores.

1.9 Indicaciones Metodológicas en las clases del Adulto Mayor

- Deben ser seleccionados los ejercicios de carácter dinámico que no exigen tensiones estáticas prolongadas.
- Prestar atención a los ejercicios con inclinación de cabeza y tronco, siendo realizados en forma lenta y con aumento gradual de la amplitud. Nunca de forma rápida y brusca.
- Se deben alternar las posiciones de parado, sentado y acostado. Evitar la posición de pie de forma prolongada.
- Al movilizar la región cervical, no realizar movimientos bruscos.
- No caminar con los bordes internos y externos del pie.
- No realizar ejercicios de doble empuje.
- No realizar ejercicios con mucha separación de las piernas.
- Los ejercicios de entrenamiento no deben ejecutarse por más de 20 segundos.
- No abusar de los giros y paso atrás.
- No realizar abdominales a personas mayores ni operadas de hernia.
- El trote y salto solo se realizarán bajo seguido control médico y pedagógico y en todos los casos debe preceder una preparación y cuando estén incrementados otros ejercicios.

Los ejercicios respiratorios deben ocupar un lugar destacado, los que debemos alternar durante la clase con otros ejercicios.

- Utilizar juegos para desarrollar emociones positivas.
- Realizar otras actividades (campismo, excursiones, visitas a museos, etc.) que complementan y ayudan al estado emocional.

Consideraciones en el desarrollo y organización de la clase del Adulto Mayor

Los ejercicios deben ser sencillos y de fácil realización.

1. La frecuencia a clase debe ser diaria en dependencia del grupo y sus posibilidades, eso si nunca menos de tres veces a la semana.
2. El tiempo de ejecución estará en dependencia del grupo, se recomienda comenzar por 30 minutos los principiantes y aumentar paulatinamente hasta llegar a 45 minutos, aquellos que llevan tiempo realizando la actividad física deben comenzar por este último.
3. Se deberá realizar con el primer contacto las pruebas a los participantes para conocer el estado físico con que llega al círculo, a partir de este instante debe realizar la distribución del contenido que se va a impartir.
4. La clase se planificará semanalmente de acuerdo al contenido que corresponda.
5. La clase como un proceso didáctico presenta tres momentos,

Momento inicial: es en el que el profesor se identifica con el participante, se prepara al organismo para realizar un esfuerzo posteriormente haciendo énfasis en el acondicionamiento de las articulaciones y músculos, el ritmo de ejecución debe ser lento, aunque no se puede olvidar que este no es esquemático ni tradicional, es importante realizarlo de forma dinámica utilizando desplazamientos dentro de el, se realiza la primera toma de pulso el esfuerzo es de baja intensidad y el tiempo de duración es de 10 a 15 minutos.

Momento Desarrollador: en el se debe dar cumplimiento a los objetivos propuestos en la clase, se incrementa la intensidad y volumen de los ejercicios así como la frecuencia cardiaca la misma no debe sobre pasar de 65% a 70%, es en este momento en el que se realizara las actividades fundamentales y complementarias, es necesario que el profesor se mantenga atento al tiempo efectivo de trabajo pues en ocasiones se pierde mucho tiempo dando explicaciones de los ejercicios. El ritmo de ejecución será el esfuerzo de moderada intensidad, el, tiempo de duración entre 25 y 30 minutos, se realiza la segunda toma de pulso, pero no de forma mecánica si no realizando un análisis pulso métrico.

Momento Final: En el se disminuye el esfuerzo, llevando al organismo de vuelta a la calma, en el se realizan ejercicios respiratorios, estiramientos, el esfuerzo de ejecución de baja intensidad, el ritmo de ejecución lento, tiempo de duración entre 5 y 7 minutos, por último se realiza la tercera toma de pulso debiendo regresar a los valores iniciales de la frecuencia cardíaca.

6. Las clases no deben ser un esquema rígido para los abuelos, motivar, darle dinamismo, de forma tal que los participantes se divierta a la vez que se ejercitan.

7. Utilizar formas variadas en la organización y control de la clase, eliminar en cierta medida el costeo excesivo darle más independencia a la hora de ejecutar los movimientos para llegar más a las posibilidades de individuales de los participantes.

8. Durante toda la clase el profesor debe dar una breve explicación, de los beneficios que reporta la actividad que están realizando.

9. Se deben utilizar en las clases implementos como son:

Botellas Plásticas, bastones, pañuelos, bolsistas de arena, cuerdas, Aros. Step, ligas, entre otros que pueden ser creados por los profesores o por los participantes.

Métodos y Procedimientos.

En el trabajo con el Adulto Mayor es de gran importancia la buena selección de los métodos, pues estos coadyuvan al desarrollo de la clase los más usados son:

Método del Ejercicio Estrictamente Reglamentado. Repeticiones Standard y Variables

Método de Juego.

Los procedimientos a utilizar son:

Todos los conocidos sin caer en el esquema que habitualmente se emplea (frontal)

Es importante para la variabilidad de la clase utilizar otros como el recorrido, estaciones, circuitos.

Formas Organizativas: Se deben utilizar con más frecuencia aquella donde se manifiesten la sociabilidad como es el trabajo en grupos, (parejas, tríos, cuartetos)

1.10 Actividades fundamentales en el programa para el Adulto Mayor

En el programa de la Cultura Física para el Adulto Mayor se deben incluir las siguientes actividades sistemáticamente.

Gimnasia de mantenimiento

- Resistencia Aerobia: Marcha, caminata, aeróbicos de bajo impacto. Por su importancia deben aparecer en todas las clases.
- Equilibrio estático y dinámico.
- Coordinación simple y compleja.
- Movilidad articular.
- Ejercicios de velocidad, reacción y traslación.
- Tonificación muscular, trabajo con el propio peso o hasta 3 Kg. Deben aparecer con una frecuencia como mínimo.

Juegos y formas jugadas

Gimnasia suave, ejercicios de expresión corporal y técnicas orientales como Lían Kun, Tai Chi, Yoga entre otras.

Actividades rítmicas.

Relajación, ejercicios de estiramiento y respiratorios.

Además se pueden desarrollar otras, llamadas actividades complementarias, que dependen del área de trabajo la organización y la disponibilidad del colectivo estas son las siguientes.

- Paseos de orientación.
- Actividades acuáticas.
- Festivales recreativos y composiciones gimnásticas.
- Eventos deportivos culturales.

1.11 Fundamentos Teóricos sobre comunidad y grupos sociales

¿Qué es trabajo comunitario?

1- 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. (APC, taller de intercambio de experiencia)

2- El conjunto de acciones teóricas de proyección y prácticas de ejecución dirigidas a la comunidad con el fin de estimular, 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 2004)

¿Cuáles son los 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.

La necesidad de accionar en la comunidad, permite afirmar que la importancia del trabajo comunitario radica en la posibilidad de atender mejor y de forma coordinada a las necesidades que la población expresa, aprovechar mejor los recursos disponibles de forma activa en la vida social, económica y política del país a todos sus pobladores, a través del protagonismo de la población en la transformación de su entorno.

El trabajo comunitario constituye una necesidad y una responsabilidad de todo ciudadano cubano hacer que nuestro barrio esté alegre y que sea participativo, nos involucra a todos no importa la edad y sexo de los participantes siempre, que tiendan al auto desarrollo.

En las comunidades, por lo general existen estructuras y redes de servicios y prestaciones sociales, que corresponden con los modelos políticos y económicos que los estados refrendan. Por tanto el asunto no es diseñar nuevas estructuras, figuras o responsabilidades en las comunidades sino organizar y adecuar a las necesidades de la comunidad las existentes, exigiendo que funcionen bien o de la mejor manera posible.

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. Sin embargo, es preciso admitir que se ha hablado de desarrollo comunitario u organización de la comunidad, se han planificado y diseñado intervenciones comunitarias para promover y animar la participación de sus pobladores en el complejo proceso de auto desarrollo sin un análisis teórico científico del proceso de desarrollo, de su complejidad en lo social y de la necesidad de sus adecuaciones a las características de la comunidad, o sea se ha estado hablando de desarrollo comunitario y de auto desarrollo de comunidades sin interpretación conceptual del desarrollo como proceso objetivo universal.

Por lo que la comunidad constituye el entorno social más concreto de existencia, actividad y desarrollo del hombre. Existen diversidad de criterios sobre que es comunidad, algunos plantean que es un grupo social de cualquier tamaño, cuyos miembros residen en una localidad específica, tienen una herencia cultural e histórica común y comparten características e intereses comunes. Es un área territorial donde se asienta la población con un grupo considerable de contacto interpersonal y sienta bases de cohesión.

Comunidad no es más que un conjunto de personas que se relacionan bajo el respeto mutuo y se vinculan desarrollando actividades comunes dentro de la sociedad.

En la conferencia mundial de desarrollo comunitario desarrollada en Ginebra en 1989 se denominó como sentimiento de bien común, que los ciudadanos pueden llegar a alcanzar.

En sentido general se entiende como comunidad tanto al lugar donde el individuo fija su residencia como a las personas que conviven en ese lugar y a las relaciones que se establecen entre todos ellos.

Características típicas del concepto de comunidad:

Una identidad y un sentimiento de pertenencia en las personas que la integran y que contribuyen a desarrollar un sentimiento de comunidad.

