

**UNIVERSIDAD DE LAS CIENCIAS, LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE
“MANUEL FAJARDO”**

FACULTAD DE CULTURA FÍSICA “NANCY URANGA ROMAGOZA”

**TESIS PRESENTADA EN OPCIÓN AL GRADO CIENTÍFICO DE MASTER EN
ACTIVIDAD FÍSICA COMUNITARIA**

***Título: PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS QUE PROPICIEN LA
INTEGRACIÓN SOCIAL DE LOS ADULTOS MAYORES DE 60-70 AÑOS AL
CÍRCULO DE ABUELOS “RENACER” DEL CONSULTORIO # 4 DEL CONSEJO
POPULAR “HERMANOS CRUZ”***

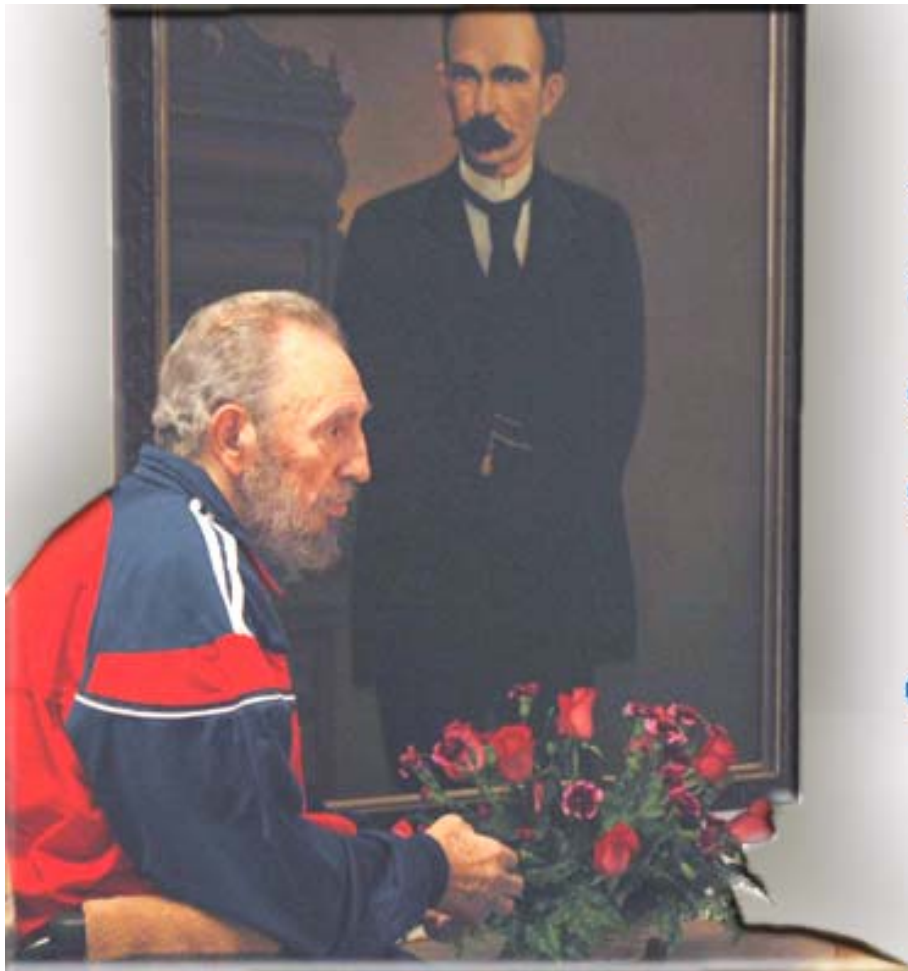
Autor: Lic. NAIROBY BRAVO GUERRA.

Tutor: M.Sc. MARÍA DEL CARMEN CORBO RODRÍGUEZ

PINAR DEL RÍO, FEBRERO DEL 2011

“Año del 52 de la Revolución”

Pensamiento



*La verdadera
medicina no es la
que cura, sino la
que previene*

José Martí

Dedicatoria

A mis padres Coralba y Ramón, por el ejemplo y la confianza.

*A Raidel, mi compañero en la vida por su apoyo
incondicional.*

*A mis hijos que están por nacer, por inspirarme a ser una mejor
madre y profesional en la vida.*

Agradecimientos

Agradecer es recordar, es permanecer en obligado tributo a todos aquellos profesores, amigos y familiares que de una forma u otra nos han ayudado en cualquier esfera de la vida, más aún cuando se trata de nuestra formación, siendo más fuerte la gratitud.

A mi tutora M.Sc. María del Carmen Corbo Rodríguez, por la confianza y profesionalidad.

A mis padres, por haberme guiado por un camino correcto.

A Mayelín, Overland, Raidel y mis hermanos por emprender juntos esta tarea y brindar toda su fe y apoyo.

A todos

Muchas Gracias.

Resumen

El envejecimiento es un proceso natural, donde se sufren un deterioro biológico aparejado a consecuencias sociales, considerándose débiles y dependientes de las generaciones más jóvenes para tomar sus decisiones, pero demostrando, a menudo, un gran nivel de moralidad, satisfacción de la vida y autoestima. Los Círculos de Abuelos constituyen un movimiento social de avanzada pues reúnen a una gran cantidad de personas de la tercera edad y adulto mayor, médicos y las enfermeras de la familia, los Licenciados en Cultura Física del organismo deportivo, activistas, instructores de arte y muchos otros que se han dado a la tarea de realizar estudios investigativos, con la finalidad de mejorar la atención al anciano. En ellos la práctica de ejercicios físico contribuye a reducción significativa de los factores de riesgo a la salud y a su integración social. La presentación de un plan de actividades físico –recreativas que propicien la integración social de los adultos mayores de 60-70 años al círculo de abuelos del Consultorio # 4 del Consejo Popular Hermanos Cruz, es el objetivo de esta investigación.

Introducción.....	1
Capítulo 1 El envejecimiento, su incidencia en la integración social de las personas adultas.	10
1.1 El envejecimiento un fenómeno cultural y social.....	10
1.2 Los adultos mayores. Sus características biológicas y sociales.....	13
1.3 Los ejercicios físicos-recreativos para el adulto mayor.....	19
Capítulo 2. Propuesta del plan de actividades físico-recreativas para propiciar la integración social de los adultos mayores de 60-70 años al círculo de abuelos	26
2.1 Descripción de la metodología utilizada y análisis de los datos obtenidos.	26
2.2 Fundamentos metodológicos del plan de actividades físico-recreativas para propiciar la integración social de los adultos mayores de 60-70 años al círculo de abuelos	31
2.3 Plan de actividades físico-recreativas para propiciar la integración social de los adultos mayores de 60-70 años al círculo de abuelos “Renacer” del consultorio # 4 del Consejo Popular “Hermanos Cruz”.....	35
2.4 Valoración de la utilidad del plan de actividades físico-recreativas para propiciar la integración social de los adultos mayores de 60-70 años al círculo de abuelos	41
Conclusiones.....	45
Recomendaciones.....	46
Bibliografía	
Anexos	

Introducción

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. Por eso la prolongación de vida y la capacidad de trabajo de las personas de edad media y madura es uno de los problemas sociales más importantes que corresponde resolver, fundamentalmente a los trabajadores de la salud, de la Cultura Física y el deporte, en la lucha por el mejoramiento de la salud, aumentando así su calidad de vida y la longevidad.

El ejercicio físico sistemático aumenta la estabilidad del organismo frente a los efectos nocivos del medio externo, su capacidad de trabajo, metabolismo, entre otros. Ellos compensan la insuficiencia de las actividades motrices en la tercera edad. La actividad física es necesaria en estas personas, ya que a partir de los 60 años comienzan a presentarse dificultades, dentro de ellas: problemas de locomoción, poca resistencia física y control de la postura, debilitamiento de la fuerza muscular y flexibilidad, aumento de peso, aparición de enfermedades como la osteoporosis, diabetes y otras que repercuten en su bienestar social y que la práctica de actividades físicas contribuye a mejorar en este grupo social, provocando un aumento de la demanda de programas de actividades físicas para mayores.

La actividad sana juega un papel determinante no solo como medida necesaria e indispensable para que el hombre obtenga una salud normal y dinámica, sino también para con la diaria ejercitación física mantenga mejor condiciones psicológicas y fisiológicas. En particular la actividad física contribuye con sus ofertas a la calidad de vida de la población en general y del adulto mayor en particular, utilizándose como medio preventivo de salud física y psicológica, terapéutico y en el desarrollo de un estilo de vida saludable desde las primeras etapas de la vida, ya que proporciona gran cantidad de beneficios, en todas las esferas, al ser humano dándole la posibilidad de adaptarse a cualquier actividad individual o colectiva.

Numerosas investigaciones han mostrado que la llamada tercera edad no tiene necesariamente que ser un período de la vida en el que predomine o se haga inevitable un deterioro fatal de las capacidades físicas e intelectuales, ya que si los sujetos muestran la necesaria motivación, la intención de mantener un estilo de vida activo y productivo, se les propician las condiciones para desenvolverse en un entorno rico y estimulante, en el cual se favorezcan experiencias de aprendizajes, se reconozcan y estimulen los esfuerzos por alcanzar determinados logros, en cuanto a participación en actividades de diversa índole, entonces la vejez puede demorarse.

Las personas adultas cubanas al llegar a las edades de 60 a 65 años tienen el derecho a jubilarse, lo que en muchos casos significa apartarse de la vida social, recluyéndose en sus casas. Sin embargo el hombre a esta edad no se siente viejo, por el contrario con mucha frecuencia él trata de aumentar su actividad motora, realizando todas las actividades domésticas posible.

Una agradable experiencia para la población ha resultado la introducción ejercicio físico en los denominados *círculos de abuelos* y los grupos de salud en la comunidad. Estos se crearon desde 1984 con vista al incremento del régimen motor y la capacidad de trabajo físico e intelectual de las personas de estas edades, este trabajo se desarrolla en coordinación con el *médico de la familia* o trabajadores del sector. Se cuentan con más 8507 círculos de abuelos, en el país, los mismos tienen como objetivos: reducir las limitaciones funcionales, aumentar la capacidad física de la población y reincorporar este grupo a las labores y actividades físico-recreativas de la comunidad y de la sociedad en general.

Un enfoque simplista de la recreación en la tercera edad, llevaría a considerarlas como una mera opción individual del tiempo libre, y se dejaría de apreciar su carácter desarrollador, por los niveles de participación y de actualización que pueden generar; sobre todo si se les considera como recurso potenciador, herramientas de acción social que permiten elevar el bienestar y la calidad de vida de las personas de la esta edad.

Los sujetos que envejecen adecuadamente utilizan y disfrutan de todas las posibilidades que existen en su entorno social y en sus propias personas, y están preparados para aceptar, sin claudicar, sus limitaciones, la disminución de sus fuerzas y la necesidad de recibir algún tipo de ayuda; pero no renuncian a mantener, dentro de rangos razonables y posibles, determinados niveles de independencia y autodeterminación.

La actividad física-intelectual y el interés por el entorno canalizadas a través de actividades de recreación y ocio productivo, favorecen el bienestar y la calidad de vida de los individuos a todas las edades y especialmente en el adulto mayor.

El reparto urbano "Hermanos Cruz" del municipio de Pinar del Río fue creado el 13 de agosto del 1992 en una zona deshabitada con pocas casas, después se fueron construyendo grupos de edificaciones familiares y mejorando la calidad de vida de sus habitantes, diferenciándola de otras comunidades de la provincia. En este reparto se encuentran ubicados varios consultorios médicos donde se le presta asistencia a la población, contando con un médico de la familia, una enfermera y un profesor de Cultura Física, este último tiene como función la de atender a los pacientes con enfermedades crónicas no transmisibles, como son: Hipertensos, asmático, obesos, diabético, embarazadas y los adultos mayores.

Los sujetos que se investigan pertenecen al círculo de abuelos "Renacer" del consultorio médico #4 de este reparto. A este círculo asisten 25 abuelos de ellos 10 tienen edades entre 60-70 años.

Al ser encuestados teniendo en cuenta las cinco categorías generales planteadas por McDonald (1985), citado por Colectivo de autores. Departamento Educación Física para adultos y promoción de salud. INDER, relacionadas con el bienestar físico, las relaciones interpersonales, el desarrollo personal, las actividades espirituales y trascendentales y finalmente la categoría que constituyen las actividades físico-recreativas se constató que:

- ◆ Los ancianos manifiestan que con el envejecimiento se enfrentan a múltiples transformaciones que demandan significativos esfuerzos de adaptación.
- ◆ Físicamente ya no son los mismos.
- ◆ Como ya no trabajan, la familia los responsabiliza con las labores del hogar y esto limita sus relaciones interpersonales y su tiempo libre.
- ◆ Las tareas familiares y del hogar les impiden su desarrollo personal, pues muchos quisieran realizar otras actividades espirituales y trascendentales como es aprender un nuevo oficio.
- ◆ Otro elemento o categoría en la que se ven menospreciados lo constituyen las actividades físico-recreativas, pues no tienen en cuenta sus gustos y preferencias, sintiéndose desatendidos en este aspecto.

Al realizar el estudio se pudo confirmar que existe un Programa Nacional para los círculos de abuelos el cual debe ser valorado por el especialista de Cultura Física y ajustada a las características y patologías de los adultos mayores con los que trabaja. Al analizar este en el círculo investigado se comprueba que están diseñadas de manera adecuada las actividades físico-recreativas, pero carece de actividades físico-recreativas que tributen a la integración social, que propicien la integración grupal, el fortalecimiento de los valores de los participantes en el grupo, las conductas y la influencia de estas en su relación con los demás.

A través de las observaciones a las actividades comunitarias y la aplicación de las técnicas participativas se pudo confirmar la poca participación en estas, la desmotivación existente y la carencia de ofertas de las actividades físico-recreativas, en específico para las personas adultas mayores, de esta comunidad.

Valorando la significativa importancia que tienen el precepto defendido en el Primer Taller Nacional de Gerontogeriatría y Trabajadores Sociales de la Salud, con sesiones en Villa Clara de que "...No es sumar años por una simple aritmética, sino acompañarlos con la justeza que les garantice a las personas arribar a la ancianidad bajo una plena integración social".

Para el 2025 uno de cada cuatro cubanos integrarán el grupo del adulto mayor y la necesidad de incentivar las interrelaciones que permitan ese envejecimiento saludable en una provincia, en un municipio, en una comunidad es más que evidente.

Para ello se trabajan en un proyecto combinado que involucra a Educación, Cultura, el INDER, Comunales y Vivienda, entre otros organismos que fomentan de estilos de vida saludables en el adulto mayor, que propicien su salud y bienestar y lo impliquen en acciones que le sirvan como instrumento para el crecimiento la autodeterminación personal y su adecuada inserción en la vida comunitaria y social. Teniendo en cuenta los datos obtenidos de los instrumentos aplicados a los adultos mayores, las características de la comunidad y el Consejo Popular, que se investiga, se determinó como **problema**:

¿Cómo propiciar la integración social de los adultos mayores de 60-70 años al círculo de abuelos “Renacer” del consultorio # 4 del Consejo Popular “Hermanos Cruz”?

