

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deportes

"Manuel Fajardo"

Facultad de Cultura Física

"Nancy Uranga Romagoza"

**TESIS PRESENTADA EN OPCION AL TITULO DE MASTER ACADEMICO EN
ACTIVIDAD FISICA COMUNITARIA**

TITULO. Programa de actividades físico-recreativas para mejorar la incorporación del adulto mayor de 60 a 69 años al círculo de abuelos perteneciente a la comunidad Santa María del municipio San Luis, provincia Pinar del Río.

AUTOR. Lic Inocente David Forteza Acosta

TUTOR: MSc. Giraldo Machuat Santana

CONSULTANTE: MSc. Marianela Serrano Colombé

JUNIO 2011 “Año 53 de la Revolución”

PENSAMIENTO

*Tengo fe en el mejoramiento humano, en la vida futura,
En la utilidad de la virtud y en ti. (1)*



José Martí

AGRADECIMIENTOS

A mi esposa Modesta Mireya Hernández Castro que ha sido fuente de inspiración para vencer mis dificultades.

A mis hijos Deivys y Alain.

A mis compañeros de trabajo por apoyarme en los momentos mas difíciles de mi vida.

RESUMEN

Es una realidad que en la actualidad el desarrollo de las investigaciones, objetivamente, va dirigido a las actividades físico-recreativas y la recreación, estos juegan un papel cada vez más significativo y estratégico en las tareas del desarrollo económico y del bienestar social. Sobre la base de esta importancia está el reconocimiento al fenómeno recreativo de una función de reproducción, así como el análisis del contenido de la recreación, constituido por formas culturales que le permite en el mejoramiento de la calidad de vida de la población. El objetivo de este trabajo es proponer un programa de actividades físico-recreativas para mejorar la incorporación del adulto mayor de 60 a 69 años al círculo de abuelos perteneciente a la comunidad Santa María del municipio San Luis, provincia Pinar del Río, la muestra utilizada es de 32 adultos mayores. Se comienza el estudio con la aplicación de un diagnóstico de la situación concreta de la comunidad, este contempló un grupo de aspectos como: Datos generales de la población objeto de estudio, oferta físico-recreativa existente, así como las necesidades e intereses recreativos de estos adultos. Para obtener esta información se aplicaron diferentes métodos y técnicas investigativas como la Observación, la Encuesta y la Entrevista con el fin de elaborar un programa de actividades físico-recreativas según la preferencia de los adultos mayores. Esto nos permitió llegar a conformar un programa de Actividades Físico-recreativas, el cual se ha organizado teniendo presente las realidades objetivas y consultando la bibliografía más actualizada sobre la materia del tema.

Índice

Introducción	1
CAPITULO I: MARCO TEORICO CONCEPTUAL.....	10
Fundamentos teóricos y metodológicos sobre el adulto mayor.....	10
1.1 La vida del Adulto mayor	10
1.2 Características biológicas y psicológicas del adulto mayor cambios en la tercera edad. Consideraciones anatómica fisiológicas del envejecimiento. Teorías biológicas del envejecimiento.....	12
1.2.1 Sistema Nervioso Central	13
1.2.2 Envejecimiento del Aparato Locomotor	13
1.2.3 Envejecimiento de las articulaciones	14
1.2.4 Envejecimiento del Sistema Cardiovascular	14
1.2.5 Envejecimiento del Aparato Respiratorio.....	15
1.2.6 Envejecimiento del Aparato Digestivo	16
1.3 La motivación en el Adulto Mayor.....	16
1.4 Características psíquicas del Adulto Mayor.....	19
1.5 Cambios bioquímicos durante la actividad física	22
1.6 La actividad física en la tercera edad.	22
1.7 Beneficios fundamentales que el ejercicio físico sistemático ejerce sobre la salud..	26
1.8 Caracterización e importancia de las actividades físico-recreativas en el Adulto Mayor	29
1.9 Comunidad. Características y Particularidades.	30
1.10 La actividad físico-recreativa en el contexto social comunitario	33
1.11 Los Programas Recreativos.	34
Conclusiones parciales del capítulo 1.	38
CAPÍTULO 2: VALORACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS APLICADOS Y PROGRAMA FÍSICO_ RECREATIVO PARA MEJORAR LA INCORPORACION DEL ADULTO MAYOR DE 60 A 69 AÑOS AL CÍRCULO DE ABUELOS PERTENECIENTE A LA COMUNIDAD SANTA MARIA.	39
2.1 Características de la comunidad de Santa María	39
2.1.2 Problemáticas fundamentales encontradas en la comunidad santa Maria.....	39

2.1.3 Actividades culturales, políticas y sociales que se llevan a cabo en la comunidad	40
2.1.5 Problemas socio-económicos.....	41
2.2 Análisis de los resultados del diagnóstico inicial.	42
2.3 Análisis de la encuesta realizada al Adulto Mayor de 60 a 69 años que participan en las clases.....	45
2.4 FUNDAMENTACIÓN DEL PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS	47
2.5 Valoración teórica de la utilidad del Programa de actividades físico-recreativas.....	56
2.6 Constatación de la efectividad del programa de actividades físico-recreativas a partir de su implementación en la práctica y diagnóstico final.	59
CONCLUSIONES	61
RECOMENDACIONES.....	62
Bibliografía	
Anexos	

Introducción

No hay dudas de que el triunfo de la Revolución Cubana en enero de 1959 trajo consigo profundos cambios y transformaciones en la vida social y el movimiento deportivo también sintió la nueva evolución, sana popular y científica.

Tras la creación del Instituto Nacional de Deporte Educación Física y Recreación, el deporte cubano único en América Latina que se caracteriza por el más hondo sentido humano ha encaminando todos los esfuerzos para llevar la Educación Física, el Deporte y la Recreación a los más recónditos lugares del país, eliminando la concepción clasista y discriminatoria que había prevalecido en nuestra sociedad durante los diferentes regímenes haciendo realidad el propósito de la Revolución de que el deporte, la Cultura Física y la Recreación fueran realmente un derecho del pueblo.

La necesidad de proporcionar una generación saludable, multilateral y armónicamente desarrollada resulta cada vez más una exigencia de esta sociedad.

Cada día la cultura física y sus diferentes salidas, Educación Física, Deporte y Recreación se convierten en una necesidad de cada individuo y de toda la humanidad.

Con independencia a estos logros evidente que las actividades de la recreación física necesitan de una planificación que responda a los intereses recreativos, puesto que estos indican una forma de recreación activa, que tiene como finalidad el desarrollo multifacético de los niños, jóvenes y adultos.

En el país se viene realizando una labor extraordinaria en el desarrollo cultural, ideológico, artístico, deportivo y de educación general, trata de responder a las necesidades y aspiraciones de cada uno de los miembros de la sociedad en aras de contribuir a su disfrute y desarrollo multilateral.

En tal sentido se ha dedicado grandes esfuerzos en la formación de profesionales de la Cultura Física altamente calificados capaces de abarcar todos los programas e irradiar en todas las esferas, unidos al Consejo Voluntario Deportivo y activistas.

Las actividades físico -recreativas son aquellas, que su contenido así lo indica, es decir, de carácter físico, deportivo o turístico, a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual. Estas persiguen como objetivo principal la satisfacción de las necesidades de movimiento del hombre logrando como resultado final, salud y alegría, de aquí se puede inferir la importancia que reviste esto para la sociedad.

Al estudiar la comunidad Santa María del municipio San Luis, que cuenta con 1 consultorio del médico de la familia, se pudo analizar que poseen una población longeva donde ocurren pocos nacimientos y la población cada vez envejece más, de los mismos, tomamos como muestra solo la población de la tercera edad del círculo de abuelos.

Para hacer el estudio, al aplicar el diagnóstico inicial se partió particularmente de las necesidades de cada uno de ellos, de ahí que se iniciara con una observación que facilitó datos, para después aplicar entrevistas a los que participan al círculo de abuelos que son los menos, a los que no participan, también se le realizó a director del combinado, enfermera, médico del consultorio así como a otras personas que sirvieron de apoyo para obtener una información más detallada para poder desarrollar dicha investigación.

En esta comunidad donde se encuentra el círculo de abuelos, motivo de investigación, posee una población longeva que pertenecen a la tercera edad (60 a 69) años, también con diferentes patologías como son hipertenso, diabéticos, artrosis y artritis donde resultó de interés tomar la muestra precisamente de esta comunidad, además por la poca incorporación del adulto mayor a las actividad física, así, como el abandono de estos al círculo, lo que motivó elaborar un programa de Actividades Físico-Recreativas y llevarlas a la práctica para hacer más dinámica y entretenida las actividades con estas personas adultas, que necesitan una mayor atención por parte del profesor de Cultura Física, así como del médico de la familia y con esto se contribuye a elevar el auto- estima y el círculo de relaciones sociales.

Lo anteriormente nos condujo al siguiente **Problema científico:**

¿Cómo mejorar la incorporación del adulto mayor de 60 a 69 años al círculo de abuelos perteneciente a la comunidad Santa Maria del municipio San Luis, provincia Pinar del Río?