Compartir tanto ventajas y beneficios, como intereses, objetivos, necesidades y problemas, por el hecho de que sus miembros estén inmersos en particulares situaciones: sociales, históricas, culturales y económicas.

Carácter histórico y dinámico.

Ocupación de un área geográfica de un lugar que muchas veces presta su nombre a la comunidad.

Existencia de una cultura compartida, así como de habilidades y recursos, derivados a la vez de generadores, de esa cultura.

Relaciones sociales habituales frecuentes, muchas veces cara a cara.

Constituir un nivel de integración mucho más concreto que el de otras formas colectivas tales como: la clase social, la región, la denominación religiosa o la nación, y a la vez más amplia que un grupo primario.

Presencia de alguna forma de organización, en función de lo anterior, que conduce a modos de acción colectiva para alcanzar algunos fines.

Clasificación de comunidad:

Se clasifica en territorios urbanos de alta densidad poblacional, con la industria y los servicios como actividad económica fundamental.

Municipios de provincias y algunas otras, principalmente urbanas y algunas rurales-urbanas dedicada en su mayoría a la actividad de servicios e industrias.

Municipios con baja densidad de población principalmente rural urbana y rural con economías fundamentalmente agropecuarias y forestales.

Importancia de la participación en los trabajos comunitarios

Su importancia radica en que desarrolla conocimientos y habilidades que mejoran la efectividad y eficiencia de los proyectos.

Satisface las necesidades espirituales de los comunitarios.

Genera poder en los participantes.

Profundiza su identidad y compromiso revolucionario.

Disminuye los costos de los proyectos.

Grupo y Grupo Sociales: La categoría grupo es un concepto que interesa a sociólogos, psicólogos, pedagogos y muy en específico a profesores de educación física en su quehacer diario.

Grupo: Número de individuos los cuales se hallan en una situación de mutua integración relativamente duradera. El elemento numérico varía ampliamente, yendo desde dos individuos hasta una vasta comunidad nacional. Estas colectividades son grupos, en tanto en cuanto que sus miembros lo son con cierto grado de conciencia de pertenencia y por ende actúan de modo que revele la existencia grupal.

Grupo pequeño: Pluralidad de individuos que se hallan en contacto los unos con los otros, que tienen en cuenta la existencia de unos y otros, que tienen conciencia de cierto elemento común de importancia.

Grupo social: Es un número de individuos que se encuentran en interrelación social verdadera, este tiene que tener una estabilidad creativa y determinadas relaciones de interrelación social con cierto grado de pertenencia entre ellos.

Para su estudio existen dos tipos de grupos:

Grupos primarios: Son aquellos que en sus miembros se hallan ligados por lazos emocionales, además son grupos pequeños y entre sus miembros se da el contacto directo y se les orienta con fines, mutuos o comunes. Ejemplo de ellos tenemos la pandilla y la familia.

Grupos secundarios: Son los que tienen relaciones interpersonales, contractuales y sus miembros se comunican indirectamente, Ejemplo de ellos tenemos: las asociaciones profesionales, el estado.

Otras consideraciones sobre objetivos, normas, cohesión del grupo:

El objetivo del grupo: Se define como la meta o la finalidad del grupo, hacia donde se orienta la actividad, el mismo puede ser común al conjunto de miembros que conforman el grupo.

Las Normas del grupo: Esta ayuda a percibir lo adecuado y lo inadecuado en cuanto a los comportamientos que tienen lugar en el grupo.

Cohesión del grupo: Es la capacidad para mantener unido al grupo, supone la identificación de cada miembro con el grupo, así como la satisfacción que cada uno recibe del grupo conforme avanza el grupo aumenta la cohesión entre sus miembros. Existen algunos factores que favorecen la cohesión, dentro de ellos tenemos: que el grupo sea homogéneo, la existencia de objetivos claros, concientes y evaluables

Conclusiones Parciales Capítulo 1

1. El análisis de las referencias bibliográficas sobre el Adulto Mayor demostró la longevidad del pueblo cubano y sus perspectivas de incremento en los próximos años, para lo cual se busca una estrategia de incorporación a las actividades físicas recreativas en la comunidad.
2. La atención a la tercera edad constituye un elemento fundamental en la política del país, los profesores de la Cultura física tienen una gran responsabilidad en promover la incorporación del Adulto Mayor a través de las actividades físicas recreativas, logrando su calidad de vida, su integración y su protagonismo en la comunidad.

Análisis de los Resultados. Propuesta de ejercicios de bajo impacto y juegos recreativos. Fundamentación, objetivos y metodología.

En este capítulo se muestran los resultados de los instrumentos aplicados en la investigación, la propuesta de los ejercicios de bajo impacto y juegos recreativos para lograr la incorporación al Círculo de Abuelos.

El tipo de estudio utilizado en esta investigación es el Exploratorio descriptivo.

Al analizar las causas que inciden en el problema de investigación se utilizaron métodos e instrumentos que permitieron determinar los más relevantes. Entre los que se destacan entrevistas, encuestas, observación esto dio la posibilidad de recopilar una serie de informaciones sobre el Adulto Mayor que asiste al Círculo de abuelos de la Circunscripción # 48 del Consejo Popular Sur del municipio Los Palacios.

2.1 Resultados de la Entrevista al Metodólogo de Cultura Física.

Objetivo: Conocer el banco de problemas del programa de Cultura física en la escuela comunitaria # 3 para estas edades. (Anexo 1)

Se plantea que existe poca incorporación del Adulto Mayor a las actividades del Círculo de Abuelos en la comunidad.

Detectándose entre las dificultades que:

- 1 -No se realizan ejercicios aeróbicos de bajo impacto y pasos auxiliares de baile.
- 2 -Insuficiente diversidad de juegos que mejoren la motivación de las clases.

Las clases se rigen por las orientaciones plasmadas en el programa de Cultura Física, planificando una clase para quince días lo que en ocasiones se tornan monótonas aunque se cambien algunos aspectos en los contenidos de la clase.

Existe superación al personal que trabaja la Cultura Física con el Adulto Mayor a través de las preparaciones metodológicas, pero todavía es insuficiente ya que no se tienen en cuenta todas las actividades que pueden desarrollar los profesores con estas edades.

Indicaciones metodológicas del programa se consideran un grupo clase cuando tienen más de 10 practicantes sistemáticos.

2.2.1 Resultados de la Entrevista a la Doctora.

Objetivos: Conocer el diagnóstico sobre el estado actual del Adulto Mayor en la Circunscripción # 48 del Consejo Popular Sur del municipio Los Palacios.

Un elemento fundamental en el funcionamiento coherente y satisfactorio en los Círculos de abuelos lo forma el personal de la salud, los cuales hacen un trabajo persuasivo y de control de la permanencia de estos pacientes.

Es indispensable el chequeo y diagnóstico periódico del personal calificado en el seguimiento del funcionamiento de los Círculos de Abuelos, ya que desde su inicio nuestro comandante en Jefe concibió la idea de que para mejorar la calidad de vida en la tercera edad, el INDER y el MINSAP efectuarían este proyecto mancomunadamente. El criterio médico es fundamental para poder desarrollar un plan de ejercitación con bases científicas.

El médico a su vez tendrá en el trabajo del profesor, una vía eficaz y económica para combatir las enfermedades crónicas no transmisibles y propiciar un estilo de vida más sano.

De ahí la importancia que reviste el binomio médico- profesor en la planificación y seguimiento de las clases de actividades físicas para la Tercera Edad ya que la labor de ambos en conjunto en cuanto al control sistemático del estado de salud de los abuelos es fundamental.

Al realizar la entrevista a la doctora de la comunidad, del Consultorio # 40 respondió lo siguiente: (Anexo2)

Pregunta 1

- Responde que la cantidad de Adultos Mayores de la Circunscripción hacen un total de 78 Adultos Mayores.

Pregunta 2

- De todos los Adultos Mayores 62 están aptos para realizar ejercicios físicos que constituyendo el universo de la investigación, por cuanto 16 tienen situaciones

desfavorables para el ejercicio físico, tales como enfermedades penosas, agudas y encamados. La muestra seleccionada tiene una edad promedio de 57 años, lo cual se considera un grupo correspondiente a la edad media.

Pregunta 3

- Las patologías más frecuentes en el consultorio son las enfermedades no transmisibles: Hipertensión Arterial y Artrosis.

Pregunta 4

- Afirma que el Círculo de Abuelos funciona y que constituye un objetivo de la atención primaria de salud en su consultorio.

Pregunta 5

- Responde que la asistencia al Círculo no es la mejor y atribuye que las actividades son las mismas, no existe creatividad e iniciativas y no logran la permanencia de los abuelos.

Pregunta 6

- Considera que una propuesta con Ejercicios de bajo impacto y juegos recreativos puede estimular la participación en las actividades del Círculo, por su sentido entusiasta y su carácter motivador.

2.2.2 Resultados de la Observación al Círculo de Abuelos.

Objetivo: Conocer el comportamiento activo del Círculo de Abuelos de la Circunscripción # 48 del Consejo Popular Sur del municipio Los Palacios.

Parámetros a Observar: Comportamiento del Adulto Mayor.

Ejecución del Programa de Actividades.

Diversidad de actividades.

Tiempo Total: 20 Días.

Frecuencia: 5 veces por semana.