El **objeto de estudio** de la investigación se concreta en: El Proceso de Educación Física para el adulto mayor

Siendo el **campo de acción**: La integración social de los adultos mayores de 60-70 años

Considerando como **objetivo**:

Proponer un plan de actividades físico-recreativas que propicien la integración social de los adultos mayores de 60-70 años al círculo de abuelos “Renacer” del consultorio # 4 del Consejo Popular “Hermanos Cruz”.

Las **preguntas científicas fueron**:

1. ¿Qué antecedentes teóricos existen sobre la Educación Física para el adulto mayor y la integración social a esta de los adultos mayores de 60-70 años?
2. ¿Cuál es la situación actual de la integración social de los adultos mayores de 60-70 años al círculo de abuelos “Renacer” del consultorio # 4 del Consejo Popular “Hermanos Cruz”?

3. ¿Qué actividades físico-recreativas pueden propiciar la integración social de los adultos mayores de 60-70 años al círculo de abuelos “Renacer” del consultorio # 4 del Consejo Popular “Hermanos Cruz”?
4. ¿Cuál es la utilidad del plan de actividades físico-recreativas que propicien la integración social de los adultos mayores de 60-70 años al círculo de abuelos “Renacer” del consultorio # 4 del Consejo Popular “Hermanos Cruz”?

Las **tareas científicas** de esta investigación se encaminan a:

1. Sistematización de los antecedentes teóricos que existen sobre la Educación Física para el adulto mayor y la integración social a esta de los adultos mayores de 60-70 años.
2. Constatación de la situación actual de la integración social de los adultos mayores de 60-70 años al círculo de abuelos “Renacer” del consultorio # 4 del Consejo Popular “Hermanos Cruz”.
3. Elaboración de un plan de actividades físico-recreativas que propicien la integración social de los adultos mayores de 60-70 años al círculo de abuelos “Renacer” del consultorio # 4 del Consejo Popular “Hermanos Cruz”.
4. Valoración de la utilidad del plan de actividades físico-recreativas que propicien la integración social de los adultos mayores de 60-70 años al círculo de abuelos “Renacer” del consultorio # 4 del Consejo Popular “Hermanos Cruz”.

La **población** estudiada es de 25, los cuales pertenecen al círculo de abuelos “Renacer” del consultorio médico # 4 del reparto “Hermanos Cruz”; de ellos 10 (40%) tienen edades entre 60-70 años, los cuales fueron seleccionados como muestra. De ellos 6 (60%) son del sexo femenino y 4 (40%) del masculino.

Además, como muestra secundaria se utilizaron a los directivos del combinado deportivo “Hermanos Cruz” compuestos por una directora y una subdirectora de Cultura Física, además, por 10 profesores que atienden la Educación Física con el adulto mayor.

La investigación es cualitativa, de tipo explicativa porque ofrece datos cualitativos, explica y sugiere solución a un problema.

Para el procesamiento de la información se empleó como procedimientos la estadística descriptiva, a partir del análisis que se hace de los resultados obtenidos en el diagnóstico. Y la estadística inferencial para la interpretación de los resultados que se derivan de cada uno de los instrumentos utilizados en la investigación y establecer las regularidades para elaborar el plan de actividades físico-recreativas.

Métodos Teóricos

- ◆ **Análisis-síntesis:** Accedió a la comprensión, explicación y generalización de las principales tendencias en cuanto al Proceso de Educación Física del adulto mayor y la integración social que se logra en este, propiciando la valoración crítica de los estudios desarrollados sobre el tema en el ámbito internacional, nacional y provincial; resultó de gran utilidad para el análisis de las fuentes consultadas, así como en la interpretación de los resultados que se derivan de cada una de las tareas planteadas en la investigación.
- ◆ **Histórico-lógico:** Permitió establecer relaciones lógicas, partiendo de preceptos teóricos y metodológicos que fundamentan la integración social del adulto mayor desde el Proceso de Educación Física del adulto mayor en la comunidad, tomando como referencia patrones físicos, psicológicos, filosóficos y sociológicos, todo lo cual propició la comprensión de las condicionantes históricas y sociales que caracterizan este proceso.
- ◆ **Inductivo-deductivo:** Fue utilizado para conformar el plan, determinando su implementación en la Educación Física del adulto mayor, lo que permitió establecer las relaciones entre las actividades seleccionadas así como su contribución a los cambios manifestados en ellos.
- ◆ **Enfoque sistémico y estructural:** Se empleó durante toda la investigación, para el análisis de los resultados del diagnóstico del estado actual del Proceso de Educación Física del adulto mayor y el tratamiento que se les da desde la comunidad, en la fundamentación teórica del problema investigado y en el diseño del plan de actividades físico-recreativas que se propone.

Métodos empíricos

- ◆ **Análisis documental:** Se utilizó con la finalidad de hacer un análisis de los documentos normativos que rigen el Proceso de Educación Física del adulto mayor en la comunidad, además, para conocer las actividades físico-recreativas que se realizan.
- ◆ **Observación de actividades:** En función de determinar las dificultades en las actividades físico-recreativas que realizan en la comunidad, especialmente para el adulto mayor.
- ◆ **Encuesta a los adultos mayores:** Sirvió para conocer los criterios y opiniones de los adultos mayores del círculo de abuelos acerca de la actividad grupal que realizan, así como la repercusión en lo físico, psicológico y social de estas.
- ◆ **Entrevista grupal a directivos:** Para recopilar información acerca del tratamiento que se le da a la Educación Física del adulto mayor de 60-70 años de edad del Consejo Popular y las actividades que se planifican para llevar a vías de hecho.
- ◆ **Experimento:** De tipo pre experimental, donde se hace una comparación entre los resultados del diagnóstico inicial, y el diagnóstico final para determinar la utilidad del plan de actividades físico-recreativas que se propone y la modificación ocurrida en la variable integración social.
- ◆ **Valoración crítica por los especialistas:** Donde un grupo seleccionado por la autora de la investigación, hace un análisis crítico de la propuesta del plan de actividades físico-recreativas, en varios momentos, para lograr su pertinencia social.

Métodos matemáticos-estadísticos

- ◆ **Estadística descriptiva:** A partir del análisis que se hace de los resultados obtenidos en el diagnóstico.

- ◆ **Estadística inferencial:** Para la interpretación de los resultados que se derivan de cada uno de los instrumentos utilizados en la investigación y establecer las regularidades para elaborar el plan de actividades físico- recreativas.

Métodos sociales y de intervención comunitaria

- ◆ **Entrevista a informantes claves:** A los agentes de la socialización (directora del combinado deportivo y técnicos de Cultura Física del adulto mayor), para determinar sus criterios y opiniones acerca de la integración social de los adultos mayores con los que se trabaja y su actitud hacia el entorno en que se desarrollan, así como sus intereses por las actividades, así como sus gustos y preferencias.

Técnicas participativas

- ◆ **Técnica de las islas:** Para decidir por consenso, en equipos de trabajo, una jerarquización acerca del comportamiento de los sujetos de la historia que se narrará.
- ◆ **Técnica de los caballos:** Para resolver el problema que les planteará el coordinador y llegar a un acuerdo grupal, por consenso, respecto a la solución correcta.

Novedad Científica: Consiste en un plan de actividades físico-recreativas para los adultos mayores de 60-70 años desde la Educación Física con el adulto mayor, en correspondencia con las necesidades de integración social, que en este orden existen actualmente en las comunidades.

Contribución a la práctica: Desde el punto de vista práctico, el principal aporte de esta investigación radica en el plan de actividades físico-recreativas visto desde la necesidad de propiciar la integración social de los adultos mayores, expresados por su: autonomía personal, social y la convivencia con los demás, en el círculo de abuelos al que pertenece.

Capítulo 1 El envejecimiento, su incidencia en la integración social de las personas adultas.

En este capítulo se pretende hacer un análisis del proceso de envejecimiento como fenómeno biológico y social, el deterioro y las consecuencias que ocasiona, dando una mirada a la experiencia cubana de los círculos de abuelos y el programa de actividades físico-recreativas diseñadas para el trabajo comunitario con los adultos mayores.

1.1 El envejecimiento un fenómeno cultural y social

Envejecer es un privilegio porque ha podido usted disfrutar y/o sufrir, una combinación de verbos que convergen en vivir, acumulando una pléyade de experiencias inconmensurables. Han sido muchos los avatares y agresiones a vencer de manera absolutamente convincentes para alcanzar la tercera edad. Solamente el pensar en ello nos aterra, al recordar como derrotamos enfermedades, accidentes y guerra por solo mencionar algunas, también como mucho de nuestros congéneres que hasta en los pronósticos sociales o del horóscopo parecían más capaces perecieron en uno u otro batallar.

Pero si a ello le agregamos que se envejece con salud, entonces usted posee uno de los más grandes dones del planeta y será envidiado por cualquier millonario, pero para suerte suya este tesoro es innegociable pues de lo contrario, las ofertas tentadoras lo obligarían a venderlo; al final lo perdería.

Como todo proceso humano es normal e íntimamente ligado a la vida, para algunos científicos se comienza a envejecer prácticamente desde el momento de la concepción, es por ello que se considera a la tercera edad (que desde el punto de vista cronológico se ubica de los 60 años) en una etapa normal de la vida, en la que se pueden encontrar con mayor frecuencias grupo de patologías crónicas.

Sensato es aceptar que en ella debe ocurrir la muerte de una manera lógica, pues la expectativa de vida estadísticamente calculada corresponde a alrededor de 75 años teniendo que agregara esta edad el efecto acumulativo de actos que no se

han sabido controlar y que son transmitidos a la vejez con todo su poder de deterioro.

Envejecer no es un proceso ni singular ni simple; es parte integral del desarrollo biológico y de la secuencia del desarrollo del ciclo de la vida que comienza desde la concepción y finaliza con la muerte.

Comenzando con la concepción esta secuencia de desarrollo incluye las siguientes etapas de la vida: infancia, adolescencia, adultez temprana, edad madura y vejez, el envejecimiento es una parte integral y normal de todo este proceso.

La definición de ser viejo varía de un período histórico a otro es más apropiado decir que "el envejecimiento es un concepto cultural además de ser un proceso biológico". (Folleto de la asignatura Educación Física Comunitaria: 2003-2004 Colectivo de autores. Departamento Educación Física para adultos y promoción de salud. INDER)

La Gerontología y la Geriátrica son las ciencias que se ocupan de estudiar el envejecimiento y los factores que influyen en él siendo la atención al anciano y las enfermedades que padecen con mayor frecuencia el objeto de estudio de la segunda.

El envejecimiento según la OPS (Organización Panamericana de la Salud) se clasifica en:

- ◆ Tercera edad: 60 años
- ◆ Adulto mayor: más de 65 años
- ◆ Cuarta edad: 80 años en adelante

El proceso del envejecimiento puede ser evaluado considerando dos grandes grupos de factores participantes en él, los factores biológicos y aquellos que Comfort (Comfort A.,1990: 1-12) reunió bajo el término de "envejecimiento psicogénico", considerando como tal al conjunto de normas que la sociedad impone a los ancianos por el hecho de serlo y en los cuales se incluyen los

prejuicios en relación con la conducta social de las personas mayores de 60 años. Estos prejuicios y barreras constituyen presiones sociales que dan origen a respuestas de defensa en forma de demanda de afectos y de sentimientos de inseguridad, que asociados a la pérdida de la autoestima generan cuadros depresivos, y síntomas o enfermedades psicosomáticos de diversa índole, como expresión de insatisfacción emocional y demanda de atención.

Estos trastornos determinan una disminución en la calidad de vida del adulto mayor e incluso pueden condicionar trastornos de consecuencias fatales.

Todo este proceso puede ser reducido y hasta evitado si se traza una estrategia adecuada que contrarreste los efectos nocivos de los prejuicios sociales hacia la tercera edad, que están presentes en los más jóvenes y en los propios ancianos en mayor o menor escala, no sólo por los criterios de valoración general del fenómeno, sino también por la valoración individual de la propia identidad como persona que se encuentra en la última etapa de la vida, todos estos elementos impiden la integración social del adulto.

La percepción de la población anciana como un problema social, de finales del siglo pasado y principios de este, plantea una regularidad que deben ser analizadas: Este grupo poblacional tiene la visión de que es una carga para la sociedad

Definitivamente, el porcentaje de personas de edad avanzada en situación de dependencia por condición física o mental es mínimo.

Buscando la solución a la atención e integración social de esta creciente población, y contando con el apoyo de la comunidad, los vecinos, amigos, y familiares, surgen en el año 1984 como una experiencia cubana los “círculos de abuelos” una forma de intervención sin costo por lo que no constituye una carga ni un problema social.

Para la atención de los “círculos de abuelos” se cuenta con el apoyo de los Consejos Populares y de la administración, con todas sus dependencias entre las

que se destaca la del médico y la enfermera de la familia, la trabajadora social, los técnicos de la Cultura Física del INDER y el personal del Instituto de Medicina Deportiva.

El envejecimiento como se ha señalado es a la vez un proceso individual y social con consecuencias sociales. Actualmente el 12,8% de la población cubana tiene más de 60 años, siendo la expectativa de vida al nacer de 75 años. Estos índices aumentan significativamente en el presente siglo, por los que es preciso continuar y perfeccionar el trabajo desarrollado hasta este momento.

1.2 Los adultos mayores. Sus características biológicas y sociales

La salud del hombre, teniendo en cuenta el gran papel que juega la herencia, depende en gran medida de la salud de los padres. Más tarde el mayor grado de salud es determinado por los factores de la naturaleza y del medio en que se desarrolló el niño, el joven, el adulto y el hombre ya maduro. Depende también de todos los procesos biológicos interiores que se presentan en el organismo y que están estrechamente ligados a los factores exteriores y a su influencia en la lucha por la salud, que es a su vez la lucha por la longevidad.

El organismo humano está íntimamente ligado con los factores de la naturaleza. Particularmente nuestro aparato músculo esquelético. Es un mecanismo original que protege de la influencia de la fuerza de la gravedad y cuando estamos en movimiento este aparato funciona con mayor seguridad.

El movimiento es un eslabón permanente en el enlace entre el medio de los procesos biológicos, medio externo y el metabolismo que se realiza en el interior del organismo, medio interno. Pero si se analiza bien la vida diaria se puede observar que muchas veces, se limita cada día más la actividad motriz.

Se puede asegurar categóricamente *que la vida en sí es movimiento*. De ahí que la capacidad de moverse es una de las condiciones básicas de la materia viva. El movimiento posibilita a los animales satisfacer sus necesidades primordiales, así

como posibilita al hombre adaptarse al medio y de esta forma primeramente sobrevivir en la naturaleza que lo rodea, para después conquistarla para su uso.