Objeto de Estudio.

Proceso de la Educación Física en el adulto mayor.

Campo de acción

Incorporación del adulto mayor al círculo de abuelos.

Objetivo

Elaborar un programa de actividades físico-recreativas para el mejoramiento de la incorporación del adulto mayor de 60 a 69 años al círculo de abuelos perteneciente a la comunidad Santa Maria del municipio San Luis, provincia Pinar del Río.

Preguntas Científicas

1. ¿Qué antecedentes teóricos sustentan en la actualidad la incorporación del adulto mayor a las actividades físicas?
2. ¿Cuál es la situación actual que presenta la incorporación del adulto mayor de 60 a 69 años al círculo de abuelos perteneciente a la comunidad de Santa Maria del municipio San Luis, provincia Pinar del Río?
3. ¿Qué características debe tener el programa de actividades físico- recreativas propuesto para mejorar la incorporación del adulto mayor de 60 a 69 años al círculo de abuelos perteneciente a la comunidad Santa Maria del municipio San Luis provincia Pinar del Río?

4. ¿Qué utilidad práctica tendrá el programa de actividades físico- recreativas propuesto para mejorar la incorporación del adulto mayor de 60 a 69 años al círculo de abuelos perteneciente a la comunidad Santa Maria del municipio San Luis, provincia Pinar del Río?

Tareas Científicas:

1. Determinación de los antecedentes teóricos que sustentan en la actualidad la incorporación del adulto mayor a las actividades físicas.
2. Diagnóstico de la situación actual que presenta la incorporación del adulto mayor de 60 a 69 años al círculo de abuelos perteneciente a la comunidad Santa Maria del municipio San Luis, provincia Pinar del Río.
3. Elaboración de un programa de actividades físico-recreativas para el mejoramiento de la incorporación del adulto mayor de 60 a 69 años al círculo de abuelos perteneciente a la comunidad Santa Maria del municipio San Luis, provincia Pinar del Río.
4. Valoración de la utilidad práctica del programa de actividades físico- recreativas propuesto para mejorar la incorporación del adulto mayor de 60 a 69 años al círculo de abuelos perteneciente a la comunidad Santa Maria del municipio San Luis, provincia Pinar del Río.

Población

Para la realización de este trabajo se utilizó una población de 32 adultos mayores en edades comprendidas entre 60 a 69 años de ambos sexos ubicados en el círculo de abuelos de esta comunidad. Se tomó como muestra a 32 adultos mayores de ambos sexos que representa el 100% de la población adulta.

Tipo de muestra: probabilística

Tipo de muestreo: aleatorio simple.

Tipo de datos: cualitativos

Escala de orden: nominal

Además se utilizó el criterio de 5 especialistas de la Cultura Física y Recreación del municipio los cuales expresaron su criterio acerca del programa de actividades.

Métodos investigativos

Para materializar la investigación se utilizó el método **Dialéctico—Materialista** como el rector de la metodología investigativa, métodos teóricos, empíricos y estadísticos.

Métodos teóricos

Histórico Lógico: Permitió analizar los elementos de semejanzas con estudios similares y los programas físico-recreativos existentes de incidencia positiva en la conformación de la presente programación.

Análisis-síntesis: Para la determinación de las actividades físico-recreativas y mejorar la incorporación del adulto mayor de 60-69 años, así como establecer la forma en que serán ofertadas.

Inductivo-Deductivo: Fue utilizado para elaborar el objetivo en función de seleccionar el programa de actividades físico-recreativas para mejorar la incorporación del adulto mayor de 60 a 69 años al círculo de abuelos perteneciente a la comunidad Santa María del municipio San Luis provincia, Pinar del Río

Métodos empíricos:

Observación: A las actividades que se han desarrollado en los últimos seis meses en la Comunidad Santa María del municipio San Luis, provincia Pinar del Río.

Entrevista: Se le realizaron a los directivos de la comunidad delegados, presidente del Consejo Popular y director del combinado deportivo con el objetivo de conocer el programa de actividades físico-recreativo, su secuencia, sistematización y viabilidad

Encuesta: La aplicamos a los adultos mayores de la comunidad para diagnosticar el nivel de preferencia de las actividades físicos recreativos y poder realizar una oferta según sus gustos y preferencias

Revisión de documentos: Con el objetivo de analizar cómo crear un nuevo programa de actividades a partir de la práctica del deporte, la recreación y el ejercicio físico, para la ocupación del tiempo libre de los adultos mayores, realizando una búsqueda y estudio de materiales relacionados con dicho tema.

Método estadístico:

Estadística descriptiva: Se utilizó para tabular todos los resultados obtenidos en el transcurso de la investigación y poder realizar comparaciones antes y después de aplicar el programa de actividades.

Cálculo de porcentual: Con la finalidad de precisar porcentajes a partir de los resultados de las encuestas y del diagnóstico inicial.

Técnicas de intervención comunitaria

Entrevista a informantes claves: A los agentes de la socialización, para determinar sus criterios y opiniones acerca de la educación que poseen los abuelos y su actitud hacia el entorno en que se desarrollan.

Intervención acción participativa: En la búsqueda de las necesidades sociales de los adultos mayores en edades comprendidas entre 60 y 69 años de la comunidad, como punto de partida para determinar y transformar la realidad social en la que viven.

Forum comunitario: Se convoca a todas aquellas personas y grupos interesados, el investigador debe preparar con tiempo la presentación y justificación del encuentro, y plantear el tema o la situación tratando de enmarcarlo en un contexto de vida cotidiana para que los participantes no se sientan cohibidos en su exposición, aquí de manera conjunta se expresan las principales dificultades que presenta las actividades físicas recreativas y las que afectan directamente a los adultos mayores del Consejo Popular Santa María.

Definición de términos

Comunidad:” Es una unidad social constituida por grupos que se sitúan en lo que podríamos llamar la base de la organización social, vinculados a los problemas de la vida cotidiana con relación a los intereses y necesidades comunes; alimentación, vivienda, ropa, calzado, trabajo, servicios y tiempo libre, costumbres, tradiciones, hábitos, creencias, cultura, valores; ocupa una zona geográfica con límites más o menos precisos cuya pluralidad de personas interactúan más entre sí que en otro contexto de la misma índole. De lo anterior se derivan tareas y acciones comunes que van acompañadas de una conciencia y un sentido de pertenencia muy relacionado con la historia y la cultura de la comunidad.”(2)

Adulto mayor: Son aquellas personas que se consideran a partir de sesenta años dicho por diferentes autores.

Actividades físicas recreativas:” Son aquellas con flexibilidad de interpretación y cambios de reglas que permiten la continua incorporación de formas técnicas y de comportamientos estratégicos, con capacidad de aceptación por parte de los participantes de los cambios de papeles en el transcurso de la actividad, constitución de grupos heterogéneos de edad y sexo, gran importancia de los procesos comunicativos y de empatía que puede generar aplicación de un concreto tratamiento pedagógico y no especialización, ya que no se busca una” (3)

Consejo Popular: “Es una dependencia o entidad gubernamental local, de carácter representativo, invertido de la más alta autoridad para el desempeño de sus funciones. Comprende una demarcación territorial dada, apoya a la Asamblea Municipal del Poder Popular en el ejercicio de sus atribuciones y atención a las necesidades e intereses de los pobladores de su área”. (4)

Recreación: “Proceso de renovación consciente de las capacidades físicas, intelectuales y volitivas del individuo, mediante acciones participativas ejercidas con plena libertad de elección, y que en consecuencia contribuyen al desarrollo humano. No

se impone o administra la recreación de las personas, pues son ellas quienes han de decidir cómo desean recrearse. La labor es, facilitar y promover las ofertas recreativas a fin de que constituyan opciones para la libre elección de quienes se recrean”. (5)

Recreación física: “Es el conjunto de actividades de contenido físico, deportivo o turístico a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en el tiempo libre, para el desarrollo activo, la diversión y el desarrollo intelectual”. (6)

Tercera Edad: “A partir de los sesenta años de edad etapa posjubilación y que comúnmente se le identifica como adulto mayor o anciano. El término anciano añoso se utiliza para referirse a personas que pasan de los ochenta años. (La tercera edad y la familia)” (7)

Juego: “Tendencia de carácter espontáneo familiarizada con los impulsos, actividad tan antigua como el hombre”. (8)

Grupo social.” Es un sistema especial de relaciones sociales en el cual los individuos se encuentran en relaciones directas de cooperación y comunicación por un objetivo o tarea común, así como por determinadas intereses y formas de conducta compartidas. “ (9)

Relaciones sociales:” Son aquellas que se establecen entre un grupo de personas con el propósito de obrar de forma conjunta, para satisfacer objetivos comunes bien.”(10)

Actividad Física: “Movimiento humano intencional que, como unidad existencial, busca el objetivo de desarrollar su naturaleza y potencialidad no solo física, sino también psicológica y social.”(11)

Aportes de la investigación

Aporte Teórico: Sistematización de una posición teórico-metodológica a asumir en la concepción de un Programa de actividades físico- recreativas para mejorar la

incorporación del adulto mayor de 60 a 69 años al círculo de abuelos perteneciente a la comunidad “Santa María” del municipio San Luis provincia Pinar del Río.