Se realizó una guía de observación para conocer el comportamiento del Adulto Mayor en la práctica de actividades físicas recreativas en la circunscripción # 48, a 20 clases de Cultura Física correspondientes a un mes, pudiendo decir que el investigador la realizó con la mayor objetividad y veracidad posible, de forma participante y estructurada, confeccionando una guía de observación para recopilar la información.

Con 10 aspectos a evaluar los mismos se comportaron de la siguiente forma 2 evaluados de B, 3 de R, y 5 de Mal. (Anexo 3)

- La asistencia al Círculo de Abuelos es de Mal, arrojando un promedio de asistencia diario de 12 abuelos, donde se comprobó que 62 están aptos para realizar ejercicios físicos.
- El nivel de puntualidad a los turnos de clases se evalúa de Bien. Los abuelos asisten puntuales desde el comienzo de la actividad.
- El estado anímico que presentan los participantes durante la clase es Regular, existen algunos abuelos que se manifiestan poco alegres y motivados.
- Sobre la cantidad de actividades que desarrollan en el círculo se catalogan de Mal, pues no se realizan actividades recreativas o complementarias para estas edades.
- Se cumple con el horario de comienzo y final de la clase, se comienza a la hora indicada y se termina en tiempo, según las indicaciones del programa. Se evalúa de Bien.
- No se utilizan medios en la clase para motivar la actividad, evaluado de Mal.
- No se utiliza la música como forma de estimular la clase igualmente de Mal.
- Existe poca diversidad en las actividades, no son variadas muy reiterativas su evaluación es de Mal.
- La preparación de la profesora es catalogada de Regular, ya que posee solamente 3 años de experiencia y aún no se ha graduado.
- La participación del personal de salud, médico y enfermera se califica de Regular, pues no tienen una sistematicidad en las actividades del Círculo.

2.2.3 Resultados de la Encuesta al Adulto Mayor.

Objetivo: Conocer el criterio del Adulto Mayor sobre el funcionamiento del Círculo de Abuelos teniendo en cuenta sus necesidades personales. (Anexo 4)

Los resultados de la encuesta aplicada a los abuelos arrojaron lo siguiente:

Pregunta 1

Caracterización de los Adultos mayores

Mujeres – 12

Total _ 12

Tipos	Edad Media		Edad Madura		Ancianidad	
Edad	Entre 45 y 59		Entre 60 y 74		Entre 75ymas	
Sexo	H	M	H	M	H	M
Cantidad	-	7	-	5	-	-
Total 12	0	7	0	5	0	

- Edad media 7 Abuelos para el 58,3%
- Edad madura 5 Abuelos con 41,6%
- Ancianidad 0 para el 0 %

La edad promedio es de 57 años lo cual se considera un grupo correspondiente a la edad media.

Pregunta 2

La Hipertensión Arterial y la Artrosis son las patologías que más presentan los abuelos Comportándose estas:

- Hipertensión Arterial 4 Abuelos que representa el 33,3 %
- Artrosis 2 Abuelos que representa el 16,6 %

- Asma Bronquial 1 Abuelo que representa el 8,3 %

5 No padecen de ninguna enfermedad.

Pregunta 3

De acuerdo al dinamismo de las clases se evaluaron de la siguiente forma:

- Activas 0
- Poco activas 7 representando el 58,3 %
- No fueron activas 5 representa el 41,6 %

Pregunta 4

Las actividades que se prefirieron en el Círculo de Abuelos fueron:

- Ejercicios de bajo impacto – 9 Abuelos para un 75 %
- Juegos recreativos – 11 Abuelos representando el 91,6 %
- Caminatas-3 Abuelos con el 25 %
- Tonificación muscular-2 Abuelos para el 16,6%
- Carreras –0

Es meritorio señalar que en este indicador los Abuelos manifestaron más de una actividad en sus actividades de preferencia.

Pregunta 5

Con quién prefiere realizar las actividades.

- 11 Abuelos prefirieron las actividades organizadas por el profesor de Cultura Física. Lo que representó el 91,6 %
- 1 Abuelo prefirió la realización de actividades físicas por un monitor del Círculo de Abuelos para el 8,3 %

Pregunta 6

Lugares escogidos para el Ejercicio Físico.

- 10 Abuelos prefieren realizar los ejercicios en lugares al aire libre, ello representa el 83,3%
- 2 Abuelos desean realizar los ejercicios en lugares cerrados para el 16,6 %

Pregunta 7

Para la realización de actividades físicas recreativas.

- 9 Abuelos prefieren 5 días de la semana para el 75 %
- 3 Abuelos prefieren 3 días de la semana para un 25 %
- Ninguno de los abuelos desea las actividades menos de 3 veces por semana.

Pregunta 8

Horario preferido para la realización de los ejercicios.

- 12 Abuelos respondieron en el horario de la mañana, o sea de 8 a 9 AM para el 100%

2.2.4 Entrevista a la Profesora del Círculo de Abuelos.

Objetivo: Constatar la efectividad de los ejercicios de bajo impacto y juegos recreativos para la incorporación del Adulto Mayor al círculo de abuelos. (Anexo 5)

Pregunta 1

- Considera que los ejercicios de bajo impacto, y juegos recreativos son aceptados para estas edades y los ayudaría a incorporarse en la comunidad, brindando su papel protagonismo, además de contribuir al mejoramiento de su calidad de vida.

Pregunta 2

- Afirma que estas actividades pueden ayudar en la incorporación de los abuelos al círculo, ya que es una tarea vital para el consultorio médico.

Pregunta 3

- Es de la opinión que se puede generalizar esta experiencia en los demás círculos de abuelos del municipio por su entusiasmo y sentido motivacional.

2.2.5 Resultados Entrevista a especialistas del programa de la Cultura Física.

Objetivo: Conocer el criterio de los especialistas del programa sobre la implementación de los ejercicios de bajo impacto y juegos recreativos. (Anexo 6)

Se entrevistaron a 3 profesores con experiencia en el programa.

Mislenis Enrique Mesa: Metodóloga municipal de la Cultura Física.

Armando Hernández Pérez: Metodólogo de Cultura Física.

Annia Ortega Rodríguez: Subdirectora de Cultura Física Área Comunitaria 3.

Los especialistas del programa de Cultura Física afirman sobre la novedad de estas actividades, y considerando que serán del agrado y aceptación de los participantes, por su sentido motivador y el ambiente de alegría que ellas generan.

La planificación del diseño tiene en cuenta los gustos y preferencias del Adulto mayor.

2. 3 Caracterización de la Circunscripción y Adultos Mayores.

El Consejo Popular Sur del municipio Los Palacios cuenta con 7 Circunscripciones.

La Circunscripción # 48 constituye nuestra unidad de análisis en la investigación, está situada en el Consejo Popular Sur del municipio Los Palacios, que la ubica al norte con la línea ferroviaria, al sur con la escuela comunitaria # 3, al este con la calle 21y al oeste con la calle 19. Su presidente es Francisco Cruz Solano quién lleva 3 años de experiencia en la actividad.

Infraestructura de la Circunscripción.

Por la parte de la salud contamos con:

- 8 Consultorios Médicos de la familia que funcionan en el mismo lugar, aunque se trabaja solamente con el Consultorio 40.

Por la parte de comercio y gastronomía, contamos con:

- 1 cafetería ubicada en el lugar de las prácticas.

Otros servicios:

- 1 carpintería.
- 1 funeraria.

En la zona industrial contamos con:

- 1 taller de industria ligera para débiles visuales

Otras instituciones

- 1 Estación ferroviaria
- 1 Área de atención a las FAR.
- 1 Asociación de combatientes

Caracterización de los Adultos Mayores de la Circunscripción.

En el aspecto físico y de acuerdo a la edad de la muestra seleccionada se observan pérdida de capacidades físicas y habilidades motoras, tales como rapidez, resistencia, coordinación, y equilibrio.

El promedio de edad del grupo es de 57 años por lo que están comprendidas en la edad media.

Padecen de enfermedades no transmisibles como: Hipertensión Arterial y Artrosis.

En el ámbito social son personas entusiastas en otras actividades comprometidas con las tareas de la sociedad.

No sienten un marcado interés por las actividades del círculo de abuelos, demostrando al no incorporarse los que están aptos para realizar ejercicios físicos.

No asumen aptitudes protagónicas como promotores de las actividades del círculo.

2.4 Fundamentación de la Propuesta.

Durante el transcurso de la investigación se han expuesto todos los beneficios que tiene el ejercicio físico desde el punto de vista biológico, psicológico y social en la tercera edad y la expresión de ese ejercicio dirigido y organizado en la comunidad lo constituye el círculo de abuelos.

Sobre la forma de realizar estas actividades el Dr. Ceballos JL (2003) plantea ...'' se deben realizar planes que combinen la actividad física, con actividades recreativas, debido a la imperiosa necesidad de compartir, dialogar, bailar, preparar sketch y pequeñas obras de teatro, declamar, organizar eventos, preparar paseos, entre otras...''

Con la aplicación de los instrumentos aplicados se conoció que los Adultos Mayores no realizan ningún tipo de estas actividades que hace alusión el Doctor Ceballos, entonces se determinó diseñar un conjunto de ejercicios de bajo impacto, pasos auxiliares de baile y juegos recreativos que contribuyan al disfrute e incorporación a la comunidad a través de experiencias ya vividas.