Con la actividad muscular se puede cambiar el medio externo pero la movilidad es importante también para la función de los órganos internos, como ejemplo, el transporte de sangre del corazón hacia los tejidos de los músculos que están trabajando. El músculo esquelético puede, durante un trabajo máximo, aumentar los procesos oxidativas a partir de las condiciones de reposo, hasta 50 veces. Ningún órgano o sistema está dotado con una reserva metabólica tan alta como el músculo.

El hombre contemporáneo realiza una gran actividad estresante con una vida cada día más inactiva, más sedentaria, debido al mejoramiento de las condiciones de trabajo, donde los instrumentos utilizados necesitan cada vez menos la aplicación de su fuerza física.

Al *deterioro biológico*, provocado por el envejecimiento, se produce pérdida de altura, de peso; la barbilla adquiere una saliente, la espalda se transforma en cifótica, el pecho se cae, la piel se arruga; se da una caída de pelo y dientes; se manifiesta una propensión a debutar con nuevas enfermedades, se suman las *consecuencias sociales*: la jubilación, el sentimiento de minusvalía, el aislamiento familiar, la marginación en la comunidad, la dependencia, considerarse una carga social y familiar, la melancolía, la muerte de los allegados.

En el proceso de envejecimiento es básico superar lo físico, adaptarse al deterioro biológico, a las canas, a las arrugas, a los cambios y entonces, a partir de allí, fomentar el desarrollo social y espiritual con la experiencia acumulada. En este concepto vital se valoran mejor las satisfacciones de un trabajo determinado, de la formación de una familia y de la actividad social. La vejez tiene entonces su verdadero sentido como etapa de la vida donde se encaran pérdidas importantes, pero en la que se puede disfrutar y continuar creciendo como seres humanos.

Según Viera Sánchez, B. E. y L. M. Díaz. (SA) en “Material Instruccional para la Misión Sucre”, en esta etapa de la vida los cambios morfofuncionales se hacen evidentes. No todos los músculos envejecen al mismo tiempo. Hay que tener en cuenta que una serie de estos tienen mucha importancia en la conservación de las funciones del sistema cardiorrespiratorio y la digestión, los cuales están situados de manera que las fuerzas de la gravitación no estimulan su actividad y esos se aflojan muy temprano. Los músculos del vientre no participan activamente en la conservación de la postura y sin la incorporación de un entrenamiento a base de ejercicios especiales envejecen rápidamente y como resultado se distienden y comienza a crecer el abdomen. Esto no solo es antiestético sino que es negativo para la salud.

El proceso biológico del envejecimiento hay que asumirlo como la suma de las transformaciones que sufre nuestro cuerpo al llegar a la vejez como un momento evolutivo más, en el devenir de nuestra vida. Por lo tanto la vejez no es más que una etapa más de vida.

Uno de los más evidentes fenómenos de la vejez es la disminución de la capacidad física y funcional. Los verdaderos cambios morfofuncionales visibles y tangibles se observan después de los 40 años de edad. Los fenómenos característicos y dominantes que se manifiestan, encierran en sí el atrofiamiento de la masa muscular que puede alcanzar hasta un 50%. Además se atrofian la mayoría de los músculos que mantienen el cuerpo erecto. Los procesos de envejecimiento se manifiestan también en las articulaciones donde los movimientos se vuelven más torpes y limitados. Hay cambios importantes en el metabolismo, existiendo disminución de los procesos oxidativos a nivel celular.

A hacer un análisis de los diferentes sistemas del organismo, se ve como en el cardiovascular se produce atrofia del miocardio, retracción del pericardio, fibrosis y calcificación de las válvulas cardíacas, se endurecen las arterias y se debilitan las paredes de las venas y todo ello conlleva a una insuficiencia circulatoria fisiológica.

En el sistema respiratorio ocurre encorvamiento dorsal, horizontalización de las costillas, rigidez de la caja torácica, dilatación de los alvéolos, aspectos que producen disminución de las capacidades y volúmenes respiratorios provocando una insuficiencia respiratoria funcional.

Desde el punto de vista osteomio-articular existe degeneración del tejido cartilaginoso articular, desmineralización ósea causante de osteoporosis, atrofia muscular con reducción del 40% del volumen lo que conlleva a limitaciones funcionales, rigidez articular y mayor tendencia a la fractura ósea.

La atrofia de neuronas con pérdida de la vascularización del tejido nervioso se traduce en una reducción de las funciones como son disminución del equilibrio, coordinación, excitabilidad y concentración.

Estas acciones del proceso de envejecimiento contribuyen junto a otras a conformar un patrón de incapacidad alrededor de la figura del anciano que puede ser detenido y hasta parcialmente revertido mediante cambios en el estilo de vida con la práctica del ejercicio físico.

La carga funcional a través del entrenamiento aerobio y los ejercicios físicos constituyen el fundamental método científico en la lucha contra los procesos de involución y atrofia produciendo un mayor nivel de restauración de los sustratos biológicos y de construcción estructural de los diversos órganos y tejidos.

Teniendo como antecedentes diversos estudios referidos a esta temática del ejercicio físico como factor positivo en los grupos de la tercera edad y revisando publicaciones entre otras encontramos un estudio de Edinton (1972) y también de Spirduso (1978) donde se comparan ratas envejecidas, entrenadas y sedentarias. Un estudio de empleados británicos donde demostró que los activos tenían menor incidencia de enfermedades crónicas (entre los empleados del correo, los más sanos fueron los carteros). Los estudios de la O.M.S. de Framingham afirmaron al sedentarismo como facilitador del infarto del miocardio y de los accidentes

cerebro-vasculares máxime si se asocia a hipertensión arterial, tabaquismo e hipercolesterolemia.

Una investigación del Instituto Nacional de Higiene y Epidemiología de Cuba en 1990 arrojó que la hipertensión arterial es dos veces más frecuente en sedentarios y que la mayor proporción de normotensos se encontró en ejercitantes.

Los estudios del Instituto de Medicina Deportiva que fueron dirigidos por el profesor Mazorra demostraron en la necropsia de ratas, mejores condiciones anatómicas en las envejecidas entrenadas en relación a las envejecidas sedentarias y ello sirvió de base para comprobar como funcionalmente las personas envejecidas exhiben características iguales a sujetos 10 años más jóvenes hasta 20, sin duda es un signo fehaciente de aumento en la calidad de vida, longevidad y alejamiento de los factores de riesgo a la salud.

El sedentarismo favorece el desarrollo de la arteriosclerosis, que es una forma precoz de envejecimiento y crea además un déficit de perfusión y suministro de oxígeno a los tejidos en órganos vitales como cerebro, corazón, riñones, etc.

La acción del ejercicio sobre el corazón, disminuye la frecuencia cardiaca tanto en reposo como durante el ejercicio, lo cual junto al aumento del volumen sistólico, provoca un aumento de la eficiencia del corazón como bomba mecánica, impulsora de la sangre hacia todo el organismo. También hay disminución de la tensión arterial y aumento del retorno venoso y la circulación colateral del circuito coronario. Disminuye el depósito de lípidos en la pared arterial y aumenta la elasticidad vascular, procesos que retardan la acción aterogénica.

En el sistema respiratorio hay mejoría en el intercambio gaseoso pulmonar debido a estrechamiento de la barrera alvéolo capilar, apertura de estructuras habitualmente cerradas como alvéolos y capilares además del aumento de volúmenes y capacidades pulmonares, todo ello unido a mejor transportación de oxígeno y más eficaz oxidación celular lo cual mejora ostensiblemente el consumo de oxígeno por litro de aire.

La hipertensión arterial disminuye a largo plazo cuando el anciano se incorpora a un programa de ejercicios físicos sistemáticos debido al establecimiento de un nuevo tono vagal capaz de reducir las cifras tensionales.

Los adultos mayores con trastornos de lipoproteínas, después de tres a seis meses de ejercitación empiezan a manifestar disminución del colesterol total y de sus fracciones de baja densidad que son las más dañinas y por el contrario elevación de su fracción de alta densidad la cual ejecuta limpieza vascular al trasladar lípidos hacia sus sitios de destrucción. Esta movilización lípida sumado al mayor gasto energético como consecuencia del ejercicio influye en la reducción del peso corporal para así combatir la obesidad

Los factores de riesgo a la salud son modificados de manera positiva por las acciones del ejercicio físico, función que indudablemente va a contribuir a la prolongación de la vida y a hacer el período disfrutado más productivo para el individuo y la sociedad.

La ganancia de cualidades biológicas y deportivas mediante la actividad física, demuestran lo planteado por el profesor Mazorra, "...hace que el individuo sea capaz de ejecutar cual alguien 10 años más joven y hasta 20", este nuevo concepto de valoración cualitativa, se ha denominado **edad biológica funcional** y se diferencia del estrictamente absoluto edad como factor de riesgo.

El propósito de ofrecer programas de actividades físicas para los abuelos en los "círculos" de la comunidad, no es solo el de aportar terapias localizadas, sino por medio de estos planes y programas mantener y potenciar el máximo dinamismo corporal posible, factor imprescindible para vivir una vejez sana y disfrutar de una buena calidad de vida.

La realización de ejercicios físico-recreativo en la vejez es una necesidad objetiva ya que ayuda a frenar, atenuar el fuerte impacto del proceso de envejecimiento y de esta forma transitar y adentrarnos dentro de él de forma suave y tolerable.

1.3 Los ejercicios físicos-recreativos para el adulto mayor

Es una realidad que la participación en un programa de ejercicios físicos-recreativos donde estén presentes los juegos constituyen esencialmente una actitud frente a las necesidades de auto desempeño, integración social y autovaloración.

Por este el principio básico de la gimnasia grupal practicada sistemáticamente, buscar en su ejecución la corrección física por medio de la enseñanza y la repetición de los movimientos así como estimular la motivación, tratando de eliminar las conductas de tristeza, abatimiento y soledad.

En este sentido los programas de actividades físico-recreativas que se desarrollan en los círculos de abuelos en nuestro país se deben identificar plenamente con las necesidades, intereses y motivaciones más significativas en la vida de los abuelos cubanos, sí bien no satisfacen completamente todo lo que este grupo etéreo demanda y merece, en gran parte garantiza que los hombres y mujeres de la tercera edad tengan una vejez más agradable.

Hoy en Cuba la expectativa de vida alcanza los 75 años, logros solamente permitidos en sociedades de países altamente desarrollados y es que nuestro país ha garantizado una existencia digna y segura al anciano, no solo considerada en la legislación vigente, sino materializada a través de las instituciones de nuestro Sistema Nacional de Salud y de los beneficios de la seguridad y asistencia social.

Los círculos de abuelos constituyen un movimiento social de avanzada pues reúnen a una gran cantidad de personas que representan el 10,0% de la población total de la tercera edad y adulto mayor, el funcionamiento y organización de los mismos está avalado por la propia participación de sus integrantes en la toma de decisiones además de sumar los esfuerzos de toda la sociedad donde tienen un alto grado de responsabilidad los médicos y las enfermeras de la familia, los Licenciados en Cultura Física del organismo deportivo, activistas, instructores de

arte y muchos otros que se han dado a la tarea de realizar estudios investigativos, con la finalidad de mejorar la atención al anciano.

La metodología de impartir clases, en el círculo, a personas adultas es por tanto totalmente diferente. Como escribió W. Humen. "Los adultos son por lo regular más individuales que la juventud" (Humen, 2000). Son más cerrados en si mismo, muchos de ellos justifican su negativa de participar en la Recreación Física como medio de desacreditarse o con la insuficiencia de su capacidad física.

Esto constituye el motivo principal de no participar en las actividades físico-recreativas. Las esperanzas de las exigencias de las personas adultas sobre la Recreación Física son diferentes, a los objetivos y problemas de la escuela de los grupos recreativos juveniles. Las personas adultas participan en las actividades físico-recreativas, por su propio interés, en la mayoría de los casos dedicando su tiempo libre con dificultad.

El *instructor* que debe conducir el trabajo con los adultos no tiene dificultades con la disciplina y la organización, todos oyen con atención sus mandos, es por eso que el mayor esfuerzo tiene que dedicarlo a la selección de un buen material con el objetivo de que los participantes utilicen bien el tiempo que dedica a la actividad.

Para que las *actividades cumplan su objetivo esencial*, es decir que constituyan al mismo tiempo descanso activo, diversión y un elemento más en la formación de la personalidad. Hace falta recordar tres reglas básicas:

1. Participación sistemática
2. Que exista un mismo nivel de dificultad
3. Los ejercicios deben ser no muy simples pero posibles a realizar por todos.

Las personas en edad media, muchas veces no conocen sus aptitudes, limitaciones motoras y fisiológicas, se nota en reiteradas ocasiones la tendencia a abusar de ellas, esto puede influir negativamente en su estado de salud. El instructor debe prevenir esta situación.

Los *errores* a los adultos no se les deben corregir de manera colectiva, con mucho tacto se puede corregir errores individuales después de que el profesor conozca el grupo. Incluso el vestuario utilizado, por el grupo no hace falta que sea uniforme, cada cual con relación a sus posibilidades utilizará el que le sea adecuado, sólo es necesario un traje que no limite el movimiento.

Con relación a la *intensidad y duración*, las actividades para personas adultas deben ser de mediana intensidad pero no muy largas. En el caso de una actividad físico-recreativa a realizarse sistemáticamente, el promedio de duración debe ser de 60 a 90 minutos.

Los círculos deben estar compuestos por veinte abuelos (Resolución/98) siendo la frecuencia de las clases, preferiblemente, de 5 veces por semana y no menos de 3. En el caso de que cuente con más de 25 participantes el trabajo se realizará con un técnico y dos monitores (activistas).

En las orientaciones metodológicas del departamento nacional de Educación Física se expone que los objetivos de las clases del adulto mayor están encaminados a:

- ◆ Potenciar la sociabilidad
- ◆ Procurar un mayor nivel de autonomía física y psicológica
- ◆ Contribuir al mejoramiento de la salud, aumentando la calidad de vida
- ◆ Mejorar la capacidad de adaptación a nuevas situaciones.

Dentro de las **actividades** a realizar se encuentran:

- ◆ Ejercicios generales
- ◆ Marchas
- ◆ Caminatas
- ◆ Juegos de participación
- ◆ Excursiones y paseos
- ◆ Tablas gimnásticas
- ◆ Actividades en la naturaleza

No debe propiciarse el espíritu competitivo entre grupos de abuelos o de forma individual y no se entregara ni a modo de estímulo ropa deportiva a grupos o individualmente, ya que el principio de este plan es la realización de los ejercicios con los recursos que cada uno posea haciéndose un uso racional de los con que cuente la localidad.

Algunas de las **indicaciones** para realizar actividad física:

- ◆ Tener en cuenta la edad y el sexo
- ◆ Características de la personalidad
- ◆ Condiciones físicas
- ◆ No provocar fatiga muscular
- ◆ Dosificación progresiva pero lenta
- ◆ No exceder de 45 a 50 minutos la clase
- ◆ Ejercicios encaminados a fortalecer grandes grupos musculares
- ◆ No realizar ejercicios bruscos con la cabeza
- ◆ No realizar ejercicios en alturas (vigas y espalderas)
- ◆ Control del pulso (diario)

Reviste también gran importancia como información el conocimiento por parte del profesor de Cultura Física y el médico de familia del nivel de clasificación físico-deportivo que presentan las personas de edad avanzada, ellos son:

- ◆ 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.