Aporte Práctico: Elaboración de un Programa de actividades físico- recreativas, que permita mejorar la incorporación del adulto mayor de 60 a 69 año al círculo de abuelos perteneciente a la comunidad Santa Maria del municipio San Luis, provincia Pinar del Río.

Novedad científica: Radica en fundamentar teóricamente y poner en práctica por primera vez un Programa de actividades físico- recreativas, que permita mejorar la incorporación del adulto mayor de 60 a 69 años al círculo de abuelos perteneciente a la comunidad Santa Maria del municipio San Luis, provincia Pinar del Río.

Estructura de la tesis:

La tesis cuenta con:

Una introducción la cual expone elementos sobre la necesidad de mejorar la incorporación del adulto mayor al círculo de abuelos a través de un programa actividades físico-recreativas en la comunidad, así como se hace una valoración de los diferentes métodos a utilizar.

En el capítulo I se refiere al marco teórico conceptual del adulto mayor así como las características biopsicosociales de la edad de estudio. En el capítulo II se aborda todo lo referido a la descripción de las principales características que definen la comunidad y al análisis de los resultados que arrojaron la puesta en práctica de los diferentes métodos de investigación, también se describe el Programa de actividades físico-recreativas que se proponen para mejorar la incorporación del adulto mayor al círculo de abuelos.

Se arriba a conclusiones y recomendaciones, en las que se pone de manifiesto la necesidad de las actividades físico-recreativas.

Los anexos expuestos mediante tablas, encuesta, y consulta a especialistas reflejan los resultados obtenidos, los cuales nos facilitaron datos de suma importancia para cumplir el objetivo de ésta investigación.

Capítulo I: Marco Teórico Conceptual sobre los fundamentos teóricos y metodológicos del adulto mayor

1.1 La vida del Adulto mayor

En la vida del ser humano se presentan diferentes etapas de su existencia bien definidas durante el desarrollo. La infancia es la primera, en la cual se da el primer contacto con el mundo y la sociedad en donde las personas le dan enseñanzas básicas para una formación personal. Durante la adolescencia el individuo se identifica con inquietud y rebeldía, ante las reglas establecidas en su afán de cambiar el mundo a su manera mientras su cuerpo se identifica y madura con su sexualidad. Durante la juventud, se desarrolla su personalidad, al término de esta etapa se alcanzan logros de estabilidad social y personal.

. ¿Qué se entiende por adulto mayor?

Etapas de la vida que comienza alrededor de los 60 a 80 años hasta la muerte, también se le conoce con el término de la tercera edad, vejez, senectud o ancianidad.

La MSc Teresa Orosa Frías dice que:” es necesario un mayor conocimiento de la vejez ya que hasta hoy día aunque prevalece un conjunto de prejuicios que impiden un acercamiento adecuado a estas edades. Y esto es válido para la sociedad y hasta para la ciencia, es de todas las edades la menos estudiada”, por todo lo antes expuesto se deben implementar acciones desarrolladoras para el adulto mayor. (12)

Son los geriatras y el gerontólogo :afirman que la vejez no es una enfermedad, y se utiliza el término de funcionalidad, para abordar los mayores desde el punto de vista médico.

Enfoque del desarrollo lo son los socio genetistas, biologicista Ej. Psicoanálisis de S.Freud y los psicogenitistas Ej. Psicodinamica de Ericsson, Humanismo de Ch. Buhler, y el cognitivismo de J.Piaget. Sin embargo desde la perspectiva del enfoque

histórico cultural es posible un abordaje como autentica etapa del desarrollo. Aun cuando L.S Vigotsky no trabaja esta edad, su sistema de categorías permite una comprensión de la determinación social de lo psíquico en todas sus dimensiones.

Los llamados teóricos del desarrollo han abordado poco esta edad y como tendencia se presentan como etapa determinada por pérdidas o trastorno de los sistemas sensorios motrices

La estructura psíquica de las personas de la tercera edad es relativamente estable y conserva sus principales características durante el periodo evolutivo dado, el cual constituye una etapa muy particular de la vida, y que la reestructuración evolutiva que se produce en ella no es únicamente un retroceso, aquí se producen neoformaciones importantes que provocan la auto trascendencia.

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

En el área motivación al producirse un menoscabado del interés por el mundo externo a cerca de lo novedoso reduciéndose el número de intereses, donde en ocasiones no les gusta nada y se muestran gruñones y regañones quejándose constantemente. Aparece una tendencia a mostrar un elevado interés por las vivencias del pasado y por la revaloración de ese pasado.

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

En el área afectiva se produce un descenso en el estado de ánimo general, predominando los componentes depresivos y diferentes temores ante la soledad, la indefinición el empobrecimiento y la muerte. Decae el sentimiento de satisfacción consigo mismo y la capacidad de alegrarse.

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

En la conducta motriz se hace perceptible una disminución paulatina de las posibilidades de movimiento y de las capacidades motrices. La atrofia evidente de la

actividad motora es un rasgo esencial del envejecimiento. El cuadro cinético dinámico presenta determinados signos que lo diferencian perfectamente de los periodos anteriores del desarrollo motor.

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

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

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

En sentido general, es justo apuntar que los rasgos de la personalidad del adulto mayor se caracterizan por una tendencia disminuida de la autoestima, las capacidades físicas, mentales y de rol social.

1.2 Características biológicas y psicológicas del adulto mayor cambios en la tercera edad. Consideraciones anatómica fisiológicas del envejecimiento. Teorías biológicas del envejecimiento.

El profesor Hayflick cancerólogo de la escuela de medicina de la Universidad de Stanford (California), demostró que los fibroblastos (células del tejido intersticial) procedentes de un pulmón de feto humano sufrían, en promedio unas cincuenta divisiones y luego morían mientras que era solamente unos veinte las divisiones en el caso de los fibroblastos procedentes de un pulmón de adulto, concluía que el número de divisiones de una célula es inversamente proporcional a la edad del donante. Según

Hayflick, el envejecimiento de un individuo con origen genético está determinado en el momento mismo de su concepción. El hombre “estaría en los últimos cuando su programa, inscrito en las moléculas de ADN, tocara a su fin.

Es de destacar que ciertas sustancias tóxicas, virus radiaciones pueden alterar también el código genético y provocar en los tejidos lesiones características del envejecimiento. No obstante, parece que la existencia de esta programación celular, no es la única causa del envejecimiento humano, dado que, de todas maneras, el hombre no vive el suficiente tiempo para agotar el programa de su multiplicación celular.

1.2.1 Sistema Nervioso Central

- Disminución gradual de la fuerza, la movilidad y el equilibrio de los procesos de excitación e inhibición.
- Empeora la memoria y las funciones de los analizadores visuales y auditivos.
- Lentitud en la formación y consolidación de los reflejos condicionados y sus relaciones.
- Disminución de la capacidad de reacción compleja.
- Prolongación del periodo latente de las reacciones del lenguaje.
- Irritabilidad, dispersión de la atención e inestabilidad emocional.
- Se dificultan los movimientos que requieren una elevada capacidad de coordinación y precisión.

1.2.2 Envejecimiento del Aparato Locomotor

Durante el proceso de envejecimiento aparecen lesiones óseas que alteran el proceso de calcificación ósea, producto de una insuficiencia en la producción de la hormona necesaria (tirocalcitonina), de ahí surgen dos alteraciones llamadas osteoporosis y osteomalacia, que muchas veces van unidas provocando incomodidades a los Adultos Mayores. La senescencia ósea se manifiesta a través de:

- La transformación progresiva del hueso en una sustancia esponjosa tan transparente como las partes blandas del hueso.
- La aparición de fijaciones óseas (osteofitos) marginales alrededor del esqueleto, de los tendones y las arterias cercanas, en detrimento del periostio.

- El ensanchamiento del conducto medular que hace el hueso más frágil.

1.2.3 Envejecimiento de las articulaciones

La artrosis: “Es un proceso degenerativo articular que afecta las partes duras de la articulación, empieza en el cartílago que cubre la superficie articular que favorece su desplazamiento y amortigua los choques, lo cual provoca desgastes, fisuras, sobre todo en zonas de presión máxima, hasta dejar la superficie ósea desnuda. La artrosis depende mucho de alteraciones mecánicas promovidas por traumas, posiciones estáticas mantenidas, esguinces.”(13)

La artritis: “Es un proceso inflamatorio articular que empieza en la sinovial, continúa en el cartílago y se extiende progresivamente hasta el hueso, destruyéndolo poco a poco hasta el anquilosamiento.”(14)

Lesiones en los discos intervertebrales: Estas lesiones provocan compresiones de las raíces nerviosas con la consiguiente radiculitis y radiculargia, las más frecuentes son las correspondientes a la región cervical y la lumbar provocando braquialgias y cialgias respectivamente puede presentarse también hernias discales, sus causas más frecuentes son los traumas, esfuerzos desmedidos, movimientos bruscos, alteraciones estáticas.