La propuesta de actividades físico recreativas se realiza por la necesidad de buscar alternativas que permitan la incorporación conciente de un número mayor de personas de la tercera edad en la práctica sistemática de actividades físicas y recreativas en la comunidad, por la importancia que estas revisten en el mantenimiento y mejoramiento de la salud del organismo humano y la contribución que puede realizar este grupo etareo en el buen desarrollo y dinamismo de todas las actividades que se desarrollan en la Comunidad.

El conjunto de actividades físico recreativas que se realizan, ejercicios de bajo impacto, pasos auxiliares y juegos recreativos precisa que se realicen teniendo en cuenta la problemática planteada en esta investigación así como los resultados que se obtuvieron con los instrumentos aplicados, se buscando sean factibles realizarlos en otros círculos de abuelos, teniendo siempre como premisa fundamental satisfacer los intereses de la población.

2.5 Metodología para el conjunto de Actividades físicas recreativas.

Familiarización: Tiene como objetivo el estudio de los conocimientos teóricos y prácticos de la propuesta de ejercicios de bajo impacto, conocer su pasos ,combinaciones, los juegos recreativos y su implementación en las preparaciones metodológicas, clases abiertas, y seminarios.

Diseño: Los profesores de Cultura Física, que trabajan con este programa deben ser mas creativos y adoptar nuevas iniciativas para implementar los ejercicios de bajo impacto, pasos auxiliares y juegos en las clases del Adulto Mayor, para enriquecer el programa vigente y motivar mas la incorporación a este grupo etareo.

Ejecución: Durante esta fase se implementan los pasos de bajo impacto, pasos auxiliares y juegos según los gustos e intereses de los adultos mayores y para lograr la incorporación al circulo de los no incorporados.

Valoración: Se analizan los resultados de la puesta en práctica del conjunto de actividades físicas recreativas, por medio de entrevistas para dar criterios valorativos.

2.6 Propuesta de Ejercicios de bajo impacto.

Constituyen ejercicios donde no existe fase de vuelo, es decir no hay saltos. Se realizan manteniendo siempre uno de los dos pies en contacto con el piso, ejercicios de fácil realización que pueden realizarse con y sin música a una intensidad baja.

Marcha: Se realiza en el lugar y con desplazamientos.

Paso toque: Toque afuera y toque adentro, extender la pierna al lateral de forma alternada.

Hop: Semiflexión de las rodillas.

Paso L: Desde paso toque ejecutar desplazamiento al lateral

Lange: Deslizamiento lateral de las piernas.

Paso V: Paso derecho al frente, izquierdo al frente y regreso al lugar.

Paso Cruzado: Paso cruzado con cuenta de 4 tiempos.

Pasos auxiliares: Pasos con acompañamiento musical, salsa, merengue, cha chá, etc.

Objetivos:

Dinamizar las clases logrando mayor motivación.

Elevar la capacidad de trabajo de acuerdo a las características de los participantes.

Contribuir a la relación de integración en el grupo.

Estimular la memoria, la concentración mental y ayuda a elevar la autoestima.

Aumentar el bienestar y la alegría de los participantes.

Combatir la depresión y el insomnio y por tanto el consumo de medicamentos.

Habilidades que desarrollan: Mejoramiento de la resistencia cardiovascular, flexibilidad, habilidades coordinativas, ritmo, y equilibrio.

Procedimiento organizativo: Grupo.

Forma organizativa: Frontal.

Medios utilizados: Música, Pomitos de Arena, dumbes.

Metodología para su enseñanza:

Primero se enseñan los pasos básicos y auxiliares, comenzando por los mas fáciles y terminando por los mas difíciles, aumentando gradualmente su intensidad e ir incorporando sucesivamente al trabajo de combinaciones de pasos y brazos.

Actividad 1:

- Marcha.
- Paso toque adentro, brazos flexionados al pecho, laterales, abajo, arriba, simultáneos y alternados.
- Paso toque afuera, extensión de piernas al lateral y alternadas al frente, atrás.
- Paso cruzado con flexión y extensión de brazos.
- Paso L hacia derecha e izquierda, flexión y extensión de brazos y palmadas.
- Paso toque, flexión y extensión de brazos con peso de 1 Kg.
- Lange deslizamiento lateral de las piernas.

- Paso V manos a los hombros, codos al frente y palmadas.
- Pasos auxiliares de baile cha chá, merengue y salsa.

Actividad 2

- Marcha en el lugar y con desplazamientos.
- Paso toque, manos en la cintura, movimientos de cuello.
- Elevando hombros, y por encima de la cabeza.
- Recto al frente, swing y defensa con brazos.
- Paso L brazos extendidos flexión y extensión.
- Paso L ambos lados con palmadas.
- Lange con combinación de piernas al frente y atrás.
- Paso V con chutes al frente.
- Paso de baile de merengue y vueltas.

Actividad 3

- Marcha y desplazamientos.
- Paso Toque, brazos flexionados al pecho, laterales, arriba, simultáneos y alternados.
- Paso Toque manos a los hombros codos al frente.
- Paso Toque piernas flexionadas atrás y elevación de rodillas.
- Toque afuera manos en la cintura.
- Paso Lange, llevando brazo derecho al frente a la izquierda, manos en la cintura.
- Paso L con flexión de brazos utilizando peso de 2kg.
- Paso L con flexión de piernas atrás a ambos lados.
- Paso V codos al frente.
- Paso de baile son, salsa.

El grado de dificultad con que se trabaja para estas edades es un nivel básico que corresponde a personas que son principiantes o sea que por primera vez se someten a estos ejercicios o aquellas que sobrepasan los 50 años.

Ejemplo de planificación.

Parte Inicial función motivadora.

Parte Principal función desarrolladora.

Parte Final función recuperadora.

Parte Inicial (10)	Tiempo	Repeticiones	Métodos	Procedimientos
Marcha con movilidad articular	5 minutos	4 a 6	Repeticiones	Frontal
Juegos Recreativos.	5 minutos	Según juego	Juego	Grupo

Parte Principal (30)	Tiempo	Repeticiones	Métodos	Procedimientos
Bajo Impacto, pasos auxiliares.	20 minutos	6 a 8	E.E.R.	Frontal
Juegos Recreativos.	10 minutos	Según juego	Juego	Grupo

E.E.R. Método del ejercicio estrictamente reglamentado

Se pueden utilizar ejercicios con pequeños pesos en la parte principal de la clase teniendo en cuenta las características de los practicantes para mejorar la fuerza, la coordinación de los movimientos y la flexibilidad de los brazos.

Se inicia con peso mínimo de 1 kilogramo.

El ritmo de realización de los ejercicios debe ser lento.

Se puede trabajar 2 días de la semana con un tiempo de 10 minutos.

Nivel de Entrenamiento

El nivel de entrenamiento viene representado por una cifra. Dicha cifra representa el ritmo cardíaco que debemos alcanzar, mantener y no sobrepasar durante la práctica del aeróbic.

Formula del nivel de entrenamiento.

220 (ritmo cardíaco, máximo del corazón humano)

_ Edad

Para saber cual es el ritmo cardíaco máximo del corazón de una persona a una cierta edad deberemos restar a 220 el número de años de la persona.

Ejemplo: $220 - 50 \text{ años} = 170 \text{ p./m}$

Cuando hablamos de este término no es para someter al Adulto a un nivel de entrenamiento riguroso sino para saber el por ciento de intensidad durante el ejercicio.

El pulso en reposo

Es el segundo de los factores individuales a tener en cuenta, ya que es un excelente indicador del estado actual de acondicionamiento aeróbico de la persona.

Una vez hecho esto se cuenta el número de latidos que tienen lugar en 10 segundos, luego multiplica la cifra por 6 para saber las pulsaciones por minuto.

En resumen: cuanto más bajo sea el pulso en reposo, mayor es el acondicionamiento cardíaco.

A continuación te ofrecemos una tabla que pone en relación el nivel de forma física y el número de pulsaciones por minuto del corazón:

MUY BUENA FORMA.....Menos de 50 p. /m.

BUENA FORMA.....Entre 50 –70 p. /m.

FORMA NORMAL.....Entre 70 – 80 p. /m.

BAJA FORMA..... De 80 p. /m. En adelante.

Indicadores del sobreesfuerzo.

No podemos exigirle al cuerpo esfuerzos excesivos, porque el nos responderá con lesiones musculares, sensación de ahogo y otros síntomas. Si esto ocurre, el ejercicio ha dejado de ser aeróbico y se ha convertido en anaerobio.

Síntomas de sobreesfuerzo.

Si mientras bailas o realizas algún ejercicio aeróbico sientes:

- Rigidez o dolor en el pecho.
- Sensación de ahogo, de falta de aire.
- Mareo, aturdimiento, náusea.

O sí:

- Al terminar el ejercicio estas más fatigado o sofocado de lo normal.
- 10 minutos después de haber acabado los ejercicios más intensos, tus pulsaciones están aun por encima de las 100 por minuto.

¡Sufres auténticos síntomas de sobreesfuerzo!

Existen dos formas de comprobar si tus alumnos se están esforzando demasiado durante la clase:

- Observa sus caras: si notas que alguno la tiene excesivamente roja sugiérele que disminuya el esfuerzo.
- Prueba de hablar: consiste en invitar a uno, varios o todos los alumnos a contar los tiempos contigo o a contar con la música. Si notas que no son capaces de hacerlo, o que lo hacen con dificultad, es que se estaban sobre esforzando.