No se debe olvidar que el control médico y el autocontrol, unidos a la dosificación estrictamente individual de los ejercicios físicos, constituyen los puntos de partida más importante e insoslayables de este tipo de actividad. Un aspecto importante, a

tener en cuenta, es que los adultos gustan de las actividades en condiciones de cierta intimidad, no les gusta ser observados durante la ejecución de juegos o ejercicios.

Los Juegos se clasifican en:

- ◆ **Activos:** Son los que Influyen en el desarrollo del movimiento pero que no provoquen accidentes, no realizar acciones bruscas. Se utilizan en el intermedio o final de la parte principal de la clase.
- ◆ **Pasivos:** Se realizan en la parte final de la clase como forma amena de que el organismo se recupere.

Los Métodos que se utilizan para preparar las clases deben ser:

- ◆ **De ejercicios estrictamente reglamentados:** Se realiza de forma consecutiva cualquier acción motora para consolidar los hábitos y el mantenimiento de cualquier capacidad física.
- ◆ **De competencia:** Para perfeccionar hábitos creados con el objetivo de mantener el desarrollo físico alcanzado (de forma amena y motivacional).
- ◆ **De juego:** Para desarrollar las capacidades físicas y mantener la motivación y el interés de los participantes.

Además se debe tener en cuenta varios **factores al iniciar la actividad física con un grupo** ellos son:

- ◆ Interrogar sobre antecedentes médicos.
- ◆ Descartar contraindicaciones absolutas.
- ◆ Conocer la medicación que puede estar tomando.
- ◆ Conocer la motivación por la que decide realizar el ejercicio.
- ◆ Control sanitario adecuado.
- ◆ Enseñar la actividad a realizar y fomentar la adquisición de hábitos positivos.
- ◆ Hacer amena la actividad. Entorno adecuado.
- ◆ Posibilitar la interrelación social.

- ◆ Calentamiento suficiente previo al ejercicio y recuperación total al finalizar.
- ◆ La clase debe durar aproximadamente 45-50 minutos.
- ◆ Actividad diaria o en días alternos.
- ◆ Intensidad en torno a 50-65% de la frecuencia cardiaca máxima.
- ◆ Evaluaciones periódicas.
- ◆ Individualizar la planificación.
- ◆ Nivel de preparación Física.
- ◆ Sexo.
- ◆ Estado general de salud de cada participante.

Las actividades recreativas bien dirigidas y organizadas, constituyen una actividad sana, alegre y educativa que contribuye positivamente al desarrollo psico-físico y social de los abuelos.

Para una mejor utilización del tiempo libre se debe orientar de una variada gama de actividades adecuadas a las características de las personas con edades avanzadas en las que podrán participar en compañía de sus amigos familiares.

Si se parte de la premisa de que los ejercicios físicos se vinculan en sentido general con la rehabilitación geriátrica y que a través de su práctica se mejoran los parámetros funcionales, tales como la capacidad cardio respiratoria, la movilidad articular, la motricidad y la relajación muscular así como los patrones del sueño.

Con la práctica sistemática de un programa de ejercicios físicos bien dosificado, se consiguen altos niveles de salud.

Sí se analiza desde el punto de vista psicológico, veremos que se asocia con sentimientos de logros y satisfacciones ante la vida, disminuyendo las tensiones, el estrés, las conductas de aislamiento y mejorando la autoestima y los estados de ánimo en general.

En el ámbito social, favorece la participación del hombre como ser social, al incrementar las relaciones humanas, fomentándose nuevas amistades y

ofreciendo oportunidades de socialización, lo cual permite reemplazar la pérdida de familiares y amigos, por otras fuentes de apoyo. Por otro lado la llegada del retiro laboral, implica una serie de trastornos para los ancianos que se ven afectados no solo económicamente sino emocional y socialmente, pero el hecho de integrarse al grupo realizando otras actividades contribuye de manera positiva a utilizar el tiempo libre en tareas que incentivan y reemplazan las sensaciones de ansiedad provocadas por la jubilación.

Conclusiones del capítulo I

1. El envejecimiento es un proceso natural, donde se sufren un deterioro biológico aparejado a consecuencias sociales, considerándose débiles y dependientes de las generaciones más jóvenes para tomar sus decisiones, pero demostrando, a menudo, un gran nivel de moralidad, satisfacción de la vida y autoestima. Las sociedades modernas tienen la obligación de garantizar a las personas mayores que tengan cubiertas sus necesidades básicas y que dispongan de los recursos suficientes para seguir viviendo de forma útil y satisfactoria dentro de la comunidad.

Capítulo 2. Propuesta del plan de actividades físico-recreativas para propiciar la integración social de los adultos mayores de 60-70 años al círculo de abuelos.

Este capítulo tiene el propósito de describir de manera sintética la estrategia investigativa desarrollada, se realiza una valoración de los resultados obtenidos durante la fase de diagnóstico, donde se constata la situación actual del problema planteado y se hace una propuesta del plan de actividades físico-recreativas para propiciar la integración social de los adultos mayores de 60-70 años al círculo de abuelos.

2.1 Descripción de la metodología utilizada y análisis de los datos obtenidos.

Con el objetivo de conocer los criterios y opiniones acerca de la actividad grupal en el círculo, así como la repercusión en lo físico, psicológico y social de las actividades que en ellos se desarrollan se realiza una encuesta a los 10 sujetos que se encuentran en edades entre 60-70 años del círculo de abuelos “Renacer” del consultorio # 4 del Consejo Popular “Hermanos Cruz”.

Los resultados de la **encuesta** demostraron que la participación en los programas de ejercicios físico recreativos impartidos en los círculos de abuelos mejoraron dolencias producidas por las patologías más frecuentes en estas edades, como la artritis, el reuma, la osteoporosis, etc. De acuerdo con el sexo, existe comparativamente un por ciento mayor de mujeres que han mejorado sus dolencias. (Tabla1 y 2)

El 70% (7 de los 10) de los encuestados plantearon haber disminuido la cantidad de medicamentos a ingerir, lo cual está en correspondencia con la disminución de las dolencias, lo que se corroboró con el estudio de las historias clínicas y la entrevista a la médico de la familia.

En lo referente a los datos obtenidos sobre los efectos psico sociales que ha tenido la incorporación de ellos a las actividades en los grupos, se plantearon 2

preguntas: la primera referida a como se sentían antes de participar y la segunda a como se sienten después de haberse incorporado.

En sentido general, en la primera pregunta predominaron los sentimientos negativos entre los sujetos encuestados, observándose que los valores porcentuales alcanzados antes de incorporarse a los círculos de abuelos es de expresando que se sentían tristes, poco activos, menos útiles y poco dispuestos, en cuanto a las amistades y relaciones tenían pocas, todos refieren sentirse limitados físicamente para realizar actividades físicas, así como en menor escala se sentían con pocos deseos de vivir. (Tabla 3)

Sin embargo, las respuestas obtenidas después de la incorporación al grupo, nos indican las incidencias favorables no solo en el aspecto físico sino también en lo psicológico y social, dada por la incorporación más agradable a la sociedad mermando entre ellos, los sentimientos de soledad, tristeza, e inutilidad, se sienten más contentos y animados, más comprendidos, apoyados y aceptados, todos estos valores fueron muy significativos. (Tabla 4)

El 70% reflejo tener nuevas amistades haciéndolos sentirse más felices, esto demuestra que las relaciones que se establecieron a partir de la participación en las actividades del grupo, son altamente favorables entre los miembros, lo cual contribuye de manera positiva y desde variados puntos de vista al desarrollo integral de los abuelos, ampliando el universo de sus relaciones interpersonales.

Finalmente se planteó una interrogante acerca de otras alternativas de actividades a desarrollar en los círculos de abuelos las respuestas fueron las siguientes:

El 80% además de seguir un programa de ejercicios físicos diarios querían que se realizaran periódicamente excursiones, reuniones sociales, celebración de aniversarios, encuentros y peñas culturales, visitas a lugares históricos, etc. y como complemento a esta respuesta el 90% contestaron sentir sensaciones de placer al participar en las mismas.

Estos resultados evidencian una vez más que la actividad físico-recreativa de forma grupal, garantiza la participación activa de las personas durante la tercera etapa de la vida, significando una alternativa de adaptación al proceso de envejecimiento.

Al revisar el **programa** de actividades del círculo de abuelos y el programa de actividades físico-recreativas de la comunidad se pudo observar que en el primero las clases están correctamente concebidas, teniendo en cuenta las particularidades y características de los abuelos y lo planteados en el programa nacional. Las actividades físico-recreativas planificadas son escasas y no propician la integración social del grupo. En el programa de la comunidad las actividades están diseñadas básicamente para los adolescentes y no tienen en cuenta las necesidades de los demás grupos etarios, este es el error más común que se comete al impartir clases u organizar actividades de Recreación Física a personas adultas, trasladar las actividades de los niños y jóvenes a este grupo.

Un programa bien elaborado puede llegar a convertirse en la solución de los problemas del anciano, el área deportiva puede transformarse en el casino, el grupo en la compañía de los amigos ya desaparecidos, las excursiones al campo o a la playa, pueden recordar aquellas salidas que se hicieron durante los años jóvenes y el descubrir habilidades que parecían perdidas y que se han recuperado lo cual demuestra que todavía se es útil y esto indiscutiblemente devuelve la alegría de vivir.

Los resultados de las dos **técnicas participativas** utilizadas (Anexo 2 y 3) demuestran que:

La técnica de las islas: Esta tiene como objetivos específicos:

- ◆ Propiciar la integración grupal.
- ◆ Detectar la ideología y los valores de los participantes en el grupo.
- ◆ Analizar la manera en que la ideología y los valores implícitos determinan las conductas de las personas e influyen en su relación con los demás.

Esta técnica permitió reafirmar divisiones grupales originadas por diferentes elementos como son:

- Diferencias en cuanto a determinados puntos de vistas sociales, valores, creencias religiosas, culturales
- Rasgos de individualismo y egoísmo, celos entre ellos, las que obstaculizan el trabajo en equipo o grupo.

La **técnica de los caballos** se utilizó para tratar de llegar a un acuerdo grupal sobre la solución de un problema permitiendo:

- ◆ Desarrollar la habilidad para el trabajo en equipo.
- ◆ Desarrollar la habilidad para analizar y resolver un problema.
- ◆ Desarrollar la habilidad para fundamentar y explicar las posiciones personales.
- ◆ Desarrollar la capacidad para escuchar y aceptar puntos de vista diferentes a los personales.
- ◆ Detectar y diagnosticar la manera en que el grupo se organiza y trabaja en equipo.
- ◆ Detectar los liderazgos operantes en el grupo.

Con el análisis de los resultados de esta técnica los abuelos pudieron detectar los líderes del grupo, analizar su influencia en el trabajo y en las relaciones interpersonales.

En las **observaciones a clases** (Anexo 4) se constata que:

- ◆ La **participación** en las clases es buena, pues ellos siguen las instrucciones del profesor, se implican en la actividad, aunque pierden mucho tiempo pues se distraen, desconcentrándose y eso, implica que tengan que pedir ayuda al compañero o el profesor detenerse para explicarle de nuevo el ejercicio o tarea a realizar.
- ◆ En cuanto a la integración, las dificultades son mayores pues cada uno quiere imponer su criterio, no aceptan las normas de los demás, las

discuten, se muestran egoístas, individualistas, prepotentes, superiores unos a los otros, aislados, independientes

- ◆ Las actividades que se desarrollan en la clase cumplen con los parámetros establecidos en el programa primando la variedad de ejercicios físicos sobre los recreativos, se usan adecuadamente los procedimientos organizativos, así como la intensidad de los ejercicios, la motivación y la corrección de errores. El profesor debe ser más creativo y apoyarse en los gustos y preferencias de los abuelos a la hora de utilizar un juego en clases.

Los directivos **entrevistados**, así como el profesor de Cultura Física (Anexo 5) están de acuerdo en la necesidad de trabajar en aras de propiciar una vejez cada día más feliz, para aquellos que aportaron y hoy siguen aportando tanto de sí a la humanidad, por ello consideran que diseñar actividades que satisfagan las necesidades de la población de mayor edad, es una necesidad social de primer orden.

Este tiempo libre debe ser en este caso utilizando para conservar la salud y las capacidades para la diversión y lograr realizar actividades independientes y en grupos. Es conocido que médicos, biólogos y educadores físicos aseguran que un sistema racional y planificado con relación al ejercicio físico, lucha y se opone al proceso involutivo de la edad.

Plantean que el mejor efecto desde el punto de vista de la salud lo contienen ejercitaciones regulares en forma de clases y ejercitaciones sistemáticas en el gimnasio o áreas al efecto. Para las personas de la tercera edad el programa debe ser flexible y poco intenso, esto significa que debe ser extendido en el tiempo e incluir las actividades físico- recreativas para esa edad, muchas veces en coordinación con el médico. Las ocupaciones activas deben ser interrelacionadas con otras formas, las cuales no exijan esfuerzo físico.

En cuanto a la necesidad de lograr la integración consideran que es un punto muy vulnerable pues ellos son muy sensibles, impresionables, susceptibles, lo que provoca que la realización de las tarea generen en ellos puntos de comparación, crítica, regaño provocando desavenencias, desacuerdos, discrepancias, que son difíciles de solucionar pues todos creen tener la razón.

Consideran que la realización de actividades físico-recreativas donde ellos demuestren sus habilidades y destrezas adquiridas durante la vida, los oficios que han aprendido y que pueden enseñar a otros, los valores, las conductas a seguir en un momento dado, todo esto contribuirá a mejorar el trabajo grupal y la personalidad de cada abuelo. Para las personas en edad avanzada estas actividades se debe realizar en lugares especiales para ellos, por ejemplo, centros recreativos y deportivos, parques y plazas, asilos, centros de jubilados, lugares donde puedan se admirados por la familia, amigos, vecinos, etc.

2.2 Fundamentos metodológicos del plan de actividades físico-recreativas para propiciar la integración social de los adultos mayores de 60-70 años al círculo de abuelos.

Al conceptualizar un plan los autores consultados plantean que:

Un **plan** según Hugo Cerda (1994) es un “Conjunto amplio de fines, objetivos, medios, instrumentos, metas, recursos, etc., para lograr el desarrollo de de un área o de un sector más o menos amplio (país, región, provincia, comunidad).

Según el Diccionario Latinoamericano de Educación (2001, p.2498) el **plan** es “un documento que contiene, además de las características, estructura, funcionamiento y evolución del sistema, un conjunto *de* previsiones vinculadas éstas a varias opciones, dentro de una política definida y con asignación de recursos que exige la implementación del plan ,para un periodo dado. Debe ser flexible y permitir modificaciones en su contenido, conforme así lo determinen las circunstancias coyunturales.