1.2.4 Envejecimiento del Sistema Cardiovascular

Se pueden observar los procesos de envejecimiento de dos formas:

A nivel anatómico:

- La masa muscular cardíaca y su relación de peso con el peso total del organismo no varía.
- Las válvulas del miocardio sufren disminución de la estriación, atrofia, compensado por una proliferación conjuntiva, modificaciones de la elasticidad y la contractilidad, depósitos pigmentarios de tipo lipídicos que aumentan progresivamente con la edad.
- Los vasos presentan alteraciones debido a la aterosclerosis cuya frecuencia aumenta con la edad (principalmente a nivel de la aorta abdominal y la coronaria), la cual predispone a anginas de pecho y a infartos del miocardio.

A nivel patológico:

- **Los soplos:** puede presentarse debido al estrechamiento de la aorta.
- **Hipertensión arterial:** puede presentarse de forma transitoria o permanente, debido a insuficiencia cardiaca o aórtica, esta puede favorecer la arteriosclerosis, la cual predispone a anginas de pecho y a infartos del miocardio.
- **Angina de pecho:** llamada también de esfuerzo, se manifiesta en forma de dolor paroxístico de origen cardíaco que se traduce, después de un esfuerzo, en una sensación de constricción violenta del tórax, pudiendo extenderse a los miembros superiores, los hombros y los maxilares.
- **Infarto del miocardio:** es la necrosis de una parte del músculo cardíaco debido a la arteriosclerosis obliterante de las coronarias. En el adulto mayor rara vez se manifiesta con una gran crisis dolorosa del tórax típica del adulto, incluso puede no haber dolor, manifestándose entonces en forma de influencia cardiaca, disnea, periodos de fiebre, trastornos digestivos o un accidente vascular cerebral.
- **Hipotensión ortostática :** Es la caída de la tensión arterial, que varia en importancia y es debido a la disminución del caudal circulatorio, cuando se pasa de repente de la posición yaciente o en cuclillas a la posición de pie.

1.2.5 Envejecimiento del Aparato Respiratorio

Se manifiesta en atrofas de las mucosas de la nariz, la faringe, la laringe, irritación de la garganta, la voz áspera y temblorosa; desde el punto de vista pulmonar, es el sofoco al menor esfuerzo, el hablar jadeante, la tos rebelde, la necesidad frecuente de expectorar, variaciones en el ritmo y la profundidad respiratoria, pueden variar en volúmenes aéreos, la movilidad torácica se afecta con lo cual también se afecta la capacidad vital (cantidad de aire renovable en una solo vez, del cual podemos disponer, aproximadamente 3,5 litros).

- Disminución de la ventilación pulmonar.
- Aumento del riesgo de enfisemas.
- Disminución en la vitalidad de los pulmones.
- La respiración se hace más superficial.

1.2.6 Envejecimiento del Aparato Digestivo

Se producen modificaciones en general, las cuales empiezan desde la boca en el desgaste de los dientes, pérdida de los mismos, disminución de la secreción salival, dificultades en la deglución, etc., se presenta también disminución en la secreción gástrica sobre todo el ácido clorhídrico lo cual afecta la maceración ácida dificultando la digestión y favoreciendo en los intestino la formación de una flora microbiana anormal. Se produce atrofia de la mucosa intestinal se debilitan los músculos abdominales lo que favorece la formación de hernias y el aumento de los gases intestinales y una tendencia al descenso de órganos, el hígado se atrofia afectando su metabolismo y finalmente el páncreas disminuye su capacidad proteolítica y lipolítica afectando la asimilación de proteínas y las grasas y por consiguiente de una flora intestinal de putrefacción.

1.3 La motivación en el Adulto Mayor

La motivación estimula interés, entusiasmo y deseos de vivir en el ser humano, además de contribuir a formar el comportamiento, que comienza en la infancia, continúa en la adolescencia y alcanza su mayor fuerza en la edad adulta hasta la vejez.

La motivación se relaciona también con el entorno del hombre, sus condiciones sociales y familiares, mediante la infinidad de emociones y experiencias que acumula a lo largo de la vida y que, a la vez, necesita transmitir y desarrollar. El hombre tiene la capacidad de llevar adelante la utopía de dedicarse a trabajar con ardua y tesonera voluntad. Cuando el hombre logra trabajar en lo que verdaderamente le agrada es un hombre más realizado. Cualquiera que sea el enfoque que se adopte en la investigación psicológica, tarde o temprano hay que formularse la pregunta ¿por qué ocurre la conducta? Este porqué hace referencia directa al concepto de Motivación.

Al hacer referencia al concepto de motivación, hay que enfatizar que no sólo hay que explicar por qué se produce una conducta, sino que también hay que tratar de explicar la importante variabilidad conductual observable en cualquier ser vivo. Esta variabilidad hace referencia, al menos, a dos posibilidades. Por una parte, aquella referida a las

diferentes manifestaciones conductuales mostradas por dos personas ante una misma situación estimular en dos momentos diferentes.

En cualquiera de los casos, parece claro que existe una premisa motivacional básica en la conducta de cualquier organismo: el hedonismo psicológico. Desde un razonamiento de este tipo, se puede entender la tendencia a aproximarse a lo que producirá consecuencias gratificantes y la tendencia a evitar lo que producirá consecuencias desagradables.

En cierta medida, pues, los investigadores consideran que la motivación se encuentra relacionada con la existencia de alguna necesidad, y más aún si está relacionada con la actividad física en las personas adultas puesto que en esta edad es determinante motivar este grupo debido a que su autoestima es baja, las actividades generalmente que se realizan en este círculo de abuelos, no son de su agrado influyendo en la poca sistematicidad de los mismos a las clases.

De hecho, existe bastante consenso a la hora de defender que las necesidades pueden ser de dos categorías: motivos primarios y motivos secundarios. Los motivos primarios, innatos y biogénicos, son motivaciones centrales que, desde el nacimiento, están funcionalmente relacionadas con la subsistencia del individuo y de la especie. Los motivos secundarios, adquiridos y psicogénicos, son motivaciones centrales que, después de un proceso de aprendizaje, están relacionadas con el crecimiento general del sujeto. Esta diferenciación es esencial para entender la Psicología de la Motivación en toda su extensión, ya que, si bien es cierto que los motivos primarios son comunes a todas las especies, los motivos secundarios, aunque también presentes en muchas de las especies inferiores, parecen ser patrimonio fundamental de la especie humana. Por lo tanto, la Psicología de la Motivación debe ser entendida esencialmente en su dimensión humana, aunque los estudios e investigaciones con sujetos de especies inferiores aportan datos relevantes para el conocimiento, por lo menos, de los motivos primarios.

En última instancia, y de forma general, el término motivación es un concepto que se usa cuando se quiere describir las fuerzas que actúan sobre, o dentro de un organismo,

para iniciar y dirigir la conducta de este. motivación para explicar y entender las diferencias en la intensidad de la conducta. Es decir, las conductas más intensas pueden ser consideradas como el resultado.

Pocos son los trabajos que en relación a la motivación en adultos se encuentran actualmente en la literatura. El envejecimiento de las personas es un proceso natural irreversible y progresivo que dura toda la vida. Hoy en día se ha producido una prolongación de la esperanza de vida, en este momento se sitúa por encima de los setenta y seis años. Esto ha producido un envejecimiento de la población, ya que la tercera edad cada vez vive más años y la tasa de natalidad disminuye.

Diferentes países se han encontrado con el problema de que los mayores son una parte de la población extensa e inactiva, pero no por propio deseo, sino que la sociedad en la que viven todavía no se ha preocupado por buscarles un lugar productivo en ella. El Estado ya comienza a ser consciente de que la educación de este colectivo, no es sólo un derecho, sino que es un mecanismo principal para mejorar la calidad de vida a nivel personal y para la sociedad en su conjunto. La educación debe permitir superar los prejuicios sociales acerca de la vejez y favorecer la integración social y la participación plena de las personas mayores.

Es necesario promover una cultura de respeto y valores hacia los mayores que debe empezar desde edades tempranas de la niñez, donde se comienza a construir metas de vida, para lograr un envejecimiento activo, que implique seguir participando en la familia y en la sociedad lo cual fortalece las relaciones intergeneracionales con dignidad e independencia.

Desde una perspectiva política se debe facilitar, entre otras cosas, la incorporación de los adultos mayores en los cursos de formación primaria, media y superior, y promover desde las instituciones de educación formal y no formal, actividades educativas destinadas a este grupo. Asimismo, también se han de fomentar programas de Gerontología y Geriátrica en la educación superior formando recursos humanos calificados para la atención de los adultos mayores.