El ritmo del aeróbico debe permitir mantener la respiración profunda y regular. Si el trabajo es excesivamente duro notarás que la respiración es demasiado fuerte para poder conversar o cantar al ritmo de la música, sentirás que no puedes respirar suficientemente rápido. Si has llegado a ese punto disminuye el esfuerzo porque corres el riesgo de lesionarte.

2.7 Propuesta de Juegos Recreativos.

1. Bailando.

Objetivos: Diferenciar espacios y su ocupación mediante el movimiento corporal.

Materiales: Radio o equipo de música y tiza.

Procedimiento organizativo: dispersos.

Actividad: El profesor, traza con una tiza un círculo de tamaño mediano en el centro del lugar de juego.

Enciende la música y los abuelos se mueven repartidos por el espacio, respetando el círculo central.

La música para y los abuelos se quedan quietos donde están.

Cuando suena otra vez la música, vuelven a bailar, pero ahora todos dentro del círculo. El último que entra queda eliminado.

Se repite la acción hasta que sólo quede un abuelo bailando dentro del círculo.

Variaciones: Es posible realizar esta actividad diciendo a los abuelos que en vez de quedar quietos cuando pare la música que entren directamente en el círculo.

Aspectos a observar y evaluar:

¿Quién se encuentra prestando atención durante el juego?

¿Cómo es la relación entre los participantes del juego?

¿Quién sigue las instrucciones del juego correctamente?

¿Quién domina su cuerpo en el espacio?

2. Abrazos musicales.

Objetivo: Interiorizar el ritmo.

Aprender diferentes tipos de agrupaciones y otras formas de movimiento.

Materiales: música.

Procedimiento organizativo: grupal.

Actividad: Suena la música y los abuelos danzan libremente. Cuando la música se detiene, cada persona abraza a otra. La música continúa y los participantes bailan por parejas, cuando la música se detiene se abrazan de tres en tres y bailan por tríos, y así sucesivamente hasta llegar a un abrazo de todos.

3. Camino de serpientes.

Objetivo: Desarrollar el equilibrio dinámico.

Materiales: Radio o equipo de música y tiza.

Se trazan en el suelo líneas rectas, curvas, pero que sean amplias y notorias, de manera que sea fácil de identificar el recorrido, dónde empiezan y dónde terminan.

Procedimiento organizativo: Grupo.

Actividad: Esta actividad puede ser acompañada por música, o simplemente percutiendo con las manos.

Los abuelos deben seguir las líneas dibujadas en el suelo al compás de la música.

Si el ritmo es lento caminar lento, si el ritmo es rápido hacerlo rápidamente.

La única consigna es no salirse de las líneas.

Variante:

Para agregar dificultad al ejercicio se puede pedir que lleven un objeto en las manos.

4. Paseo De Globos.

Objetivo: coordinar movimientos con su cuerpo.

Materiales: globos

Procedimiento organizativo: parejas

Actividad: Realizar un recorrido paseando un globo, sujetándolo con las barrigas, evitando que no se caiga.

Variante: lo pueden hacer con cualquier parte del cuerpo; cabeza, trasero, pies.

5. La piscina invisible.

Objetivos: Trabajar la coordinación de diferentes movimientos.

Materiales: Tiza y un silbato.

Actividad: El profesor traza con tiza un gran cuadrado en el área de juego, que será la piscina, y después lo divide en seis partes, que serán los carriles.

Se explica verbalmente los distintos estilos de natación (libre, pecho, espalda, y mariposa) y hace una pequeña demostración con movimientos solo de brazos.

Los abuelos se reparten en grupos de seis y, al toque del pito, un equipo se levanta y simula que se lanza a la piscina (un abuelo por cada carril). A continuación, se anuncian los distintos estilos de natación, y los abuelos se desplazan moviendo los brazos.

Variante: Es posible realizar esta actividad invitando al abuelo a realizar nuevos movimientos.

Aspectos a observar y evaluar:

Quien se encuentra prestando atención durante el juego.

Como es la relación entre los participantes del juego.

Quien sigue las instrucciones del juego correctamente.

Postura adecuada de los participantes.

Quien domina su cuerpo en el espacio.

Como son los movimientos que realizan los participantes durante la actividad.

6. Mover la Carga.

Objetivo: Mejorar el equilibrio dinámico.

Materiales: Pelotas u objetos.

Procedimiento organizativo: Hileras.

Actividad: En el campo de juego se señala el lugar de salida y una meta. Los participantes llevan las manos encima de la cabeza sosteniendo la carga que debe ser pelota u otro objeto. A la señal del director del juego, salen los jugadores en dirección a

la meta, quedando eliminados si se les cae. Gana el equipo que logre alcanzar la meta con mayor número de jugadores, si se juega por equipos, o, simplemente el jugador que primero cruza la meta, en caso de jugadas individuales.

Objetivos que persiguen estos juegos.

- Exaltar la autoestima y la solidaridad de los participantes.
- Fomentar hábitos de salud, disciplina, compañerismo, cooperación.
- Desarrollar habilidades de liderazgo.
- Favorecer la integración.
- Favorecer la comprensión y reconocimiento.
- Desarrollar la agilidad mental.
- Estimular la capacidad para la solución de problemas.
- Favorecer la creatividad, imaginación, curiosidad.
- Desarrollar destrezas físicas.
- Intercambio de ideas y expresiones durante su desarrollo.
- Desarrollar a través de la música un ambiente de entusiasmo y alegría.

Los Juegos en las partes de la clase.

Los juegos pueden desarrollarse durante el transcurso de toda la actividad, atendiendo a la edad, sexo, lugar, grupo participante y muy importante persiguiendo los objetivos de cada parte de la clase, que tienen sus características específicas y que a continuación se explican:

Juegos Parte Inicial de la clase: Preparar el organismo para parte principal, que eleven las pulsaciones, se utilizan juegos que sean dinámicos con desplazamientos, el trabajo es de baja intensidad y ritmo lento de ejecución, aquí se realiza la primera toma de pulso en reposo.

Juegos Parte Principal de la clase: Desarrollar habilidades y capacidades, el equilibrio, aumentan los parámetros de la carga volumen e intensidad el esfuerzo y el ritmo de ejecución moderados, de acuerdo a las características de la edad. Se realiza la segunda toma de pulso.

Juegos Parte Final de la clase: Recuperar el organismo, se utilizan juegos calmantes pasivos para recuperar al organismo a los valores iniciales el ritmo de ejecución es lento y el trabajo de baja intensidad. Se realiza la última toma de pulso.

Indicaciones metodológicas para desarrollar los juegos.

- Se deben seleccionar juegos de carácter dinámico que no exigen tensiones estáticas prolongadas.
- No realizar juegos con inclinación de cabeza y tronco, siendo realizados en forma lenta y con aumento gradual de la amplitud.
- Nunca realizar juegos que implique moverse de forma rápida y brusca.
- Se deben alternar la posiciones de parado, sentado y acostado. Evitar la posición de pie de forma prolongada.
- El pulso debe ser controlado en cada clase en todos los participantes en las tres partes de la misma, con tres tomas como mínimo.
- Utilizar juegos para desarrollar emociones positivas.
- Aquellos que desarrollan movimientos, pero que no impliquen acciones excitantes ni grandes esfuerzos.
- Los juegos colectivos son beneficiosos, pues, facilitan el contacto social, disfrutando todos de una actividad que los recrea y los divierte.
- Los juegos calmantes, se desarrollan por lo general al final de la clase, con ellos se busca la recuperación del organismo de forma amena.

2.8 Promoción de Ejercicios de bajo impacto y juegos recreativos.

Objetivos: Promover los ejercicios de bajo impacto y juegos recreativos a los no incorporados.

Participan: Los 12 miembros activos del Círculo, La doctora y profesores, así como miembros de la comunidad.

En este sistema de promoción participa el personal de salud encargado de transmitir los beneficios que trae consigo incorporarse al círculo y de disfrutar de la nueva propuesta de actividades.

El profesor de la Cultura física que implementará la propuesta para insectivar el ambiente de incorporación.

Los miembros del Círculo que están llamados a servir como inspiradores y promotores de las actividades que se realizan.

Nro	Actividades	Fecha	Lugar	Ejecuta
1	Charla educativa Importancia del Ejercicio Físico sistemático en el Adulto Mayor.	Mensual	Consultorio Médico	Doctora
2	Promoción del Ejercicio Aeróbico y Juegos recreativos.	Permanente	Consultorio Médico	Doctora Profesora
3	Creación de grupos de promotores para estimular la participación.	Diario	Circunscripción	Miembros del C.A.
4	Carteles, Láminas, en la Circunscripción que promuevan la incorporación del Adulto Mayor.	Permanente	Lugares mas concurridos	Profesor y miembros
5	Realización de ejercicios de bajo impacto y Juegos.	Diario	Círculo de Abuelos	Profesor
6	Entrega de estímulos y reconocimientos a monitor y abuelos de mejor asistencia.	Mensual	Círculo de Abuelos	Profesor

2.9 Valoración de la utilidad de la propuesta.

1. Los Abuelos se sienten protagonistas en la comunidad, no se vean como personas acabadas ni marginadas y se sientan motivados por la actividad.
2. A través de la nueva propuesta que incluye ejercicios de bajo impacto, pasos auxiliares de baile y juegos recreativos logran incorporarse lo cual mejora y enriquece los programas de la Cultura Física.
3. A través de la encuesta al Adulto Mayor se puede constatar la eficacia del conjunto de actividades físicas recreativas y emitir su valoración positiva.