La autora teniendo en cuenta estos conceptos asume que como plan: ***Es un documento que contiene un conjunto amplio de fines, objetivos, medios, instrumentos, metas, recursos, para un periodo dado y que tiene en cuenta las características, estructura, y funcionamiento del grupo poblacional al que va dirigido con actividades y acciones flexible que permiten modificaciones en su contenido, conforme lo determinen las circunstancias coyunturales.***

En el se deben tener en cuentas algunos **principios básicos organizativos** que deben estar presentes en cualquier actividad físico-deportiva, señalados por Martín De Andrés (1996) y que son perfectamente adaptables al tema que nos ocupa:

- En el deporte (recreación, en este caso), organizar es una tarea tan necesaria como valiosa.
- No basta con saber organizar, hay que intentar hacerlo óptimo, perfecto y sin errores.
- No hay fórmulas matemáticas, ni soluciones mágicas, ni píldoras de organización. Lo que hay son tantas respuestas como posibilidades. A demás no sólo una es buena, hay más de una que vale.
- Deben cuidarse todos los detalles que añadan valor a la actividad.
- El camino del reconocimiento requiere cambiar la receta por la aportación personal, la inercia por la investigación, la rutina por los resultados acreditados.
- Un plan perfecto previene percances.

A lo se le que añade:

- El entusiasmo y la motivación de los/as organizadores/as se plasmará positivamente en el resultado.

El trabajo organizativo, responde básicamente a las siguientes cuestiones:

¿Qué queremos hacer?, ¿Por qué?, ¿Para qué?, ¿Para quiénes?, ¿Cómo?, ¿Quiénes?, ¿Cuándo?, ¿Dónde?, ¿Con qué?, ¿Con quién?, ¿Cuánto?

Tenidas en cuenta, el principio es siempre: ¿qué queremos hacer? Para ello es necesario realizar una primera tarea de análisis y recogida de datos. Si se trata de ofrecer (recordemos que estamos inmersos en el ámbito empresarial) nuestro servicio a una institución, organización, centro educativo,...o bien, ellos nos lo solicitan, en ambos casos deberemos personalizar la oferta adaptándola a las circunstancias particulares de cada caso. Necesitaremos conocer aspectos del entorno (cultural e histórico), de la relación de los sujetos con ese entorno, etc.

Podemos sintetizar el proceso organizativo en dos ideas: **trabajo en equipo y consecución de objetivos comunes**. Karl K. Goharriz (citado en Martín De Andrés, 1996) advierte que una persona sola no puede satisfacer todas las necesidades y deseos, todas las acciones que se derivan de un proceso organizativo. Se hace imprescindible la colaboración de un grupo de personas, de un esfuerzo coordinado, necesario para alcanzar los mismos objetivos.

Cumplir los **principios** de la recreación:

- ◆ Tiene lugar dentro del tiempo libre de las personas.
- ◆ Es una forma de actividad libre, realizada voluntariamente de forma opcional, sin ninguna compulsión.
- ◆ Debe cumplir una función educativa y autoeducadora, a la vez que su práctica coadyuva al trabajo y a la vida social.
- ◆ Debe estar al alcance de todos independientemente de la edad, sexo, talento y capacidad.

Según Basara O. V. M. (2001). La **actividad física del adulto mayor** debe regirse por ciertos principios entre los que conviene citar:

1. Principio de la generalidad o variedad: Es decir, se debe cambiar constantemente el tipo de actividades como caminar, bailar, jugar, trotar,

gimnasia, bicicleta y los materiales (cuerdas, bastones, sillas, colchonetas, balones, toallas, etc.).

2. Principio del esfuerzo: Practicar en forma moderada, regirse por el criterio de que el ejercicio físico es bueno para la salud, pero que uno de intensidad superior produce daños, lesiones y trastornos psíquicos.
3. Principio de la regularidad: Como norma por lo menos 3 veces por semana, idealmente 5 y con un mínimo de 25 min. diarios y máximo de 45 min.
4. Principio de la progresión: La ley metodológica de lo más simple a lo más complejo; de lo fácil a lo difícil y de lo conocido a lo desconocido. Aumentando ritmos, tiempos y distancias poco a poco.
5. Principio de recuperación: Descansar y dormir bien después que se trabaja, sobre todo si se ha aumentado la intensidad. Si se muestra agotado desacelerar si los atletas profesionales lo hacen porque no el adulto mayor.
6. Principio de la idoneidad: No hacer lo que no se sabe, estudiar y prepararse para trabajar con los adultos; un programa de adulto mayor, debe decir “SÍ” al aerobismo y al trabajo de orientación especial y coordinación, a la movilidad, a la flexibilidad y cuidado con la velocidad y la fuerza.
7. Principio de individualización: No hay programa tipo, para todos los adultos mayores; debe respetarse la individualidad ya que cada adulto es una historia personal.

Con la **participación** de los adultos mayores en las actividades físico-recreativas propuesta se propiciará:

- ◆ Buenas relaciones sociales.
- ◆ Sentido de pertenencia zonal (regionalismo)
- ◆ Atmósfera de sugerencia social por la zona (identificación)
- ◆ Preservación de la propiedad social
- ◆ Conciencia de participación por la comunidad.

2.3 Plan de actividades físico-recreativas para propiciar la integración social de los adultos mayores de 60-70 años al círculo de abuelos “Renacer” del consultorio # 4 del Consejo Popular “Hermanos Cruz”.

El plan que se propone está encaminado a la integración social de los adultos mayores de 60-70 años al círculo de abuelos “Renacer” del consultorio # 4 del Consejo Popular “Hermanos Cruz”, pretendiendo con las actividades recreativas elaboradas lograr la integración grupal, el fortalecimiento de los valores de los participantes en el grupo, las conductas y la influencia de estas en su relación con los demás.

Título: Para construir juntos el bienestar

Fundamentación (Marco Temporal)

En las últimas décadas, se han experimentado numerosos avances en el ámbito de la higiene y de la salud, contribuyendo este fenómeno al aumento de la calidad de vida y con ello a un crecimiento de la población de mayores de 60 años, que en la actualidad constituye el 15% de la sociedad mundial .Estos índices seguirán aumentando llegando a constituir la cuarta parte de los pobladores del mundo en los próximos 25 años.

En la actualidad, a este sector de la población, los adultos mayores, se le ha adscrito una serie de tópicos con matices de inutilidad, improductividad, inactividad, soledad, etc., y urge integrarlos en actividades formativas y creativas, cuando sus facultades se lo permitan, favoreciendo su participación activa en la comunidad, enriqueciendo su tiempo de ocio y contribuyendo a enlentecer el proceso degenerativo de todo su organismo dotándoles de más vida a sus años que, en definitiva, no es sino atender a una nueva concepción de la educación como experiencia global que se desarrolla a lo largo de toda la vida.

Objetivo General: Ofrecer actividades físico-recreativas, partiendo de la realidad que viven las personas adultas y bajo un clima de colaboración, que fomenten iniciativas y actitudes para luchar contra el envejecimiento como una forma de

contribuir al desarrollo personal y social, a la diversión y al compromiso con la acción social y el bien común, configurando un tiempo de ocio creativo, activo, comunitario y comunicativo, rico y personal.

Objetivos Específicos

1. Atender a las necesidades, intereses y expectativas individuales de los participantes.
2. Explotar las capacidades creativas del individuo, de cara a conseguir un **sujeto creador e innovador**.
3. Potenciar el pensar, reflexionar, razonar, crear, construir, participar para conseguir participantes motivados quienes eligen y deciden qué hacer.
4. Potenciar el desarrollo cultural, artístico y natural como vía para seguir creciendo como personas activas de la comunidad potenciando **sujetos activo y participativo**.
5. Fomentar el trabajo en grupos heterogéneos (formado por personas de distintas edades, ideas, intereses, conocimientos...) consiguiendo, de esta forma, unas buenas relaciones sociales intergeneracionales, logrando valores **comunitario y comunicativo**.
6. Proponer tareas en las que tengan cabida la crítica y la reflexión, la tolerancia y el respeto que nos permita ser uno mismo y nos dirija hacia conductas adecuadas en **personal y grupal**.

Programación de Actividades



Estructura y metodología

Se estructura en 3 grupos de actividades físico-recreativas, con diferentes mensajes para de acción personal y social combinándose metodologías tradicionales y metodologías activas que parten de la realidad y experiencia de cada uno, donde la participación personal en cada encuentros, grupos de trabajo y talleres permitan sacar el máximo partido a las distintas potencialidades de cada sujeto con el fin de mejorar su realización personal, al mismo tiempo que le permita estar presente y activo en la marcha de los diferentes contextos sociales donde habitan, aportando de cada uno lo mejor de sí mismo.

Descripción de las Actividades

I- Actividades para la actuación y participación

Objetivo: Atender a las necesidades, intereses y expectativas individuales de los participantes, diseñando actividades formativas y creativas que permitan su integración, favoreciendo su participación activa en la comunidad, enriqueciendo

su tiempo de ocio y contribuyendo a enlentecer el proceso degenerativo de todo su organismo.

1-Nombre: “Descubrimos y practicamos diferentes juegos”

Objetivo: Favorecer el enlentecimiento de los procesos degenerativos en el proceso de envejecimiento, realizando juegos activos o pasivos atendiendo a sus características, intereses y expectativas individuales y grupales

Desarrollo: Cada abuelos debe mencionar un lugar de la comunidad que por su importancia social, personal o familiar, esté relacionado con sus vivencias, elegir o ideal una actividad físico-recreativa, la que compartiría con los demás abuelos en este lugar. El lugar puede ser dentro o fuera de la comunidad. Las actividades a realizar serán supervisadas con anterioridad por el profesor para evitar esfuerzos a acciones que puedan ir en contra de la salud y que se puedan compartir.

2-Nombre: “Animación deportiva”

Objetivo: Mejorar el estado físico y espiritual mediante la puesta en práctica de manifestaciones culturales, físico-recreativas, que puedan ser compartidas con otros pobladores de la comunidad.

Desarrollo: Se celebrarán mensualmente, el profesor tendrá una oferta de actividades culturales donde se manifiesten actividades de dibujar, cantar, bailar, actuar, emular entre ellos de forma tal que se recreen física y emocionalmente teniendo en cuenta las características del grupo. La coordinación, en caso de ser necesario, con la brigada de instructores de arte “José Martí” para la selección de bailes tradicionales y el montaje de otras actividades de interés, la realizarán los abuelos y esto demostrará su poder de gestión e independencia. Se seleccionará un comité organizador para ayudar en la colocación de las áreas de actividades, en los primeros auxilios y los alimentos que se consumirán

II- Actividades sociales e intergeneracionales

Objetivo: Fomentar el trabajo en grupos heterogéneos (formado por personas de

distintas edades, ideas, intereses, conocimientos...) consiguiendo, de esta forma, unas buenas relaciones sociales intergeneracionales, logrando valores **comunitario y comunicativo**.

3-Nombre: “Difusión de nuestra experiencia”

Objetivo: Intercambiar experiencias laborales y sociales consiguiendo, de esta forma, unas buenas relaciones sociales intergeneracionales y el reconocimiento de valores y conductas personales de los abuelos.

Desarrollo: Los abuelos visitarán diferentes centros educacionales, laborales y sociales de la comunidad desarrollando conversatorios, charlas, intercambios de experiencias, transmitiendo sus conocimientos, hábitos, maestría laboral, que le permitió desempeñarse como un trabajador de avanzada durante su vida laboral, recibiendo de sus vecinos , familiares y amigos , el reconocimiento de sus comunidad y de sus compañeros en Circulo de Abuelo. La selección del o los abuelos que expondrán sus experiencias, la realizarán sus propios compañeros teniendo en cuenta los valores, la conducta, los méritos laborales alcanzados.

4-Nombre: “Las manualidades que prefiero”

Objetivo: Explotar las capacidades creativas de los adultos mayores, en la creación de manualidades que pueden ser donadas y enseñadas a los pobladores de la comunidad logrando la reafirmación de **sujeto creador e innovador**.

Desarrollo: Los abuelos en su tiempo libre realizaran diferentes manualidades como son tejer, bordar, hacer sombreros, muñecas de trapo, juguetes de madera, tallar figuras en madera o barro ,entre otras, las que se expondrán en los diferentes espacios de la comunidad, para que admirada su labor. De estas exposiciones y por el interés demostrado por los pobladores se pueden ofertar cursos y círculos de interés en las escuelas, casas de culturas, centros laborales, lo que contribuirá a mantener e irradiar culturas y tradiciones familiares y generacionales.

5-Nombre: “Sensibilización hacia el medio ambiente”

Objetivo: Potenciar el pensar, reflexionar, razonar, crear, construir, participar para conseguir participantes motivados quienes eligen y deciden qué hacer

Desarrollo: Los abuelos junto al profesor de Cultura Física, el delegado de la circunscripción y del consejo popular, así como el médico de la familia, hacen un levantamiento de los lugares donde se pueda observar el deterioro del medio ambiente, por la acción del hombre. .A partir de este levantamiento cada uno de ellos debe llevar al lugar la mayor cantidad de personas y concientizarlos con la necesidad de recuperación de este espacio. Ellos mismos convocaran a jornadas de trabajo donde participaran no solo los pobladores afectados sino todos aquellos que hayan sido motivados por la labor de difusión lograda por los abuelos. Los recursos a utilizar también deben ser gestionados por los abuelos con la labor de persuasión y contagio de todos los centros laborales a los que pertenecieron y de la comunidad.

III- Actividades de creación e innovación

Objetivo: Conservar el vigor físico e intelectual de las personas mayores a través de la elaboración y puesta de juegos y juguete contruidos a partir de material de desecho

6-Nombre: “Diseñamos y construimos juguetes juntos”

Objetivo: Elaborar juguetes, utilizando materiales reciclables, para ser usados en las escuelas y círculos infantiles de la comunidad

Desarrollo: Los abuelos diseñaran y construirán juguetes utilizando materiales de desecho, tomando una actitud responsable de conservación y mejora del medio ambiente, que nos lleve a una promoción de la cultura medioambiental y de una cultura política de participación ciudadana. Estos juguetes se expondrán en un concurso donde se seleccionara los mejores teniendo en cuenta: por su utilidad, novedad, creatividad, popularidad, etc. Posteriormente serán donados a los

diferentes centros de la comunidad.

7- Nombre: "Aportamos a la ludoteca"

Objetivo: Construir juegos tradicionales y de mesa que formen parte de la ludoteca comunitaria, para ser utilizados en las actividades por los pobladores

Desarrollo: Los abuelos construirán juegos que utilizaron en su infancia y que en este momento ya no son usados por las nuevas generaciones, estos serán puestos en la ludoteca de la comunidad con su nombre e identificación. Aquel que desee jugarlo, debe consultar a este abuelo y así se convertirá en un compañero de juegos para este y en un seguidor de la tradición. El juego más solicitado será evaluado como juego del mes, de la semana o de la familia.