También es importante promulgar programas de capacitación para la atención en las personas adultas mayores y finalmente desarrollar programas de capacitación para la incorporación de personas mayores interesadas en mercados laborales competitivos y especializados, aprovechando la experiencia ganada durante toda su vida.

"Son pocos los que saben ser viejos, de hecho sólo lo logran aquellos capaces de mantenerse jóvenes". Para ello el autor considera seguir entusiasmandolos ante las realidades cotidianas, aprender cosas nuevas, interesarse por algo, y tener siempre en perspectiva algún objetivo.

Este punto de vista es defendido por las teorías socio-ambientales donde relacionan el fenómeno del envejecimiento y los factores socio-ambientales, y consideran la vejez como una etapa más de estudio por parte de las teorías del comportamiento resaltando los factores genéticos y ambientales del envejecimiento. Asimismo, la teoría del Lifespan, considera la educación como un instrumento de adaptación al ambiente, los adultos mayores implicados en tareas educativas estarán mejor integrados socialmente que los que no lo están. Ambas teorías están en completo desacuerdo, al igual que se plantea, con la Teoría de la desvinculación, que sustenta la idea de que el sujeto envejece debía de ir aislándose progresivamente de la sociedad.

1.4 Características psíquicas del Adulto Mayor

Teniendo como base el legado de la escuela histórico-cultural que analiza esta etapa, bajo una perspectiva desarrolladora, que distingue esta etapa de la vida y caracteriza las estructuras psicológicas nuevas en que el papel del otro, resulta fundamental para el logro de tales neoformaciones a largo plazo.

Con el envejecimiento existe una alta probabilidad de alteraciones afectivas y cognitivas que pueden trastornar ostensiblemente el desenvolvimiento social del individuo. En muchos casos dichas alteraciones no son observables en su justa medida. La edad por sí sola es una alteración de las funciones psíquicas en la vejez, asociadas a factores de riesgos psicosociales, biomédicos o funcionales que contribuyen a la prevalencia de trastornos en esta esfera.

T. Orosa plantea de manera general que:” la estructura psíquica de las personas de la tercera edad es relativamente estable y conserva sus principales características durante el periodo evolutivo dado, el cual constituye una etapa muy particular de la vida y destaca, que la reestructuración evolutiva que se produce en ella no es únicamente un retroceso, aunque si se produce neo formaciones importantes”.(15)

En el Área Cognitiva se observa:

- Una disminución de la actividad intelectual y de la memoria (olvido de rutinas).
- Reiteraciones de historias.
- Deterioro de la agudeza perceptual.

En el Área Motivacional:

- Disminuye el interés por el mundo externo, por lo nuevo.
- Se reduce el círculo de sus intereses.
- No les gusta nada y se muestran gruñones y negativitas, (quejas constantes).
- Muestran elevado interés por las vivencias del pasado (por la revaloración de ese pasado).
- Aumenta su interés por el cuerpo por distintas sensaciones desagradables típicas de la vejez, aparecen rasgos de hipocondría.

En el Área Emocional:

- Desciende el estado de ánimo emocional general. (Su estado de ánimo por lo general es depresivo y predomina diferentes terrores ante la soledad, la indefensión, el empobrecimiento, la muerte).
- Disminuye el sentimiento de satisfacción consigo mismo.
- Desciende la capacidad de alegrarse, no espera nada bueno de la vida.

En el Área Volitiva:

- Se debilita el control sobre las propias reacciones, no se domina a si mismo lo suficiente.
- Inseguridad en si mismo.
- Rasgos de la personalidad.

- Tendencia disminuida de la autoestima (asociada a la pérdida de capacidad física, mental, y estética, pérdida de su rol social).
- Desciende la autovaloración, la seguridad en sí mismo.
- Se vuelven sombríos, irritables, pesimistas, agresivos.
- Se tornan egoístas, egocéntricos, y más introvertidos.
- Se hacen más mezquinos, avariciosos, súper cuidadosos, pedantes, conservadores, con poca iniciativa.
- Fritz Giese, citado por A. Tolstij, (1989) y Cañizares (2003), planteó tres tipologías del adulto mayor:
 - Negativitas: Niega poseer cualquier rasgo de vejez.
 - Extrovertido: Reconoce la llegada a la tercera edad, pero lo hace por presión de influencias externas y por observación de la realidad.
 - Introvertido: Vivencia la vejez en el plano de ciertas vivencias intelectuales y emocionales.

Nuevas Formaciones Psicológicas

En contraposición con el pesimismo de las ideas habituales sobre la vejez, los psicólogos hablan de nuevas formaciones psicológicas especiales en la tercera edad, son diferentes y tienen su sentido profundo y su alta destinación.

Experiencia y Sabiduría: Privilegios de las personas maduras y de edad avanzada. Lo más importante es “agregar vida a los años”.

Experiencia: la experiencia individual no es simplemente el recuerdo del pasado, sino la capacidad de orientarse rápidamente en el presente, utilizando la experiencia personal y ajena (de hecho irrepetibles) y los conocimientos adquiridos.

Sabiduría: determinado estado del espíritu, actividad fundada en una enorme experiencia individual, cuyo sentido es establecer el vínculo entre las generaciones, liberan a la historia de la casualidad y la agitación vana de la vida cotidiana. Es una mirada al pasado, al presente y al futuro que lleva al anciano al rango de filósofo y preceptor de la juventud.

La posición social del viejo en el mundo contemporáneo es única por su significación social e histórica, es humano por su distinción y orientación.

1.5 Cambios bioquímicos durante la actividad física

- ❖ Los mecanismos que captan y utilizan al oxígeno, se incrementan y se hacen más eficiente.
- ❖ Aumenta la concentración de hemoglobina, aumenta la red de capilares sanguíneos, que abastecen de sangre a las fibras rojas.
- ❖ Se incrementa el número y tamaño de mitocondrias.
- ❖ Mayor hipertrofia del músculo cardíaco y mayor dilatación de sus capacidades, lo cual implica un mayor volumen sistólico minuto y una disminución de la frecuencia cardíaca en reposo.

La fuente de energía fundamental para el trabajo muscular es la resistencia, cuando se estimula repetidamente el músculo se crean grandes cantidades de ácido láctico, el nivel de glucógeno.

El sistema energético de trabajo para obtener resistencia Aerobia. Cuando existe un suministro adecuado de oxígeno la resistencia se produce gracias a los procesos oxidativos aerobios, ya sea sobre los carbohidratos, los lípidos o las proteínas, aunque debemos señalar que estas últimas, no son utilizadas en el organismo en calidad de fuentes energéticas sino, fundamentalmente como materiales plásticos. De esta forma, esta sustancia son oxidadas completamente hasta dióxido de carbono y agua, razón por la cual el balance energético es muy superior al compararlo con la degradación Anaerobia.

1.6 La actividad física en la tercera edad.

La actividad física es una fuente inagotable de experiencias enriquecedoras, de salud y de bienestar. Es un vehículo necesario para la comunicación entre las personas. Por eso, resulta necesaria la planificación de actividades físicas que contrarrestaren el sedentarismo acorde a su estado de salud para contribuir al mantenimiento de una psiquis y un cuerpo verdaderamente activo.

Al analizar el concepto de actividad física se refiere a una amplia variedad de movimientos musculares, que no debe asociarse únicamente con la práctica del deporte, ya que cualquier actividad física como caminar, bailar, subir escaleras, andar

en bicicleta, que implique un gasto de energía mayor al de reposo, tienen beneficios para la salud.

Sobre el adulto mayor y los factores relacionados con este período de la vida, se escribe desde diferentes perspectivas y con más amplitud en los últimos años. Esto obedece fundamentalmente a la preocupación cada vez más creciente en las sociedades contemporáneas por las personas mayores de 60 años, que representan el grupo de edad que más rápidamente crece en el mundo de ahí que el adulto mayor es portador de regularidades propias de una etapa del desarrollo humano, así como de una serie de limitaciones, en gran medida provenientes de prejuicios que le ha depositado la cultura. Conocer la tercera edad permite un espacio de realización personal, cuando se ha tenido la suerte de llegar a ella; significa una mejor convivencia familiar y social.

Al hacer un poco de historia sobre el adulto mayor vinculado a la actividad física se puede decir que durante la primera etapa de la humanidad, hace miles de años, cada persona luchaba por subsistir y el adulto mayor, salvo honrosas excepciones, casi nunca contaba con la protección de su grupo. Este sector era considerado puente y mediadores entre el mundo de los vivos y el de los espíritus. Se le atribuían poderes sobrenaturales y eran los que dirigían los ritos y ceremonias en la comunidad.

El “anciano” era valorado y respetado por los conocimientos y experiencias acumuladas, y como oradores portadores de las costumbres y tradiciones de su comunidad.

En esta época el adulto mayor, tenía autoridad, bienes, poder y prestigio social en su calidad de chamanes, caciques de tribu o jefes de familia. Eran tiempos en los cuales se valoraba toda la riqueza, en cuanto al conocimiento, que se había adquirido durante la vida, especialmente de conocimientos y el adulto mayor ocupaba el lugar privilegiado dentro de su núcleo.