Conclusiones

- 1.- La sistematización de las concepciones teóricas establecieron las premisas que sostienen el desarrollo de las Actividades físicas recreativas en el Adulto Mayor.
- 2.- El diagnóstico mostró las condiciones reales de la comunidad y la necesidad de instrumentar acciones que contribuyeron a una mayor eficiencia en el funcionamiento del Círculo de abuelos.
- 3.- Las nuevas actividades físicas recreativas se corresponden con los gustos e intereses de los participantes contribuyendo a la incorporación del Adulto Mayor en las actividades de la comunidad.

Recomendaciones

1. Realizar actividades educativas y sociales en la comunidad, en el consultorio, donde participen todos los factores para promover a los que no están incorporados.
2. Seminariar a los profesores en la utilización de los ejercicios de bajo impacto para estas edades.
3. Divulgar la propuesta a otros profesores de la Cultura Física para implementarlo en otras comunidades del territorio.

Referencias Bibliográficas

1. Albaladejo, Louren. (2000) Aeróbic, Editorial Gimo Madrid. (5,19)
2. Barboza, y R. Alvarado, D. (1987) Beneficios del Ejercicio y la Actividad Física en la Tercera Edad. En la Revista Educación. (12,25)
3. Cooper, Kenneth. H (1991) MD KIA Fitness. A Complete Shape-up School. New York. (4,16)
4. Charola, Charola. (1993) Manual Practico Aeróbic Deportivo. Editorial Gymnos. Madrid. (3,16)
5. Ceballos, J.L. (2003) Universalización de la Cultura Física. Libro Electrónico. (7)(8) (11) (16)
6. María Teresa R, MJ, García Y. (2004) El trabajo comunitario: Una alternativa cubana al desarrollo social. Camaguey, Ediciones Acana. (15,36)
7. Moreno González, A (2005) Incidencias de la actividad física en el adulto mayor. Revista internacional de medicina y ciencias de la actividad física y el deporte. (2,13)
8. Rooney, M. (1993) Exercises for older patients: Why it is worth your effort. In: Geriatrics. (1,12)
9. Salvarezza, Acosta, M, E. (2004) Psicología general y del Desarrollo. La Habana. Ed, Deportes. (10,23)
10. Thayer Gaston, E. (1968), Tratado de Musicoterapia. Biblioteca de psiquiatría, sicopatología y psicosomática. Paidós. Buenos Aires. (6,19)
11. Tolstij, A. (1989) El hombre y la edad. Moscú: Editorial Progreso. (13) (14)
12. Vigostki, L. S. (1987) Historia del desarrollo de las funciones psíquicas superiores. Ciudad de la Habana, editorial Científica Técnica. (9,21)

1. Alfonso, Julio E. López. (2004) Sociología del Deporte, Ciudad de la Habana, Editorial Deportes.
2. Alfonso, J.C. (1996) Demografía del envejecimiento: Centro de estudios de la población y el deporte. Conferencia CITED. La Habana.
3. Álvarez, M. L. (1991) La tercera edad. Panamá, Editorial América S.A.
4. Andux Couso, Amado. (2005) Finlay ejercicios físicos corporales y deportes. El Habanero, La Habana. 2 de diciembre.
5. Añorga Morales, Julia. (1984) La Ciencia de la Educación y la Educación Avanzada.
6. Blumenfeld, L H .Citado en colectivo de autores (2000) La dialéctica y Los Métodos científicos generales de la investigación. Tomo I y II Editorial de Ciencias Sociales. La Habana, pág.124.
7. Cabrales Martí. El ejercicio físico sistemático, elementos profilácticos valiosos en el mantenimiento de la salud.
8. Cañizares, M. Y Col. (2003) El Adulto Mayor. CD Universalización.
9. Cañizares M. (2005) Psicología y Actividad Física. Su Aplicación en la Educación Física, Deportes y Rehabilitación. Ciudad de la Habana, en proceso Editorial.
10. Capdevilla Azoy, Lázaro, Jorge C. López Hernández, Roberto Ponce Fuentes. (2004). Evaluación Histórica del Ejercicio Físico en la Promoción, prevención y rehabilitación de Salud. Conferencia Universitaria, Ciencias Médicas, p 13.
11. Caro, R Díaz (2004) Días geniales o lúdicos. México, Ed. Espasa Calpe.p 12.
12. Cañizares, M .Y Col. (2003) El adulto Mayor. CD Universalización.
13. Carro Asen, Ramona. (2000) Metodología para el perfeccionamiento del montaje de las rutinas en la Gimnasia Aerobia Deportiva. Tesis de Maestría en Didáctica de la Educación Física Contemporánea. Universidad de Oriente.
14. Cásales, J.L. (2003) Psicología Social. Ciudad de la Habana, Editorial Félix Varela.
15. Ceballos, J.L.(2001) Adulto Mayor. En [CD-ROOM]. ISCF. La Habana.
16. Colectivo de autores (1999) Orientaciones metodológicas sobre el adulto mayor. Departamento Nacional de Educación Física del INDER. Ciudad de la Habana.
17. Colectivo de Autores (2003) Orientación Metodológica para el Adulto Mayor INDER.

Ciudad de La Habana Cuba.

18. Colectivo de Autores (2005) Orientación Metodológica para el Adulto Mayor INDER. Ciudad de La Habana Cuba.
19. Colectivo de Autores (2006) Orientación Metodológica para el Adulto Mayor INDER. Ciudad de La Habana Cuba.
20. Colectivo de Autores (2004) La Gimnasia y la Educación Rítmica. ISCF "Manuel Fajardo". Cuba.
21. Colectivo de Autores (2004) Enfermería Familiar y Social. ECIMED. La Habana.
22. Colectivo de Autores (2004) Guía de Juegos con balones y pelotas, Editorial Himnos. Madrid.
23. Colectivo de Autores (2006) Español Comunicativo en la Cultura Física, Editorial Deportes. Cuba.
24. Coutier, D. (2005) Tercera Edad. Actividad Física y Recreación. Madrid, Editorial Gymnos.
25. Craty Bergert, J. (2005) Folleto de Teoría y Práctica de los Juegos. Material. Referativo de apoyo a la docencia. En [CD-ROOM]. ISCF. La Habana.
26. Cuba Ministro de Salud Pública (2007) Programa del Adulto Mayor. Datos Estadísticos. La Habana. CITED.
27. Charola, Charola. (1993) Manual Practico Aeróbic Deportivo. Editorial Gymnos. Madrid.
28. Chiroso, L y P Radial. (2000) La Actividad Física el la Tercera Edad. Lectura. Educación Física y Deporte. Disponible en: <http://www.efdeporte.com> / Digital Buenos Aires número 18.
29. David, M. (2004) Teoría de los juegos. Madrid, Ed Alianza.
30. Digeder.Fundación de la familia. (2003)El Deporte y la Recreación y los Cambios Socio –afectivo y Físicos del adulto Mayor.
31. Dobler, Erika, y Dobler Hugo. Juegos Menores. Manual para escuelas y Asociaciones Deportivas. Compilación.
32. Elkonin, K. (2003) Folleto de Teoría y Práctica de los Juegos. Material. Referativo de apoyo a la docencia. En [CD-ROOM]. ISCF. La Habana.

33. Febles Elejalde, M. (2001) "Una nueva etapa del desarrollo: la adultez" En Colectivo de autores. Psicología del desarrollo. Selección de lecturas. La Habana, Editorial Félix Varela.
34. Lavega Burgués, P. (1986) El deporte y la tercera edad. Apunts Educación Física I Espots (20): 13-20.
35. G. Luchen y K. Weis. (2001) Sociología del Deporte. Editorial Miñón.
36. Hernández Corbo Roberto. (2004) Morfología Funcional Deportiva. Ciudad de la Habana
37. Hernández, M. (2005) Actividades Físico –Deportivas para la Tercera Edad Madrid Edita INSERSO.
38. Ibarra, L. (2005) El grupo: un espacio para crecer. CEDIP ISP de Pinar del Río.
39. Ibis H.L.A. lic. (2001) La calidad de vida en el Adulto Mayor que asiste al Círculo de Abuelos. Trabajo de Maestría. La Habana, F.C.F.
40. INDER. (2004) Sistema cubano de Cultura Física y deporte.
41. Junco Cortes Norah y Col. (2005). Los Ejercicios Físicos con fines. Terapéuticos. La Habana, Impresora José A. Huelga INDER.
42. Lacquis Gog. (2000) Folleto de Teoría y Práctica de los Juegos. Material Referativo de apoyo a la docencia. En [CD-ROOM]. ISCF. La Habana.
43. La Isla Peina Canas. Bohemia 30 de mayo (2003) No. 11. Envejecimiento
44. Libro Digital Aeróbico Charly. Madrid.
45. Litvin, E. (2005) Nuevas tecnologías en los adultos mayores y siempre vigentes debates en Revista Tecnología y Comunicación Educativas.
46. López, Alfredo. (2003) Trabajo de investigación. Teoría General de los sistemas.
47. Lourdes de Urrutia Barrosos. Sociología y Trabajo Social Aplicado. Selección de Lecturas.
48. Mesa Anoceto, Magda. (2006) Asesoría Estadística en la investigación aplicada al Deporte. Editorial José Martí.
49. Moreno González, A (2005) Incidencias de la actividad física en el adulto mayor. Revista internacional de medicina y ciencias de la actividad física y el deporte.
50. Navarro, D (1983) Gimnasia Básica para la Mujer. Editorial Pueblo y Educación. La Habana.