Orientaciones Metodológicas y organizativas

En la explicación de cada actividad se exponen las orientaciones a seguir, los materiales a utilizar con convenidos entre el profesor y los abuelos

Control y Evaluación

Se describe en cada actividad

2.4 Valoración de la utilidad del plan de actividades físico-recreativas para propiciar la integración social de los adultos mayores de 60-70 años al círculo de abuelos

En el pre-experimento realizado durante los meses de junio a agosto del 2010, donde se recibió el apoyo de la profesora de Cultura Física Dianela Gutiérrez Berneda, siempre teniendo en cuenta las intenciones e indicadores propuesto por la autora en cuanto a la integración social como son: integración grupal, el fortalecimiento de los valores de los participantes en el grupo, las conductas y la influencia de estas en su relación con los demás.

Se pudo constatar que aunque no desaparecen las divisiones grupales originadas por diferentes elementos como son diferencias en cuanto a

determinados puntos de vistas sociales, valores, creencias religiosas, culturales, rasgos de individualismo y egoísmo, celos entre ellos, esta ya no obstaculizan el trabajo en equipo o grupo.

Las técnicas participativas reafirmaron los líderes del grupo, su influencia en el trabajo y en las relaciones interpersonales, detectándose solo 1 abuelo aislado

La **participación** en las clases es buena, pues ellos siguen las instrucciones del profesor, se implican en la actividad, disminuyendo la distracción y la desconcentración, aumentando la preocupación por la actividad

En cuanto a la integración, ya se muestran más relacionados, se imponen menos sus criterios, por lo que han disminuido las discusiones y controversias

La consulta para la **valoración crítica de la propuesta por los especialistas**, se desarrolla en tres momentos, con el fin de pronosticar el grado de significación, tanto desde el punto de vista de los contenidos que ofrece, así como de la metodología a utilizar, lo que favoreció su enriquecimiento. Los ítems valorados fueron:

Aplicabilidad

- La propuesta tiene un nivel de aplicabilidad, puesto que demuestra el proceder pedagógico en el proceso de educación física del adulto mayor para lograr la integración social de estos , en los círculos de abuelos
- Permite la planificación, ejecución y control del trabajo con el adulto mayor.
- Tiene un excelente nivel de aplicabilidad en el contexto comunitario seleccionado.
- Es posible su aplicación de inmediato ya que da respuesta a una necesidad de los adultos mayores en la comunidad.
- Es aplicable a las comunidades y círculos de abuelos , pues sus actividades son simples pero con alto contenido de socialización e integración

Necesidad de su introducción en la práctica

- No necesita de capacitación previa, pues las actividades están correctamente diseñadas, solo requiere de creatividad por parte del profesor para su implementación.
- Su introducción es una necesidad y ayudará al docente a perfeccionar la dirección del proceso que dirige.

Actualidad y nivel científico

- La propuesta elaborada posee nivel científico y es un tema actual y necesario. No altera el contenido del programa del adulto mayor, solo lo complementa, y organiza teniendo en cuenta elementos de la sociología y la psicología, que favorecen el desarrollo del proceso
- Su actualidad y nivel científico está dado por que resuelve a través de la investigación científica un problema social cubano y mundial, instrumentando actividades que garantizan la integración social del grupo, la transmisión de experiencias, el rescate de tradiciones, contribuyendo a elevar la calidad de vida del adulto mayor y su familia.
- El nivel de actualidad, científicidad y creatividad es magnífico y constituye un arma en manos del docente para su trabajo diario.

Los aportes ofrecidos por los especialistas, referidos al tema investigado, corroboran la significación práctica del plan de actividades físico-recreativas para propiciar la integración social de los adultos mayores de 60-70 años al círculo de abuelos "Renacer" del consultorio # 4 del Consejo Popular "Hermanos Cruz".

Conclusiones parciales del capítulo II

Los instrumentos aplicados constatan las limitaciones para lograr la integración social de los abuelos de 60-70 años al círculo de abuelos “Renacer” del consultorio # 4 del Consejo Popular “Hermanos Cruz”, por lo que se laboró para que el plan de actividades físico-recreativas logre lo anterior; con ello se pretende la integración grupal, el fortalecimiento de los valores de los participantes, las conductas y la influencia de estas en su relación con los demás por lo que se ha estructurado en 3 grupo, con 7 actividades físico-recreativas con diferentes mensajes de acción personal y social combinándose metodologías tradicionales y metodologías activas que parten de la realidad y experiencia de cada uno, donde la participación personal en cada encuentros, grupos de trabajo y talleres permitan sacar el máximo partido a las distintas potencialidades de cada sujeto con el fin de mejorar su realización personal, al mismo tiempo que le permita estar presente y activo en la marcha de los diferentes contextos sociales donde habitan, aportando de cada uno lo mejor de sí mismo. La utilidad práctica del plan propuesto se evidenció en los resultados obtenidos durante su implementación y fue avalada utilizando la valoración crítica de los especialistas, tributando al proceso pedagógico comunitario del adulto mayor.

Conclusiones

1. El estudio y sistematización de los antecedentes teóricos sobre la integración social de los adultos mayores al círculo de abuelos evidencian la necesidad de buscar soluciones que partiendo de las realidades de los diferentes entornos comunitarios promuevan la integración grupal, el fortalecimiento de los valores de los participantes en el grupo, las conductas y la influencia de estas en su relación con los demás durante las clases de Educación Física que para el adulto mayor se imparten en los combinados deportivos de nuestras comunidades.
2. El análisis de los instrumentos realizados, permitió conocer las limitaciones para lograr esta integración, encontrándose rasgos de divisiones grupales originadas por diferentes elementos como son diferencias en cuanto a determinados puntos de vistas sociales, valores, creencias religiosas, culturales, rasgos de individualismo y egoísmo, celos entre ellos, las que obstaculizan el trabajo en equipo o grupo.
3. El plan de actividades físico-recreativas propuesto pretende lograr la integración grupal, el fortalecimiento de los valores de los participantes en el grupo, las conductas y la influencia de estas en su relación con los demás por lo que se ha estructurado en 3 grupos, con 7 actividades físico-recreativas con diferentes mensajes para de acción personal y social combinándose metodologías tradicionales y metodologías activas que parten de la realidad y experiencia de cada uno, donde la participación personal en cada encuentro, grupos de trabajo y talleres permitan sacar el máximo partido a las distintas potencialidades de cada sujeto.
4. La valoración de la utilidad práctica del plan de actividades físico-recreativas, así como la valoración crítica por parte de los especialistas permitió comprobar la factibilidad de la propuesta, constatando la viabilidad y pertinencia de las actividades con los activistas monitores en el marco comunitario.

Recomendaciones

1. Continuar perfeccionando el plan de actividades físico- recreativas para su generalización al resto de las comunidades del municipio y la provincia de Pinar del Río.
2. Proponer nuevos planes de actividades físico-recreativas que trabajen con otras dificultades para lograr la actividad participativa de los adultos mayores en la planeación, aplicación y ejecución de todas las acciones contenidas en los retos.

Bibliografía

1. Almaguer, Roberto y B. Díaz. (2001.) Cuaderno de Trabajo. Comunidad y Desarrollo, Teorías y Prácticas de Nuestros Días. La Habana, Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales, FLACSO. Programa Cuba. (Compendio)
2. Alonso Galbán P, Sanso Soberats F. J, Díaz Canel Navaro, A. M, Carrasco García M , Oliva T. (2000) Envejecimiento poblacional y fragilidad en el adulto mayor Rev. Cubana Salud Pública.
3. Andrade de Melo. V. y Drummond, E. (2003).Introducción al ocio. Barueri, Brasil, Editora Menole Ltda..
4. Arias H. (1995) La comunidad y su estudio.-- La Habana, Editorial Pueblo y Educación. --134p.
5. Artazcoz, M M. y Ossa, A. (2002). Algunos aportes de la recreación dirigida para la construcción de la convivencia y la paz. Ponencia VII Congreso Nacional de Recreación. II Encuentro Latinoamericano de Recreación y Tiempo Libre ELAREL. <http://www.funlibre.org>
6. Asanuk L. (2000). Gestión de tiempo libre. Barcelona: INDE Publicaciones.
7. Averov, R. y. León, M. (1981). Bioquímica de los Ejercicios Físicos. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
8. Barriéntos, J, G. (2005). Propuesta de programación recreativo físico deportiva, para escuelas y barrios urbanos marginales del departamento de Chiquimula Guatemala, Trabajo de diploma, Facultad de Cultura Física de Pinar del Río.
9. Barroso de Urrutia Lourdes. Compilación. (2003). Selección de Lectura Sociología y Trabajo Social Aplicado. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
10. Basara O. V. M. (2001) Calidad de vida en el proceso de envejecimiento. Santa fé de Bogotá. Colombia: Cooperativa Editorial Magisterio p. 23
11. Bastida Tello, G. (2004) Psicología comunitaria. www.monografias.com
12. Baudrillard, J. y Tolstij, A. (1989). Génesis ideológica de las necesidades. Anagrama, España , Funlibre

13. Bello, D. Zoe, y Casales, J. (2003). Psicología social. La Habana, Editorial Félix Varela.
14. Bujardón Mendoza A, Mayoral Olazábal M. (2006) El Adulto mayor y la Educación en valores en la actividad del Grupo de Trabajo Comunitario Integrado. Rev Hum Med [serial on line] 2006 Sep - Dic; 6 (3).marzo 27, 231-245.
15. Camerino F, O. (2000). Deporte recreativo (pp. 7-19). España: INDER.
16. Cañarte, A. y Col. La Salud de toda la vida, se consigue durante toda la vida Folleto Dpto. de Educación Física. — Pinar del Río.
17. Cañizares, M. y Col. (2003) El adulto mayor y la actividad física. Un enfoque desde la Psicología del Desarrollo. CD Universalización
18. Carmenaty Díaz J, Orozco L. (2002). Evacuación funcional del anciano. Rev. Cubana enfermería.
19. Casals, N. (2000). La Recreación y sus Efectos en Espacios Periurbanos.
20. Castro Ruz F.(1982) Discurso en el acto de constitución del destacamento de Ciencias Médicas “Carlos J. Finlay”. La Habana, Cuba, Editora Política.
21. Ceballos, J. (2001).El Adulto mayor y la Actividad Física. La Habana, Editorial Deportes.
22. Ceballos, J. (2003.) Universalización de la Cultura Física La Habana, ISCF, CD Universalización.
23. Ceballos, J. Arriera L. A, y Morales, E.(1998) Influencia del Programa Especial de Ejercicios Físicos en Enfermos con Osteoporosis. Tesis Maestría. La Habana, ISCAH.
24. Ceballos, J. M. Freisjo, R. Rodríguez. (2004)Cultura Física Terapéutica. El Adulto mayor y la Actividad Física .La Habana, ISCF.
25. Cerda G. H. (1994). Cómo elaborar proyectos (Colección mesa redonda). Santa fé de Bogotá. Colombia: Cooperativa Editorial Magisterio p. 12.
26. Colección despleables del Consejo Nacional de la persona adulta mayor.(2007) Persona Adulta Mayor 1ra. Edición. San José CR CONAPAM.

27. Coll, C; Colomina, R (1990). "Interacción entre alumnos y aprendizaje escolar". En C. Coll; J. Palacios y A. Marchesi (Eds.). Desarrollo, Psicología y Educación Vol I y II. Madrid, Editorial Alianza.
28. Colectivo de autores. Folleto de la asignatura educación física comunitaria: 2003-2004. Departamento Educación Física para adultos y promoción de salud. INDER.
29. Comfort A, 1990. Dígale Sí a la vejez. New York: Crown Publishers Pp.1-12.
30. Constitución de la Republica de Cuba, Código Civil, Ley No 59, Artículos 22 y 24.
31. Convención Internacional de Educación Superior (3ra.) "La Universidad en el Nuevo Milenio" .La Habana, Cuba, 04 al 08 de febrero del 2002. Mesa redonda: Experiencias Universitarias de Trabajo Social o Comunitario
32. Cuba Ministro de Salud Pública (2007) Programa del Adulto Mayor Datos Estadísticos. La Habana. CITED.
33. Cuba. Ministerio de Salud Pública (1998) Programa de Atención Integral al Adulto mayor. Subprograma de atención comunitaria. La Habana, MINSAP. (digitalizado)
34. Chávez Velásquez, Z. (1993). Beneficios del ejercicio físico en la tercera Edad - Rev. Cubana Enfermería.; 9 (2): 87-97.
35. Dantas, Estélio H. (2002) Composição corporal e a autonomia de Idosos sedentários e idosos praticantes de atividade física. 17º.
36. De Andrés M. (1996). Principios básicos organizativos para el trabajo con el adulto mayor. Tesis de Maestría, mayo 2009
37. Departamento Nacional de Educación Física. Orientaciones metodológicas. Ciudad Habana, 2003 INDER
38. Diccionario Epasa de medicina. 2005.
39. Diccionario Latinoamericano de Educación, 2001, p.2498
40. Digeder. Fundación de la familia (2003). El Deporte y la Recreación y los Cambios Socio – afectivo y Físicos del adulto Mayor.
41. Dirección Nacional Recreación Del INDER (2000-2003). "Documentos rectores de la recreación física en cuba". La habana, Cuba.

42. Documento para la enseñanza geo-histórico del municipio (2006).
43. Dumazedier, J. (1975). Hacia una civilización del ocio. Barcelona, Ed. Estela Ed. Nacional. Madrid. (sociología empírica del ocio) Educación Física para Adultos.
44. Dumazedier, J. (1971). Realidades del ocio e ideologías. **En:** Ocio y sociedad de clases. Barcelona, Fontanella.
45. Dumazedier, J. (1988). Révolution culturelle du temps libre. Paris: Meridiens Klincksieck.
46. Edinton (1999) Medicina en salud pública. Editorial El Ateneo. p15
47. Educación Física para Adultos. Orientaciones metodológicas para el quinquenio (2003-2005) en Cuba. Ciudad de La Habana, (material mimeografiado).
48. Educación Superior, Colectivo De Autores(1999): "Temáticas gerenciales cubanas" Ciudad de la Habana, Cuba.
49. El Proceso de envejecer.(2007) Colección desplegables del Consejo Nacional de la persona adulta mayor. Persona Adulta Mayor 1ra. Edición. San José CR CONAPAM.
50. Estévez, M. (2004). La Investigación Científica en la Actividad Física: su Metodología. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
51. Febrer, A y Soler, A. (1989). Cuerpo, dinamismo y vejez, INDICE publicaciones Barcelona.
52. Fernández Lópiz, E. (1996)."Tiempo libre y nuevas responsabilidades en los adultos mayores". Propuestas. Universidad de la Matanza.
53. Fuentes, E y Núñez, R. (2001). Tiempo libre. España. Revista digital, Ef deportes.
54. Fundamentos del envejecimiento. Envejecer hoy. (2007) **En:** Manual Merck de Información Médica. Edad y Salud: Editorial Océano.
55. García. B. V. y Colab. (2003-2005) Orientaciones. Metodológicas Instituto Nacional de Educación Física, Deportes y Recreación Departamento Nacional de Educación Física para Adultos y Promoción de Salud.