También en esta época los ancianos hombres eran más valorados que las ancianas mujeres, las cuales eran relegadas a un segundo plano. Actualmente en muchos lugares del mundo se viven condiciones similares; solo por citar en las selvas del Amazona y del Congo, viven grupos, como los jíbaros o los batik, que mantienen muchas de las costumbres antes descritas.

En la cultura oriental: El continente asiático reúne más de la mitad (58%) de la población mundial, es reconocido como cuna de grandes civilizaciones y por el respeto y consideración que tiene con los ancianos. En países como China, India, Japón, Korea, Líbano, Irán, Irak, Israel, y muchos otros de los 42 países que integran este continente, existe una tradición de respeto al conocimiento acumulado por los años y un fuerte sentido de responsabilidad entre padres e hijos.

Los actuales procesos de urbanización y de industrialización, así como el impacto de los medios de transporte y comunicación, están cambiando las antiguas tradiciones y generando tensiones y situaciones similares a las del occidente.

En la cultura occidental: En los países de occidente coexiste el estilo de vida tradicional característico de las zonas rurales, y el estilo de vida moderna, característico de las ciudades o metrópolis. En las comunidades rurales tradicionales, las personas mayores están integradas familiar y socialmente. La situación del adulto mayor es más favorable en comunidades campesinas y de artesanos, que en comunidades de pescadores artesanales y de mineros.

En los centros urbanos la familia sigue siendo la principal fuente de atención y apoyo para las personas mayores. Paulatinamente se están creando alternativas y servicios para evitar la institucionalización de los ancianos.

Hoy en día la atención a la vez resulta un escenario de publicidad para los compañeros políticos en muchas partes del mundo, pero para los que están en este grupo etéreo, la situación resulta poco llamativa.

El problema de la "tercera edad" convoca a todos, pues en ese mismo camino andamos; este no resulta un problema social como la drogadicción, la corrupción, o la prostitución, y no a todos nos absorben, pues los viejos de los próximos veinte o cuarenta años ya hacen acto de presencia en este mundo, de ahí que se requieren de acciones sociales concretas.

Es preocupación central en esta sociedad la atención al hombre en cualquier faceta de su vida, sobre todo cuando se refiere a su actividad física, intelectual, y social pues se relaciona con su bienestar, nivelación social y capacidad de rendimiento.

Esta preocupación toma matices particulares, cuando va dirigida a la llamada tercera edad, donde se hacen grandes esfuerzos por parte del Estado por mantener la salud de estas personas con gran optimismo por la vida.

Resulta interesante conocer que para finales de Siglo, América Latina duplicará su población anciana, tal fenómeno demográfico puede convertirse en una imprevisible problemática social, sino se inician proyectos y hechos encaminados a atender a este grupo poblacional en crecimiento, que su trayectoria los hace merecedores de tener una longevidad creativa con bienestar y calidad de vida, pues en su legado han dejado un cúmulo de riquezas materiales y espirituales de consideración.

Los últimos estudios demográficos en el mundo, en América Latina y en Chile, en particular, señalan que la población adulta mayor es una población en ascenso en todo el mundo. Ecuador y Chile, así como Europa, Alemania, Francia, son países y continentes que se están envejeciendo paulatinamente.

Otros datos importantes es que la esperanza de vida en la década de los 50 era de sólo 53 años. En 1990 esta llegó a 72 años como promedio, siendo 75 para las mujeres y 68 para los hombres.

Otro aspecto interesante de señalar es que el envejecimiento al interior de la población mayor de 60 años, muestra que un 64% se encuentra en el tramo 60-69 años, que en el 2000. Esta cifra ha bajado al 59% y la de la población de más de 80 años ha subido de un 6.8% en los 50 a 9.9 en el 2.000.

La ubicación geográfica de este sector de la población señala que un 75.5% vive en los sectores urbanos y sólo un 24.5% lo hace en los campos, con el agravante de que las proyecciones señalan que la diferencia se sigue acrecentando. Cada vez más gente de los campos se traslada a las ciudades en busca de mejor calidad de vida o de más oportunidades.

En Cuba el adulto mayor ocupa más del 12 % de la población, y se espera que para el año 2025 uno de cada cuatro cubanos sea adulto mayor. Por otra parte, solo el 1% de los ancianos se encuentra en instituciones, el 9% vive solo y el resto lo hace en convivencia familiar.

El país cuenta además con las llamadas casas: Casa del Abuelos, que ofrecen atención diurna y ciclos de alimentación a la población mayor de cada municipio. Estas

instituciones disponen de recursos básicos para la atención comunitaria a ancianos que pagan un precio módico por pasar el día en dicho centro, aun cuando vivan en familia. Además existen personas de la tercera edad que cuando les llega la edad de jubilación ya desean permanecer en sus casas y no realizar otras actividades que le pueden ser útiles para su propio bienestar y de esta forma contrarrestar enfermedades crónicas no transmisibles como la obesidad, la hipertensión, la diabetes, asma bronquial, cardiopatía isquémica, el alcoholismo, el tabaquismo entre otras.

Nuestra provincia Pinar del Río cuenta hoy en día con 15 Casas del Abuelos, uno en cada municipio excepto el municipio de La Palma que tiene 2, además posee 1 hogar de anciano con 282 plazas internas y 60 seminternas.

Teniendo en cuenta lo antes planteado es muy importante resaltar los cuatro programas que deben cumplir los médicos de la familia, quienes a su vez promueven la existencia de los llamados Círculos de Abuelos en coordinación con el Instituto de Deportes, Cultura Física y Recreación, con respecto a esto podemos afirmar que existen problemas actuales, pues contamos con consultorios donde no están creados los círculos de abuelos, pero que además en aquellos que sí existen, solo hay incorporados la minoría y es aquí donde el profesor de Cultura Física apoyado con el médico de la familia debe jugar un papel fundamental en la incorporación de estas personas de la tercera edad a los círculos de abuelos y no solo incorporarlos, sino, saber mantenerlos pues la práctica sistemática del ejercicio físico en esta edad resulta muy beneficiosa y contribuye a mejorar su calidad de vida, pues fortalecen su salud y se arraiga el valerse por sí mismo.

1.7 Beneficios fundamentales que el ejercicio físico sistemático ejerce sobre la salud.

Para nadie es un secreto la influencia que ejerce el ejercicio físico en el organismo humano, mucho son los estudios científicos validados en diferentes aspectos de la vida del ser humano, desde lo funcional hasta el comportamiento en la vida social que han demostrado esto, por ejemplo tenemos:

- Incrementa la cantidad de sangre en el sistema circulatorio y por lo tanto la cantidad de hemoglobina que es la que lleva el oxígeno a los tejidos; de este

modo se elimina también CO₂ y otros desechos. Así mismo, las células musculares pueden utilizar mejor el oxígeno y eliminar los desechos con más eficiencia. Como resultado, el corazón no necesita bombear tanta sangre a cada célula como ocurre antes de realizar ejercicios sistemáticos.

- Aumenta la eficiencia de los pulmones y fortalece los músculos que provocan contracciones de estos órganos. Con cada movimiento respiratorio se recibe más aire y se expulsa más CO₂. El resultado es también una sangre más rica y más limpia y menos trabajo para el corazón.
- Incrementa el número de los pequeños vasos sanguíneos, los cuales forman una red en todo el cuerpo.
- Durante el ejercicio físico aumenta la frecuencia cardíaca; esto también hace que la célula elimine sus desechos.
- Hace que los vasos sanguíneos sean más flexibles, de manera que no tiendan a acumular los depósitos (ateroescleróticos) tan fácilmente.
- Opera cambios en la mente del hombre hacia direcciones más positivas, independientemente de cualquier efecto curativo que tenga sobre una enfermedad orgánica, un programa de ejercicios adecuados fortalece la psiquis humana.
- Incrementa el torrente circulatorio que va al cerebro y pone a la disposición de este más oxígeno y glucosas.
- Ejerce un efecto químico directo sobre las hormonas suprarrenales que tiende a equilibrar su secreción; el entrenamiento diario hace que se eliminen las tensiones del día, provocadas por situaciones estresantes, de tal forma se duerme mejor durante la noche y se adquiere una mayor capacidad para resistir el estrés.
- Influye positivamente sobre el sistema cardiovascular al disminuir la resistencia vascular general, sobre todo en los músculos.
- Tiene un efecto calmante que reduce los niveles máximos de hiperacidez y sus molestias; en un individuo entrenado se producen menos ácidos en su estómago.
- Mejora la fuerza muscular, la coordinación y la flexibilidad.