51. Petrovski. A. V. (2000) Psicología General. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana.
52. Revista Medicina general Integral No. 232. Editorial. Ciencias Médicas (2003). Ciudad de la Habana.
53. Rodríguez En. Teoría Sociopolítica. Selección de temas Tomo I Editorial Félix Varela, La Habana.
54. Ruiz Aguilera, A; López Rodríguez F; Dorta Sasco F. (2002). Metodología de la Enseñanza de la Educación Física. Tomo I y II Editorial Pueblo y Educación. Cuba.
55. Sánchez Acosta, M. E. y M. González García. (2004) Psicología General y del Desarrollo. Ciudad de la Habana, Editorial Deportes.
56. Sánchez, M.S. Guerrero y Caballero, Luís. (2006) Los 100 juegos del plan de la Calle. Algunas teorías.
57. Tovar Pineda M. A. (2005) Psicología social comunitaria una alternativa teórica-metodológica. En soporte electrónico.
58. _____ El Adulto Mayor y la Actividad Física. Un enfoque desde la psicología del desarrollo. CD Universalización.
59. Zaldivar Pérez D.F. (2007) Longevidad y bienestar artículo publicado en [www.
Infomed.cu](http://www.infomed.cu) Un sitio para la vida.

Anexo1 Entrevista al Metodólogo de la Cultura Física

Objetivo: Conocer el banco de problemas del programa de Cultura física en la escuela comunitaria # 3 para estas edades.

Estimado profesor, estamos realizando un estudio sobre las actividades que desarrollan los Adultos mayores en la comunidad para mejorar su incorporación. Conociendo la incidencia que usted tiene en este tema, necesitamos su importante colaboración.

Cuestionario:

1. ¿Cual es su opinión acerca de la participación de la tercera edad en las actividades de los Círculos de abuelos?
2. ¿Puede enunciar las principales dificultades de este programa en esta comunidad?
3. ¿Se ofrece superación a los profesores sobre las actividades a desarrollar en el trabajo con estas edades?

Anexo 2 Entrevista a la Doctora.

Objetivo: Conocer el diagnóstico sobre el Adulto Mayor en la Circunscripción 48 del Consejo Popular Sur del municipio Los Palacios. Esperamos con claridez y sinceridad las respuestas a las preguntas.

Estimada doctora, estamos realizando un estudio sobre las actividades que desarrollan los Adultos mayores en la comunidad para mejorar su incorporación. Conociendo la incidencia que usted tiene en el tema necesitamos su importante colaboración. Confiamos en su seriedad y sentido profesional, le agradecemos su valiosa ayuda.

Cuestionario:

- 1 ¿Qué cantidad de Adultos Mayores existen en su Circunscripción?
- 2 ¿Cuántos pueden realizar ejercicios físicos?
- 3 ¿Cuáles son las enfermedades mas frecuentes en su Circunscripción?
- 4 ¿Funciona el Circulo de Abuelos de su Consultorio?
- 5 ¿Cómo es la asistencia al Círculo de Abuelos? ¿A que se debe?
- 6 ¿Que cree Usted de una nueva propuesta con ejercicios de bajo impacto y juegos recreativos?

Anexo 2 Tabla 1 Aptos para los Ejercicios Físicos

Cantidad de Adultos Mayores	Aptos para Ejercicios Físicos	% Aptos
78	62	79,4

Tabla 2 Asistencia al Círculo de Abuelos

Aptos	Asistencia	% de Asistencia
62	12	19,3

Anexo 3 Guía de observación.

Objetivo: Tabla 1 Conocer el comportamiento activo del Círculo de Abuelos.

No.	Aspectos a observar	Bien	Regular	Mal
1	Asistencia del grupo.			x
2	Nivel de puntualidad.	x		
3	Estado anímico de los participantes		x	
4	Actividades que se desarrollan.			x
5	Horario de comienzo y final de la actividad.	x		
6	Medios utilizados en la clase			x
7	La utilización de la música.			x
8	Diversidad de actividades			x
9	Preparación del profesor.		x	
10	Participación del personal de salud.		x	
	Total	2	3	5

Tabla 2 Anexo 3 Clave Evaluativa de la Guía de Observación.

No.	Aspectos a Observar	Bien	Regular	Mal
1	Asistencia del grupo.	Cuando la asistencia es de 100% de los practicantes	Cuando la asistencia es del 70% de los practicantes	Cuando la asistencia es del 60% o menos.
2	Nivel de puntualidad.	Cuando el 100 % asiste con puntualidad	Cuando el 70 % asiste con puntualidad	Cuando el 60 % asiste con puntualidad
3	Estado anímico de los participantes	Si el 100 % se muestra animado por la actividad	Si el 60 % se muestra animado por la actividad	Si menos del 60 % se muestran animados por la actividad
4	Horario de comienzo y final de la actividad.	Cuando se cumplen los dos indicadores	Cuando se cumple uno de los dos	Cuando no se cumple ninguno
5	Interés por las actividades.	Si el 100% muestra interés por la actividad	Cuando el 70 % muestran interés por la actividad	Cuando el 30 % se muestra interesado por la actividad
6	Medios utilizados	Si se utilizan varios medios en las clases	Si solamente se utiliza un medio en las clases	Cuando no se emplean medios en las clases
7	La utilización de la música.	Cuando se utiliza la música en el 80% de las clases	Si se utiliza la música en el 40 % de las clases	Si no se utiliza la música en ninguna clase
8	Diversidad de actividades.	Si el 100% de las actividades responden a diferentes objetivos	Cuando el 50 % de las actividades responden a diferentes objetivos	Si la actividad que se realiza responde siempre al mismo objetivo
9	Preparación del profesor.	Cuando cumple con las indicaciones metodologicas para esta edad.	Cuando incumple con una de las indicaciones	Cuando incumple con varias indicaciones
10	Participación del personal de salud.	Cuando asiste todos los días a las clases	Cuado asiste 2 veces por semana a las clases	Cuando no asiste en toda la semana

Anexo 4. Encuesta Aplicada a los Adultos Mayores.

Objetivo: Conocer el criterio del Adulto Mayor sobre el funcionamiento del Círculo de Abuelos teniendo en cuenta sus necesidades personales.

Necesitamos de ustedes su mayor colaboración a emitir cada una de las respuestas.

Cuestionario:

1. Edad: 55 a 59 _____ 60 a 74 _____ 75 o mas _____

Sexo: M _____ F _____

2. ¿Diga que enfermedades o patologías padece?

Hipertensión Arterial _____ Artrosis _____ Artritis _____ Diabetes _____ Asma Bronquial _____

Cardiopatías _____

3. ¿Cómo son las clases del Círculo de Abuelos?

Activas _____ poco activas _____ no son activas _____

4. ¿De las siguientes actividades físicas recreativas seleccione cuáles usted prefiere?

Juegos recreativos _____

Ejercicios de bajo impacto y pasos auxiliares _____

Ejercicios de Tonificación muscular _____

Carreras _____ Caminatas _____

5. ¿Con quien prefiere realizar las actividades físicas recreativas en su tiempo libre?

Organizada por profesores de la Cultura Física _____

Organizada por miembro del círculo de abuelos _____

6. ¿Donde prefiere realizar las actividades físicas?

En lugares cerrados _____

Al aire libre _____

7. ¿Cuántos días a la semana desea para la práctica de actividades en el Círculo de abuelos?

5 días _____ 3 días _____ 2 días _____

8. ¿Cuál es el horario prefiere para la realización de actividades físicas recreativas?

Mañana _____ Tarde _____ Cualquiera de los dos _____

Anexo 4 Tablas: Resultados de la Encuesta a los Abuelos

Tabla 1 Datos por Edad y Sexo

Edad	Cantidad	%
45 a 59 años	7	58,3
60 a 74	5	41,6
Total	12	
Sexo	Cantidad	%
Mujeres	12	100
Hombres	0	0
Total	12	

Tabla 2 Datos por Patología

Patologías	Cantidad	%
Hipertensión Arterial	4	33,3
Artrosis	2	16,6
Artritis		
Diabetes		
Asma Bronquial	1	8,3
Total	7	

Tabla 3 Como son las clases

Como son las Clases	Cantidad	%
Activas	0	0
Poco activas	7	58,3
No son activas	5	41,6
Total	12	

Anexo 4 Tabla 4 Actividades Preferidas

Actividades que Prefiere	Cantidad	%
Juegos Recreativos	9	75
Bajo Impacto y Auxiliares	11	91,6
Tonificación Muscular	2	16,6
Carreras		
Caminatas	4	33,3
Total		

Tabla 5 y 6 Con quien y donde prefiere las actividades

Con quien prefiere	Cantidad	%
Profesor de Cultura Física	11	91,6
Miembro del Circulo de A.	1	8,3
Total	12	
Donde prefiere las A. F.	Cantidad	%
Lugares cerrados	2	16,6
Al aire libre	10	83,3
Total	12	

Tabla 7 y 8 Días y horario preferido

Días	Cantidad	%
5 días	9	75
3 días	3	25
Cualquiera	0	0
Total	12	
Horario	Cantidad	%
Mañana	12	100
Tarde	0	0
Cualquiera	0	0
Total	12	

Anexo 5. Entrevista a la profesora del Círculo de Abuelos.