56. González, A.G. y Col. (1987) Caracterización morfológica de los círculos de Abuelos del Área de Salud "Pedro Borrás". Pinar del Río. —45p.
57. Grieco M.(SA) El desarrollo y el envejecimiento de la población .Síntesis mundial por expertos en el envejecimiento en África. **En:** La situación del envejecimiento de la población mundial. Hacia una sociedad para todas las edades. Nueva York : Naciones Unidas; p. 14 – 42.
58. Hernández Castellón R. (1997) El envejecimiento de la población en Cuba. Ciudad de La Habana, Centro de Estudios Demográficos; 1997: 1 – 40./C 1977/ 312P.
59. Hernández V, M. y Gallardo L. (1994). "Marco conceptual: las actividades deportivo-recreativas." **En:** Apuntes D'educació física. 37: 58-67 Barcelona. Inefc.
60. Hernández, A. (2002). Psicología de la evaluación de programas de actividad física: el uso de indicadores. Revista Digital Educación Física y Deportes (Argentina). 5 (18): 1-15, Febrero. (Consulta: 22 diciembre 2002).
61. Hernández, M (1995) Actividades físico deportivas para la tercera edad. Madrid. Edita INSERSO.
62. <http://www.deporteysalud.com> Revista digital(visitado el 20 de octubre 2010)
63. <http://www.eduso.net/> Revista digital (visitado el 20 de octubre 2010)
64. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 5 - N° 27 - Noviembre de 2000 Raúl Paglilla mailto:raul_paglilla@yahoo.com El deporte, agente de cambio social en comunidades de refugiados de guerra
65. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 5 - N° 21 - Mayo 2000 Nuria Mendoza Laiz (visitado el 20 de octubre 2010)
66. <http://www.hispagimnacios.com/> Revista digital (visitado el 20 de octubre 2010)
67. http://www.portalfitness.com/actividad_fisica/actividad_fisica.htm Revista digital (visitado el 20 de octubre 2010)

68. Humen, W. (2000) Estados funcionales del organismo durante la actividad física. Universidad del Valle. Revista Kinesis No. 16 de Diciembre de 1995 pp 12-19
69. Idoso.(2001)Concepcao Gerontológico. Brasil, Editora Sulina.
70. Impollino V. (2001) Los adultos mayores, el tiempo libre y la práctica de deportes y/o actividad física. Soporte digital
71. Informe Nacional de Higiene y Epidemiología de Cuba. Revista Salud Vida Adulto Mayor .Infomed .Diciembre2007
72. Internet "<http://es.wikipedia.org/wiki/Juventud>
73. Internet "<http://es.wikipedia.org/wiki/satisfacci%c3%b3n>"
74. Leontiev, N. A (1989) "El problema de la actividad en psicología. La Habana, Editorial Ciencias Sociales. 440p.
75. Lopategui C, E. (2006). Bienestar y Calidad de Vida. New Jersey: John Wiley & Sons. 580 pp.
76. López M. A. y colectivo de autores, SA. Propuesta de organización de actividades recreativas: la fiesta recreativa. Consideraciones y aspectos a tener en cuenta Soporte digital
77. López Rodríguez A. (2003). Hacia un enfoque integral físico educativo, Habana, Editorial Deporte.
78. López, R. (2005) La motivación hacia la Educación Física y los deportes en los estudiantes nicaragüenses de la escuela internacional de Educación Física y deporte; Cuba. Trabajo de diploma. Pinar del Río, FCF.
79. Los Santos, S. (2002) La recreación en la tercera edad. Disponible en la Revista digital <http://www.efdeportes.com> Año 8. Nº 50. Buenos Aires. Visitado el 30 de julio de 2010.
80. Manual de geriatría y gerontología (2002.). Pedro Pablo Marín. Ediciones Universidad Católica de Chile.
81. Manual de investigación del Instituto Nacional de Higiene y Epidemiología de Cuba en 1990.
82. Martínez, M. (2003) pedagogía del juego en las personas mayores. Disponible en: <http://www.efdeportes.com>

83. Mesa, G. (2000) La formación Profesional en Recreación:¿ un Sueño o una Necesidad Indiscutible? Documentos Universidad del Valle.
84. Mesa, M. (2006). Asesoría estadística en la investigación aplicada al deporte. La Habana, Editorial José Martí.
85. Moreira. R. (1979). La Recreación un fenómeno Sociocultural. Ciudad de La Habana, Editorial José A. Huelga.
86. Morel, V. (2003). Ejercicio y el Adulto Mayor. Disponible en <http://www.geosalud.com> Visitado el 25 de julio de 2010.
87. Muñoz Gutiérrez, L. (2006) Curso de formación de trabajadores sociales selección de lectura sobre sociología y trabajo social. La Habana, Editorial Deportes.
88. O.M.S (1989). La salud de las personas de edad Ginebra: OMS Serie de Informes Técnicos 779:Pp. 6-13
89. O.P.S. (1990) Programa de Salud del Adulto. Programa de Promoción de la Salud de los Ancianos para Latinoamérica y el Caribe basado en la investigación. Washington D. C.: OPS: Pp. 1-12.
90. Océano Multimedia 2006. <http://www.oceano.com>
91. Organización Mundial de la Salud (1998). Programa sobre envejecimiento y salud. El envejecimiento y la actividad física en la vida diaria. Suiza.
92. Organización Panamericana de la Salud .Actividad física para un envejecimiento. (2003) Disponible en: <http://www.paho.org> o <http://www.bireme.br> consultado el 6 de enero 2010.
93. Orientaciones metodológicas de la educación física para adulto y promoción de salud 2006 - 2008
94. Orientaciones técnicas metodológicas de la Dirección Nacional de Recreación. CD Universalización.
95. Ortega y Pujol, (2007) Los beneficios pueden observarse tanto a nivel Físico como psico-social. Rev Cubana Med. Gen Integr. [serie en Internet 2007(citado 21 de febrero de 2007);18 (2): [aprox. 5 p.

96. Ortega, Alvelay (2003). Diagnóstico del funcionamiento familiar en un consultorio del médico y la enfermera de la familia. Rev Cubana Med. Gen Integr. [serie en Internet] [citado 27 noviembre 2007]19(2):[aprox.5p.]. Disponible en http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0864-1252003000200004&lng=es&nrm=iso&tlng=es.
97. Ossa, Andrés (2002) "Construcción de nuevos significados y sentidos en torno a la convivencia y la participación a través de la narrativa y de los juegos dramáticos". Trabajo de grado para optar al título de Profesional en Recreación. Documentos Universidad del Valle.
98. Petrovski, A. V. (1979). Psicología general. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
99. Ponce de León E. (2000). La educación en y para el ocio en personas mayores. Revista de pedagogía social nº 4. Universidad de Murcia. (En prensa)
100. Ponce de León, A. (2000). La educación en y para el ocio en personas mayores. Revista de pedagogía social nº 4. Universidad de Murcia. (En prensa)
101. Prieto Ramos O, Vega García E. (2005) Atención al anciano en Cuba. Desarrollo y perspectivas 2a ed. La Habana: Centro Iberoamericano de la Tercera Edad; Programa de Naciones Unidas sobre el envejecimiento. Una sociedad para todas las edades: evolución y exploración. **En:** La Situación del envejecimiento de la población mundial. Hacia una sociedad para todas las edades. Nueva Cork, Naciones Unidas; 2005. p.1-13.
102. Primer Taller Nacional de Gerontogeriatría y Trabajadores Sociales de la Salud, con sesiones en Villa Clara. Sitio en Internet Nacional del Periódico Vanguardia, Santa Clara, capital de Villa Clara, Cuba. 24 de noviembre de 2010
103. Proveyer Cervantes, C. (2000) Selección de Lecturas de [Trabajo Social Comunitario](#)/ Clotilde Proveyer Cervantes (et all). -- La Habana: Curso de Formación de Trabajadores Sociales.--168p.

104. Revista del Consumidor. La vejez Una enfermedad? No. 139 México, Marzo 1998.p 15-19.participación: metodología general, en Selección de lectura de Psicología de las-Revista Cubana de Psicología (Universidad (1994).
105. Roca M. (2000).Apoyo Social: Su significación para la Salud Humana. La Habana, Cuba: Editorial "Félix Varela"
106. Sánchez, N. (2006). La recreación, un Proceso pedagógico en el movimiento infantil de Fe y Alegría, Trabajo de grado en www.educar.org/articulos/recreohuman.asp
107. Sillabus en Gerontología. Joaquín González Aragón. G. Raquel Langarica Salazar. 1996.
108. Spirduso (1998) La Jubilación y el curso de la vida. Editorial El Ateneo p.27
109. Zaldivar, D. (2006) El ocio y la recreación en el adulto mayor. Disponible en <http://www.saludparalavida.com> Visitado el 15 de febrero de 2010.

Anexo 1

Encuesta a los adultos mayores

Objetivo: Conocer los criterios y opiniones de los adultos mayores del círculo de abuelo acerca de la actividad grupal que realizan, así como la repercusión en lo físico, psicológico y social de estas.

Datos generales

Edad _____ Sexo _____

Preguntas

1. ¿Considera que los ejercicios físicos recreativos impartidos en el círculo de abuelos mejoran sus dolencias producidas por las diferentes patologías que padece?

a. Enumere cuáles son estas patologías beneficiadas

2. Establezca la relación entre la ingestión de medicamentos y las dolencias
____Disminución de la cantidad de medicamentos a ingerir, lo cual está en correspondencia con la disminución de las dolencias.

____Aumento de la cantidad de medicamentos a ingerir, lo cual está en correspondencia con la Aumento de las dolencias.

3. ¿Cómo se sentían antes de participar en el círculo de abuelos?

____Tristes

____Poco activos,

____Menos útiles

____Poco dispuestos

____Tienen pocas amistades y relaciones

____Limitados físicamente

____Limitados para realizar actividades físicas

4. ¿Cómo se sienten después de haberse incorporado?

5. ¿En el círculo de abuelos ha encontrado nuevas amistades? Sí____ NO____

6. Además del programa actual de ejercicios ¿Qué otras alternativas de actividades desearía desarrollar en los círculos de abuelos?

Tabla1

Sexos de los abuelos

Femenino	Masculino
6	4

Tabla 2: Patologías que padecen las que se han beneficiado con los ejercicios físicos recreativos del círculo de abuelos

Patologías	Femenino	Masculino	Total	%
Artritis	5	3	8	80
Reuma	6	3	9	90
Osteoporosis	6	4	10	100
Diabetes	2	-	2	20
Hipertensión	4	2	6	60

Tabla3: Antes de participar en el círculo de abuelos

Indicadores	F	M	%
Tristes	6	3	90

Poco activos	4	2	60
Menos útiles	5	2	70
Poco dispuestos	6	4	100
Tienen pocas amistades y relaciones	3	2	50
Limitados físicamente	5	3	80
Limitados para realizar actividades físicas	6	4	100

Tabla4: Después de incorporarse al Circulo de Abuelos

Indicadores	F	M	%
Menos solos, soledad	5	4	90
Más alegres, tristeza	6	4	100
Más útil	6	4	100
Más contentos y animados	5	4	90
Más comprendidos	5	3	80
Apoyados y aceptado	6	4	100

Anexo 2

Técnica de las islas

Tipo de técnica

De trabajo grupal: Centrada en el grupo.

Objetivo explícito: Decidir por consenso, en equipos de trabajo, una jerarquización acerca del comportamiento de los actores de la historia que se narrará.

Objetivos implícitos

- ◆ Propiciar la integración grupal.
- ◆ Detectar la ideología y los valores de los participantes en el grupo.
- ◆ Analizar la manera en que la ideología y los valores implícitos determinan las conductas de las personas e influyen en su relación con los demás.

Mecánica

Primer paso

El coordinador narra la siguiente historia:

“Hay dos islas separadas por un mar lleno de tiburones. En la primera isla viven una muchacha de 22 años de edad y su madre. En la segunda viven el novio de la muchacha y un amigo del novio. La única forma de pasar de una isla a otra es en una barca a cargo de un lancharo.

“Un día que la muchacha quería ir a la otra isla para casarse con su novio, fue a ver al lancharo para que la llevara. El lancharo le dijo que con mucho gusto la llevaba, con la condición de que tuviera relaciones sexuales con él.

“La muchacha le contó a su mamá y le preguntó qué hacía. La mamá le dijo: ‘Hija mía, tú tienes que tomar esta decisión. Haz lo que creas conveniente’.

“La muchacha pagó el precio al lancharo y éste la llevó a la otra isla.

“Apenas llegó ahí, le contó todo a su novio. Entonces éste le dijo: ‘Así ya no me puedo casar contigo’.

“En este momento se acercó a la muchacha el amigo del novio y le dijo: ‘Yo siempre te he querido mucho; me da tristeza que te hayas quedado así. Cásate conmigo’”.

Una vez terminada la historia, les pide que en silencio e individualmente jerarquicen la actuación de cada personaje, asignándole el número uno a quien crean que actuó mejor y el número cinco al que actuó peor según su punto de vista. Se les dan cinco minutos para esto.

Segundo paso

El coordinador divide al grupo en equipos de cinco, seis o siete personas cada uno. Les pide que se pongan de acuerdo, por consenso, en una jerarquización de la actuación de los cinco personajes de la historia. No se permiten decisiones por mayoría de votos. Debe ser por consenso, por medio de la fundamentación y el convencimiento.

Se asignan de 20 a 30 minutos para esta actividad.

Tercer paso

Se hace un plenario en el que cada equipo presenta su jerarquización. El coordinador las anota.

En aquellos puntos en que existan diferencias, se piden a los equipos su posición, para ver si pueden convencerse unos a otros. En este punto no se trata de llegar a una solución única, ya que lo más probable es que, en este momento, los grupos no quieran modificar su posición.

Cuarto paso

Se continúa con el plenario para hacer una evaluación del ejercicio: se analizan los valores implícitos que cada equipo tuvo más en cuenta al momento de determinar su jerarquía, cómo cada persona y cada equipo asignan más importancia a unos valores que a otros, y cómo estas jerarquías influyen en las relaciones interpersonales y en el trabajo en equipo.

Tiempo

Aproximadamente una hora.

Materiales requeridos

La hoja con la historia, para que la lea el coordinador ante el grupo. Es conveniente leerla con tono ecuánime y no narrarla de memoria, ya que, sin querer, el coordinador puede orientar con su tono de voz, la decisión de los participantes.

Observaciones

El coordinador debe estar atento a la dinámica del grupo, ya que pueden manifestarse posiciones tan divergentes que no consigan ponerse de acuerdo y que, más que propiciar la integración, contribuyan a acentuar las divisiones ideológicas existentes. En este caso, el coordinador podrá dar por terminado el ejercicio y recordar que se trata únicamente de una técnica.