- Tiende a tonificar y fortalecer todo el tejido muscular. Los movimientos de flexión, contracción y extensión de los brazos, que se realizan al nadar, correr y efectuar otros ejercicios, fortalecen los músculos pectorales que sujetan las mamas de la mujer.
- La carga funcional traducida por el ejercicio físico sistemático prolonga el tiempo socialmente útil del hombre.
- Bajo la influencia del ejercicio físico sistemático el cuerpo del individuo entrenado adquiere menor peso específico ya que disminuye las reservas de grasa y agua y aumenta la masa muscular.
- La realización de ejercicios físicos sistemáticos, asegura una mayor capacidad de trabajo y ayuda al aseguramiento de una vida larga y saludable.
- Bajo la influencia del entrenamiento aeróbico sistemático, se produce una hipertrofia del corazón y un incremento de su capitalización, aumenta además su contracción isométrica, la cual mantiene un bajo consumo de oxígeno miocárdico, amplía la reserva cardíaca e incrementa la eficiencia cardiovascular.
- Teniendo en cuenta los beneficios fundamentales que el ejercicio físico sistemático ejerce sobre la salud, consultado en el manual de problemas clínicos en medicina geriátrica según el autor Thomas Walshe, se pudo reconocer además por un documento bajado por Internet (<http://www.inta.el/materialeducativo/Rojo2.pdf>) los beneficios que desde el punto de vista psicológico y socio-afectivo le brindan a estas personas de la tercera edad, los que a continuación hacemos referencia:

1.7.1 Beneficios psicológicos del ejercicio físico sistemático:

- Mejora el estado de humor y el auto estima.
- Ayuda a liberar tensiones y al manejo del estrés.
- Ayuda a conciliar y mejorar la calidad del sueño.
- Mejora la atención y la concentración.

- Ayuda a combatir la ansiedad, la depresión, aumentando el entusiasmo y el optimismo.
- Ayuda a controlar las emociones.
- Ayuda a expresarse.

1.7.2 Beneficios Socio- Afectivos del ejercicio físico sistemático:

- Estimula la participación e iniciativa.
- Amplia el entorno social, permite conocer nuevas amistades, salir de la vida cotidiana y rutinaria.
- Canaliza la agresividad y fortalece el auto control.
- Mejora la imagen corporal y permite compartir una actividad con la familia y los amigos.
- Facilita la conservación de los roles y la adquisición de otros nuevos.

1.8 Caracterización e importancia de las actividades físico-recreativas en el adulto mayor

Es difícil hablar de actividades físico-recreativas de forma moderna y adecuada para las personas después del retiro, sin embargo se hace necesario el establecimiento de estas programaciones bien delimitadas.

En la actualidad se tienen consideración la importancia de este grupo y la expectativa de vida de la población se valora altamente, así como en nivel de vida, por eso las personas en edad de jubilación irán en aumento y la preocupación por este grupo ha de ser mayor.

Las actividades físico-recreativas para las personas en edad avanzada se deben realizar en lugares especiales para ellos, por ejemplo, centros recreativos y deportivos, parques y plazas, asilos, centros de jubilados, etc.

El crecimiento del interés de las organizaciones e instituciones recreativas por este grupo de edades se observa en todo el mundo y la causa de esto en primer lugar como habíamos planteado, es el aumento de esta población, así como el cambio del estilo de vida al jubilarse.

Este estilo de vida se caracteriza por un aumento considerable del tiempo libre, lo que da al grupo particularidades especiales, el tiempo libre debe ser en este caso utilizando para conservar la salud y las capacidades para la diversión y lograr realizar actividades independientemente.

Es conocido que médicos, biólogos y educadores físicos que un sistema racional y planificado con relación al ejercicio físico, lucha y se opone el proceso involutivo de la edad.

En múltiples trabajos científicos se plantea que el mejor efecto desde el punto de vista de la salud, lo contienen ejercitaciones regulares en forma de clases y ejercitaciones sistemáticas del gimnasio

La participación de los adultos mayores en actividades físicas, recreativas y deportivas ha evidenciado una preocupación referente a la salud, ya que no basta la ausencia de enfermedades, más un estado completo de bienestar físico, mental, social y con la calidad de vida, que propone la condición humana como resultante de un conjunto de factores individuales y socio ambientales, pudiendo ser modificables o no.

Por eso la prolongación de vida y la capacidad de trabajo de la persona de edad adulta mayor, es uno de los problemas sociales más importantes que corresponde fundamentalmente a los profesionales de la cultura física en la lucha por la salud y la longevidad. Iglesias, Mesa.

Teniendo en cuenta lo anterior coincidimos con lo planteado anteriormente ya que el mundo de hoy en el que este país no está exento del aumento de personas en edades avanzadas es una preocupación del estado cubano y uno de los problemas sociales más importante que enfrenta con los profesionales de la cultura física y la salud por crear conciencia de la importancia de la actividad físico–recreativa en esas edades en el tiempo libre por los beneficios y transformaciones, que ayudan a conservar la salud y por tanto tener una longevidad más duradera libre de enfermedades propias de la edad.

1.9 Comunidad. Características y Particularidades.

Entre los autores cubanos se encuentran criterios concluyentes en cuanto al concepto de comunidad, María de los A. Tovar, N.Díaz, M.Fuentes, M. Sorin, R. Arteaga González, H. Arias, H .Arranz, M. Harnecker y diversos colectivos de autores (2006) sobre el trabajo grupal el cual dependerá en gran parte del nivel de sensibilización,

cultura y necesidades de sus integrantes, así como las características de su entorno social, definiendo como comunidad a un grupo social de cualquier tamaño cuyos miembros residen en una localidad específica, tienen una herencia cultural e histórica común y comparten características e intereses comunes, cuyos trabajos se vinculan de una forma u otra al tema de desarrollo comunitario. En todos ellos aparece un criterio generalizado referente a que la comunidad no es estática, sino que está sujeta a cambios como toda institución social.

Elementos más generales aceptados entre autores extranjeros y cubanos.

- 1- Se constituye como grupo humano.
- 2- Comparte un determinado espacio físico ambiental o territorio específico.
- 3- Tiene una permanencia en el tiempo apoyada en una o en un conjunto de actividades económicas, sobre todo en su proyección más vinculada a la vida cotidiana.
- 4- Desarrolla un amplio conjunto de relaciones interpersonales.
- 5- Integra un sistema de interacciones de índole sociopolítica.
- 6- Sostiene su identidad e integración sobre la base de la comunidad de necesidades, intereses, sentido de pertenencia, tradiciones culturales y memoria histórica y la diferenciación respecto a sistemas sociales externos: otras comunidades, la sociedad.
- 7- Es parte de sistemas sociales mayores.

Grupos, sus características se encuentran los grupos secundarios que centran su atención en el tratamiento de los mismos como sociedades. Desde este punto de vista los grupos son ambientes importantes del comportamiento individual. Pueden verse como subsociedades en las cuales tiene lugar la interacción social, presentando como característica de los grupos pequeños, las que sigue:

- Número restringido de miembros de miembros, de tal forma que cada uno pueda tener una percepción individualizada de cada uno de los otros, ser percibido recíprocamente por el y que puedan tener numerosos intercambios individuales.
- Persecución de los mismos fines del grupo dotados de cierta permanencia, asumidos como fines del grupo, que respondan a diversos intereses de los miembros.

- Relaciones afectivas entre los miembros que puedan hacerse intensas (simpatías, antipatías, etc.) y constituir subgrupos de afinidades.
- Intensa interdependencia de los miembros y sentimientos de solidaridad.
- Diferenciación de las funciones entre los miembros.

Constitución de normas, creencias, señales y ritos propios del grupo (lenguaje y código del grupo).

La cohesión: Es la capacidad del grupo para mantenerse unido. Supone la identificación de cada miembro con el grupo, así como la satisfacción de cada miembro. Llegar a un estado de cohesión elevado es algo lento. Conforme avanza el grupo aumenta la cohesión entre sus miembros.

Como factores que favorecen la cohesión, destacamos:

- a) Que el grupo sea homogéneo.
- b) La existencia de objetivos claros, concretos y evaluables.
- c) Cuando hay una amenaza externa el grupo se cohesionan.
- d). Una buena comunicación entre los miembros del grupo, donde se puedan expresar libremente y sentirse aceptados.
- e). La colaboración entre los miembros del grupo, respetándose mutuamente sin competir.

En el grupo se pueden distinguir dos tipos de roles, los formales e informales. Los roles formales son aquellos que se establecen paralelamente a la creación y formación del grupo, tales como, los roles de dinamizador, observador, tesorero, los roles son aquellos que surgen de forma espontánea durante la vida del grupo. Conforme a esto, numerosos autores distinguen entre líder formal e informal, destacando como líder formal así a la persona que dinamiza, coordina o dirige el grupo de aquel miembro del grupo que posee una influencia especial en el resto de miembros, sus ideas son más seguidas, propone y organiza actividades con éxito, anima de forma especial a sus compañeros. Los grupos en la vida del hombre y la sociedad tienen un gran significado, es por eso que se le ha dedicado desde hace algún tiempo mucha reflexión y análisis.

La sociología al igual que otras ciencias como la filosofía, la pedagogía y la psicología se han dedicado por entero a su estudio, pues todas tienen en su centro al hombre.