Objetivo: Implementar el conjunto de actividades físicas recreativas para la incorporación del Adulto Mayor al Círculo de abuelos.

Estimada profesora:

Se está realizando una propuesta para la incorporación del Adulto mayor a las actividades físicas recreativas. Teniendo en cuenta su incidencia en este sentido, necesitamos su valiosa colaboración.

Cuestionario

Después de analizada por usted la propuesta de ejercicios de bajo impacto y juegos recreativos.

1-¿Exprese su opinión sobre la aplicación de los ejercicios de bajo impacto y juegos recreativos en las clases del Círculo de abuelos?

2-¿Considera usted que los ejercicios de bajo impacto y juegos recreativos contribuyan a la incorporación de los abuelos al Círculo?

3-¿Considera posible su generalización en los demás Círculos de abuelos del Municipio?

Anexo 6 Entrevista a los especialistas de la Cultura Física

Objetivo: Conocer el criterio de los especialistas de la Cultura Física sobre las actividades físicas recreativas.

Estimados especialistas:

Acudimos a ustedes por la experiencia adquirida durante varios años en los programas de la Cultura Física. En este sentido le estamos haciendo llegar una propuesta de actividades físicas recreativas a desarrollar en las clases del círculo de abuelos necesitamos su valoración al respecto.

Cuestionario:

1. ¿Considera que la propuesta puede ser aplicable al Adulto Mayor?

2. ¿Usted cree que se adaptan a sus gustos y necesidades?

3. ¿Considera usted que la propuesta logrará la entrada al Círculo de los no incorporados?

Gráfico 1 Incorporación a las Actividades del Círculo.

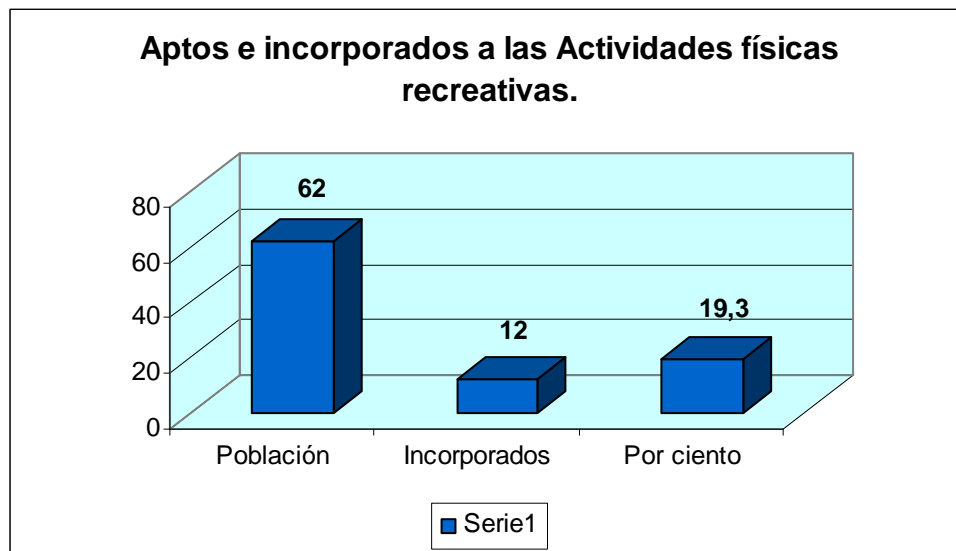


Gráfico 2 Datos por la edad de los Adultos mayores.

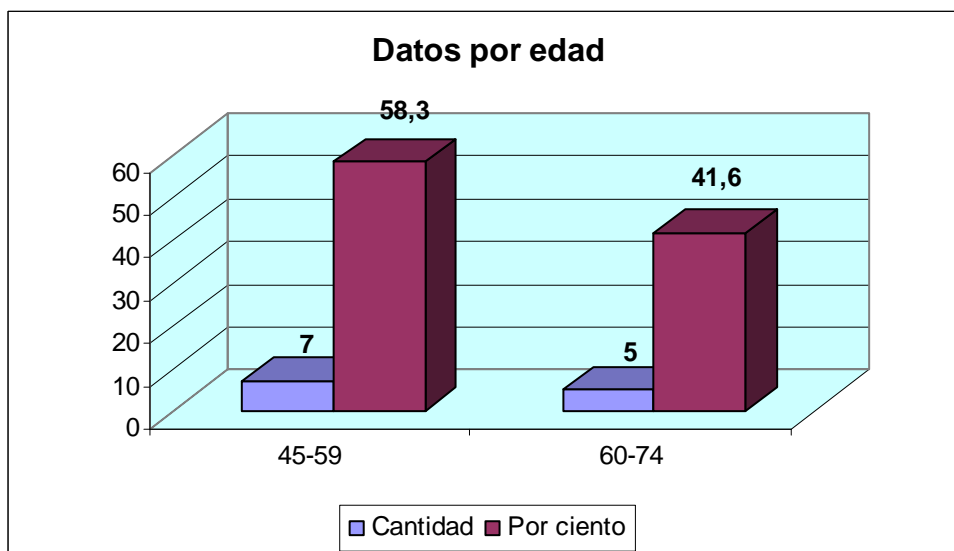


Gráfico 3 Anexo 4

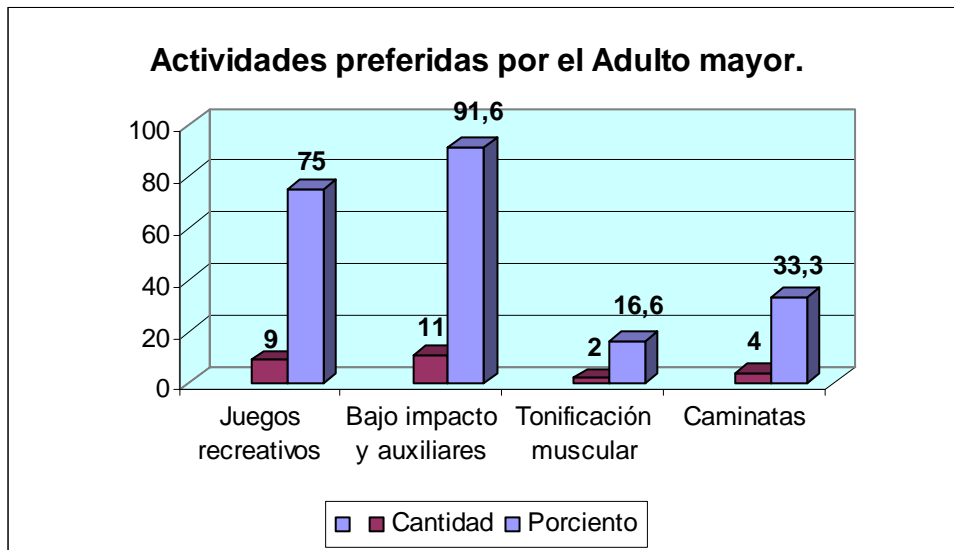
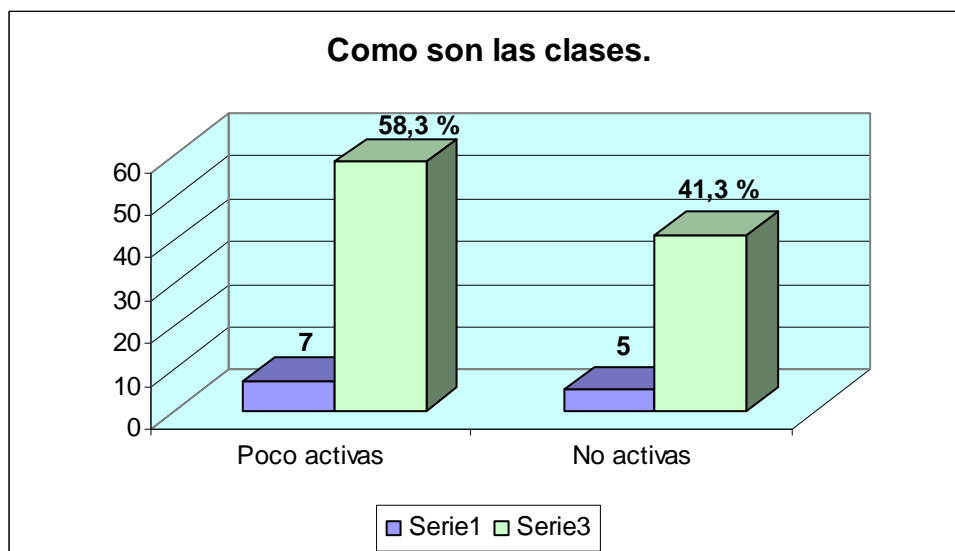


Gráfico 4



Modelo para Evaluación

Luego de estudiada la exposición del diplomante-----, así como la opinión de los tutores y el oponente del presente trabajo de diploma, el tribunal emite la calificación de -----puntos.

Presidente del Tribunal

Secretario

Vocal

Tutor

Dado en la Facultad de Cultura Física “Nancy Uranga Romagoza” a los ----- días del mes----- de 2009. “Año del 50 Aniversario de la Revolución”.