Indicaciones

Esta técnica es útil cuando el coordinador ha detectado divisiones grupales originadas por diferentes valores e ideologías o cuando, simplemente, estas diferencias raciales, religiosas o culturales obstaculizan el trabajo en equipo.

Anexo3

Técnica de los caballos

Tipo de técnica

De trabajo grupal: centrada en el grupo.

Objetivo explícito: Resolver el problema que les planteará el coordinador y llegar a un acuerdo grupal, por consenso, respecto a la solución correcta.

Objetivos implícitos

- ◆ Desarrollar la habilidad para el trabajo en equipo.
- ◆ Desarrollar la habilidad para analizar y resolver un problema.
- ◆ Desarrollar la habilidad para fundamentar y explicar las posiciones personales.
- ◆ Desarrollar la capacidad para escuchar y aceptar puntos de vista diferentes a los personales.

- ◆ Detectar y diagnosticar la manera en que el grupo se organiza y trabaja en equipo.
- ◆ Detectar los liderazgos operantes en el grupo.

Mecánica

Primer paso

El coordinador plantea al grupo el siguiente problema y les pide que lo resuelvan en silencio e individualmente:

“Hace poco fui a la exposición ganadera. Casi al entrar había un señor con varios caballos. Uno de ellos me gustó y le pregunté al dueño su precio. Se lo compré en \$800.00.

“Con el caballo en mi poder, me empecé a plantear todas las dificultades que implicaba tenerlo: desde cómo llevármelo a mi casa, hasta cómo mantenerlo y cuidarlo. En eso me alcanzó su antiguo dueño y me dijo que había cometido un error, que su caballo iba a entrar en un concurso, que se lo devolviera.

“Yo acepté, pero se lo vendí en \$900.00.

Dos horas después, cuando iba de salida de la exposición, vi que el caballo había ganado el primer premio en el concurso. No pude contener el impulso y le pedí al dueño que me lo volviera a vender. Aceptó, pero como era un ganador me lo vendió en \$1000.00.

“Estaba ya en el estacionamiento, junto a mi carro, pensando cómo iba a llevarme el caballo a mi casa, cuando de nuevo me alcanzo el dueño y me pidió que le regresara el caballo; que su socio le había dicho que lo iban a dedicar a semental. Yo acepté, pero se lo vendí en \$1100.00

“La pregunta que deben responder es si perdí, gané o salí a mano. Si perdí o gané, cuánto perdí o cuánto gané”.

Se les dan cinco minutos para tener una respuesta individual.

Segundo paso

El coordinador solicita a cada participante la respuesta al problema. Unos dirán que ganó \$100.00; otros, que ganó \$200.00; otros que ganó \$300.00; y otros, que quedó a mano.

Al ver la diversidad de respuestas, el coordinador les dará la siguiente instrucción: “Se trata de un problema matemático, que no debe tener más de una solución correcta. Su tarea es ponerse de acuerdo, todos como grupo, en esa respuesta. Cuando todos estén de acuerdo con una sola respuesta, me avisan”.

Tercer paso

A partir de ese momento, el coordinador deja que el grupo se organice e interactúe como quiera y pueda, para ponerse de acuerdo. No debe intervenir para nada, ni dar su opinión, ni responder ninguna pregunta. Su función es únicamente observar la manera en que se organiza el grupo, quiénes actúan como líderes, en quiénes se centran las interacciones, cómo se convencen unos a otros, etc.

No se asigna un tiempo determinado a esta actividad, sino que termina cuando el grupo llega a ponerse de acuerdo en la solución correcta (ganó \$200.00), y así se lo hacen saber al coordinador.

Cuarto paso

Se hace un plenario de evaluación de la técnica. Para esto, se pregunta a los participantes su opinión acerca de la manera en que se organizaron, quiénes ayudaron y quiénes obstaculizaron el consenso grupal, cómo llegaron al mismo, etc.

Durante el plenario, el coordinador hará hincapié en aquellas actitudes, tanto positivas como negativas, que más le interese resaltar para ayudar al grupo a integrarse más como equipo de trabajo.

Tiempo

Aproximadamente una hora.

Materiales requeridos

La hoja con la historia que narra el coordinador. Aunque es tan sencilla que la puede platicar de memoria, y aun inventar algunos detalles que le hagan atractiva e interesante.

Observaciones

Es conveniente que el coordinador designe a uno o dos participantes (sobre todo si el grupo es grande) como observadores de la dinámica para que lo ayuden a detectar y retroalimentar acerca de lo que sucede.

Cuando a través del ejercicio, se manifiestan algunas actitudes individuales negativas, habrá que analizarlas en la medida en que el grupo quiera profundizar en ellas. Habrá casos en que algunas actitudes queden patentes para el grupo, pero quizás éste prefiera no analizarlas en público. El efecto, de todas maneras, se habrá logrado.

Indicaciones

Esta técnica es útil para ayudar a los participantes a detectar y analizar la influencia que algunos miembros del grupo tiene en el trabajo del mismo; sobre todo cuando el grupo tiene interés en alcanzar mayores niveles de integración pero no sabe cómo hacerlo.

Anexo 4: Guía de observación para la clase de Educación Física con el adulto mayor

GUÍA DE EVALUACIÓN

ASPECTOS A EVALUAR	E	B	R	M
PARTICIPACIÓN				
Sigue las instrucciones del profesor				
Se implica en la actividad				

Realización las actividades individualmente				
No pierde el tiempo				
Se distrae				
INTEGRACIÓN				
Colabora con el grupo				
Acepta las normas del grupo				
Respeto las normas individuales				
AUTOEVALUACIÓN Y COEVALUACIÓN				
Es capaz de autoevaluarse y asumir sus dificultades				
Evaluar a sus compañeros con justicia				
ACTIVIDADES EN LA CLASE				
Orientación correcta de las tomas de pulso				
Variedad de los ejercicios				
Creatividad y novedad de los ejercicios, juegos o actividades				
Uso adecuado de los procedimientos organizativos				
Intensidad de los ejercicios (repeticiones, tiempo, peso utilizado)				
Motivación y dinamismo que transmite a los abuelos.				

Ubicación del profesor				
Corrección de errores (gestos, palabras, etc)				
Explicación y/o demostración de ejercicios o juegos				
Vestuario adecuado				
PROPUESTA DE EVALUACIÓN				

Anexo 5: Clave de la guía de observación para la clase de Educación Física con el adulto mayor.

1. **Excelente:** Si el 100% de los abuelos sigue las instrucciones del profesor.
Bien: Si entre el 95-99% de los abuelos siguen las instrucciones del profesor.
Regular: Si entre el 90-94% de los abuelos siguen las instrucciones del profesor.
Mal: Si menos del 90% de los abuelos siguen las instrucciones del profesor.
2. **Excelente:** Si el 100% de los abuelos se implica en la actividad.
Bien: Si entre el 95-99% de los abuelos se implican en la actividad.
Regular: Si entre el 90-94% de los abuelos se implican en la actividad.
Mal: Si menos del 90% de los abuelos se implican en la actividad.
3. **Excelente:** Si el 100% de los abuelos realiza las actividades individualmente.
Bien: Si entre el 95-99% de los abuelos realizan las actividades individualmente.
Regular: Si entre el 90-94% de los abuelos realizan las actividades individualmente.
Mal: Si menos del 90% de los abuelos realizan las actividades individualmente.
4. **Excelente:** Si el 100% de los abuelos no pierden el tiempo.
Bien: Si entre el 95-99% de los abuelos no pierden el tiempo.
Regular: Si entre el 90-94% de los abuelos se implican en la actividad.
Mal: Si menos del 90% de los abuelos se implican en la actividad.
5. **Excelente:** Si el 100% de los abuelos no se distraen.
Bien: Si entre el 95-99% de los abuelos no se distraen.
Regular: Si entre el 90-94% de los abuelos no se distraen.
Mal: Si menos del 90% de los abuelos no se distrae.
6. **Excelente:** Si el 100% de los abuelos colabora con el grupo.
Bien: Si entre el 95-99% de los abuelos colaboran con el grupo.
Regular: Si entre el 90-94% de los abuelos colaboran con el grupo.
Mal: Si menos del 90% de los abuelos colabora con el grupo.

7. **Excelente:** Si el 100% de los abuelos acepta las normas del grupo.
Bien: Si entre el 95-99% de los abuelos aceptan las normas del grupo.
Regular: Si entre el 90-94% de los abuelos aceptan las normas del grupo.
Mal: Si menos del 90% de los abuelos acepta las normas del grupo.
8. **Excelente:** Si el 100% de los abuelos respeta las normas individuales.
Bien: Si entre el 95-99% de los abuelos respetan las normas individuales.
Regular: Si entre el 90-94% de los abuelos respetan las normas individuales.
Mal: Si menos del 90% de los abuelos respeta las normas individuales.
9. **Excelente:** Si el 100% de los abuelos es capaz de autoevaluarse y asumir sus dificultades.
Bien: Si entre el 95-99% de los abuelos son capaces de autoevaluarse y asumir sus dificultades.
Regular: Si entre el 90-94% de los abuelos son capaces de autoevaluarse y asumir sus dificultades.
Mal: Si menos del 90% de los abuelos son capaces de autoevaluarse y asumir sus dificultades.
10. **Excelente:** Si el 100% de los abuelos evalúan a sus compañeros con justicia.
Bien: Si entre el 95-99% de los abuelos evalúan a sus compañeros con justicia.
Regular: Si entre el 90-94% de los abuelos evalúan a sus compañeros con justicia.
Mal: Si menos del 90% de los abuelos evalúan a sus compañeros con justicia.
11. **Excelente:** Si el profesor orienta correctamente las tomas de pulso al 100% de los abuelos.
Bien: Si el profesor orienta correctamente las tomas de pulso al 95-99% de los abuelos.
Regular: Si el profesor orienta correctamente las tomas de pulso al 90-94% de los abuelos.
Mal: Si el profesor orienta correctamente las tomas de pulso a menos del 90% de los abuelos.

12. **Excelente:** Si el profesor promueve variedad de los ejercicios en el 100% de la clase.

Bien: Si el profesor promueve variedad de los ejercicios en el 95-99% de la clase.

Regular: Si el profesor promueve variedad de los ejercicios en el 90-94% de la clase.

Mal: Si el profesor promueve variedad de los ejercicios en menos del 90% de la clase.

13. **Excelente:** Si el profesor promueve creatividad y novedad de los ejercicios, juegos o actividades en el 100% de la clase.

Bien: Si el profesor promueve creatividad y novedad de los ejercicios, juegos o actividades en el 95-99% de la clase.

Regular: Si el profesor promueve creatividad y novedad de los ejercicios, juegos o actividades en el 90-94% de la clase.

Mal: Si el profesor promueve creatividad y novedad de los ejercicios, juegos o actividades en menos del 90% de la clase.

14. **Excelente:** Si el profesor promueve el uso adecuado de los procedimientos organizativos en el 100% de la clase.

Bien: Si el profesor promueve el uso adecuado de los procedimientos organizativos en el 95-99% de la clase.

Regular: Si el profesor promueve el uso adecuado de los procedimientos organizativos en el en el 90-94% de la clase.

Mal: Si el profesor promueve el uso adecuado de los procedimientos organizativos en menos del 90% de la clase.

15. **Excelente:** Si el profesor aplica correctamente la intensidad de los ejercicios (repeticiones, tiempo, peso utilizado) al 100% de los abuelos.

Bien: Si el profesor aplica correctamente la intensidad de los ejercicios (repeticiones, tiempo, peso utilizado) al 95-99% de los abuelos.

Regular: Si el profesor aplica correctamente la intensidad de los ejercicios (repeticiones, tiempo, peso utilizado) al 90-94% de los abuelos.

Mal: Si el profesor aplica correctamente la intensidad de los ejercicios (repeticiones, tiempo, peso utilizado) a menos del 90% de los abuelos.

16. **Excelente:** Si el profesor transmite motivación y dinamismo al 100% de los abuelos.

Bien: Si el profesor transmite motivación y dinamismo al 95-99% de los abuelos.

Regular: Si el profesor transmite motivación y dinamismo al 90-94% de los abuelos.

Mal: Si el profesor transmite motivación y dinamismo a menos del 90% de los abuelos.

17. **Excelente:** Si el profesor se ubica visible al 100% de los abuelos.

Bien: Si el profesor se ubica visible al 95-99% de los abuelos.

Regular: Si el profesor se ubica visible al 90-94% de los abuelos.

Mal: Si el profesor se ubica visible a menos del 90% de los abuelos.

18. **Excelente:** Si el profesor corrige los errores (gestos, palabras, etc.) al 100% de los abuelos.

Bien: Si el profesor corrige los errores (gestos, palabras, etc.) al 95-99% de los abuelos.

Regular: Si el profesor corrige los errores (gestos, palabras, etc.) al 90-94% de los abuelos.

Mal: Si el profesor corrige los errores (gestos, palabras, etc.) a menos del 90% de los abuelos.

19. **Excelente:** Si el profesor explica y/o demuestra los ejercicios o juegos al 100% de los abuelos.

Bien: Si el profesor explica y/o demuestra los ejercicios o juegos al 95-99% de los abuelos.

Regular: Si el profesor explica y/o demuestra los ejercicios o juegos al 90-94% de los abuelos.

Mal: Si el profesor explica y/o demuestra los ejercicios o juegos a menos del 90% de los abuelos.

20. **Excelente:** Si el vestuario del profesor y del 100% de los abuelos es adecuado.

Bien: Si el vestuario del profesor y del 95-99% de los abuelos es adecuado.

Regular: Si el vestuario del profesor y del 90-94% de los abuelos es adecuado.

Mal: Si el vestuario del profesor y de menos del 90% de los abuelos es adecuado.

Anexo 6: Clave general de la guía de observación para la clase de Educación Física con el adulto mayor.

Excelente: Si el 100% de los indicadores están evaluados de excelente.

Bien: Si entre el 90-95 de los indicadores están evaluados de bien y el 5% de regular, no se admite mal.

Regular: Si 90 % de los indicadores están evaluados de de regular o entre bien y regular.

Mal: Si menos del 90 % de los indicadores están evaluados de regular o entre bien y regular, se admiten dos de mal.

Anexo 6: Entrevista a Directivos y Profesor de Cultura Física

Objetivo: Conocer sus criterios en cuanto a la realización de ejercicios sistemáticamente con el adulto mayor y su contribución a la recuperación de las destrezas perdidas por la edad, argumentando con razones la necesidad de propiciar la integración social de estos

1. ¿Considera que la realización de ejercicios sistemáticamente contribuye a recuperar destrezas perdidas por la edad?
2. ¿Qué características deben tener estos ejercicios?
3. Muchos adultos mayores participan por un tiempo en el círculo de abuelos y después de un tiempo se van de él argumentando varias razones y afirmando que en casa realizan los ejercicios aprendidos. ¿Esta actitud individualista contribuye en algo? Argumente

4. ¿Considera necesario incorporar al programa de actividades físico recreativas acciones que propicien la integración social de los abuelos al círculo