1.10 La actividad físico-recreativa en el contexto social comunitario

El grupo urbano o comunidad es un determinado conjunto o espacio residencial en los que existe determinada organización territorial. En correspondencia con las construcciones urbanas y los asentamientos poblacionales se hace imprescindible la organización de la recreación en su seno como vía del uso del tiempo libre y la satisfacción de las necesidades físico-recreativas de esas poblaciones.

Con la concepción de que no hay que trasladarse para disfrutar de una agradable actividad recreativa. Se deben crear adecuadas condiciones para organizar actividades físico-recreativas lo más cerca posibles de las viviendas y bloques de edificio, utilizando los terrenos que existen entre las edificaciones o acondicionando áreas específicas con el concurso y colaboración de todos.

La organización de los vecinos, convirtiéndose en protagonistas conjuntamente con instituciones y organizaciones en la realización de actividades físico-recreativas crea excelentes condiciones para un uso educativo y creativo del tiempo libre, a la vez que incide de manera particular en el mejoramiento de la calidad de vida de éstos.

La Recreación como elemento de la cultura del hombre debe ser tratada en el desarrollo local con un nivel de consideración consciente por lo planteado con anterioridad en relación a la economía, salud y educación; no debiendo existir un programa de construcción de viviendas sin la planificación de áreas de recreación, en las que se lleve adelante el programa y proyectos comunitarios de actividades.

Espacios para la realización de actividades físicas de tiempo libre se pueden acondicionar a nivel de Zonas, circunscripciones y cuadras que por un lado evitaría el traslado para la ejecución de actividades y por el otro permitirían conservar y cuidar el medio ambiente puesto que son espacios que se forman pequeños vertederos, solares yermos que dan lugar a que proliferen vectores dañinos a la salud del hombre.

La participación de los vecinos en las actividades físico recreativas crea y desarrolla buenas relaciones sociales, sentido de pertenencia zonal, conciencia y hábitos de práctica de las actividades físicas, preservación de la propiedad social y el medio ambiente, conciencia de participación por la misma.

1.11 Los Programas Recreativos.

Los programas recreativos deben partir del conocimiento de las necesidades e intereses recreativos, condicionadas por factores determinantes, entre los que se encuentran el socio económico, demográfico, psicológico, médico, biológico y naturales. En ellos se incluyen otros más específicos como el nivel profesional de la población, la edad, sexo, tradiciones, siendo estas necesidades dialécticas y dinámicas.

En consideración se enfatiza en el contenido de las necesidades recreativas, en estrecha relación con el grado de desarrollo, biosicosocial de cada grupo de edad es la base para elaborar un programa recreativo educativo y eficiente, cuya esencia siempre será la opcionalidad, al ser ejecutado por las personas solo de forma voluntaria y espontánea y no de forma compulsada y obligada.

Los principios dentro de un programa se basan en los hechos que se derivan del estudio del comportamiento humano y de la naturaleza de la sociedad en la cual se vive, incluye las experiencias y las soluciones que los dirigentes han enfrentado y solucionado ante problemas y situaciones diferentes.

La importancia de los mismos en la recreación para su elaboración debe estar basada en las necesidades e intereses de los participantes para poder iniciar la actividad con calidad y tener un buen desarrollo de la misma. Además las actividades seleccionadas deben tener presente objetos específicos para orientar la acción, por lo que las mismas se buscarán por la institución, participantes, dirigentes y profesionales.

Lo más importante dentro del programa recreativo es el participante, que en este caso es el adulto mayor, ya que en él debe estar centrada toda la atención.

La idea del diseño de esta programación es realizarla con los adultos por lo que queda claro que esta propuesta de programación sale de los instrumentos aplicados a partir de los gustos y preferencias de los mismo y así poder llevar de vuelta la misma basado en su participación en la comunidad por ellos mismos, por lo que la programación vuelve a los adultos una vez confeccionada garantizando así una correcta recreación.

Por lo que se asume que una programación debe ser lo más abarcadora posible como para que aborde un campo amplio de opciones para todas las personas no importa la edad ni el sexo ampliando los intereses de los mismos y orientándolos a experiencias

positivas que permitan desarrollar su cultura personal.

El programa de recreación es el resultado de la programación y de él se derivan los proyectos y actividades.

Con las actividades seleccionadas, teniendo en cuenta la anterior valoración, y las condiciones objetivas de la infraestructura existente, asumimos para la elaboración de la propuesta los enfoques que da Aldo Pérez ya que un programa de recreación debe contener estos, para ser considerado equilibrado e integral, no debiéndose emplear un solo enfoque, sino la combinación de ellos:

Se basa en la actividad o conjunto de ellas, que se realizan en el contexto, retomando aquellas actividades o servicios que están de moda, se adoptan las actividades novedosas, donde a través de encuestas o inventarios, se obtienen datos sobre las actividades recreativas que éstos deseen realizar.

Juega un papel importante el programador, la experiencia del especialista y sus opiniones, vertidas en un programa, por lo que un programa de recreación debe contener todas las áreas de expresión de las actividades recreativas, para ser considerado integral, sin embargo, y de acuerdo con los intereses de la población, habrá que seleccionar aquellas áreas y actividades que mejor sean aceptada.

1.11.1 Características fundamentales que sustentan el programa propuesto

Logrando una relación entre las diferentes áreas donde se deben mover estas actividades: música, teatro, deportes, campamentos, que pueden ser formales e informales, participación de adolescentes de diferente sexo, que permita lograr que la programación de las actividades sean acorde a los gustos, necesidades y las habilidades del participante, por lo que al presentar actividades especiales que rompen la rutina y motivan la participación, que tengan en cuenta que respondan a demandas especiales y responder a las necesidades cambiantes de los participantes.

Las actividades deben tener muy claras las diferentes características de los adultos mayores en su desarrollo endogenético.

Las actividades que componen un programa deben ser proyectadas de tal forma que las habilidades adquiridas puedan acompañar a las personas en el transcurso de su

vida, sin que esto se constituya en tomar partido por un solo tipo de actividades, sino que debe haber equilibrio entre lo actual y lo futuro.

La programación recreativa, debe tener en cuenta los objetivos a alcanzar en los adultos mayores y a partir de ahí, se planifican las actividades con la utilización de diferentes métodos y procedimientos para lograrla de una manera más efectiva.

La aspiración será la de propiciar la salud, el bienestar físico y mental, el desarrollo multilateral de la personalidad de los individuos en el tiempo libre.

La distribución y utilización del tiempo, es la forma básica en la que el hombre manifiesta sus capacidades, y es el indicador más importante que caracteriza la actividad y desarrollo de su personalidad.

Según este autor la programación se divide en diferentes etapas que son de gran obligatorio tratamiento para realizar un proyecto recreativo en la comunidad.

Los objetivos de un programa pueden definirse como los enunciados de los resultados esperados o como los propósitos que se desean alcanzar dentro de un período determinado a través de la realización de determinadas acciones articuladas. A menos que los objetivos de un programa o proyecto estén muy claramente definidos, no es posible programar un conjunto de actividades coherentemente estructuradas entre sí. Por esta razón definir y enunciar claramente los objetivos y metas es la condición esencial y básica para la elaboración de programas y proyectos.

Hay que plantear que para programar hay que enunciar claramente los objetivos. Sin embargo, aún teniendo objetivos formulados de una manera concreta e inequívoca, estos pueden quedar en simples enunciados y establecer de una manera concreta y precisa cuanto se quiere hacer o alcanzar los objetivos propuestos.

Puede plantearse también cómo a partir de este análisis que los objetivos son expresión cualitativa de ciertos propósitos, por lo que el objetivo así definido, precisado en tiempo y lugar y con especificaciones, es lo que se denomina meta.

Entre el objetivo general y las metas, suelen darse objetivos específicos. Ahora bien, cada una de las metas debe estar asimilada, articulada al objetivo específico. Y cada uno de los objetivos específicos, el objetivo general, como mostramos gráficamente a continuación.

Al valorar esta etapa se considera que la misma es determinante para llevar a cabo la programación puesto que querer hacer y cómo hacer no bastan, para proponer un objetivo sino que también hay que tener en cuenta cómo lograr que el mismo sea viable que pertinencia y que sea aceptado por los grupos sociales donde se va a realizar la propuesta.

Por lo que tener concebido los objetivos de la programación, permite seleccionar las actividades recreativas que se ofertarán, considerando las necesidades e intereses.

Un programa de recreación debe contener todas las áreas de expresión de las actividades recreativas, para ser considerado integral, sin embargo, y de acuerdo con los intereses de la población, habrá que seleccionar aquellas áreas y actividades que mejor sean aceptadas.

La instrumentación del programa implica proveerlo de condiciones (espacios donde se desarrollen los programas y recursos necesarios para su ejecución, que es donde se lleva a cabo el programa). Esto se hace por medio del grupo de promotores, profesores, animadores y líderes o activistas, quienes ponen en práctica su capacidad de organización y habilidades para animar y dirigir actividades y los propios participantes. La instrumentación exige una gran dedicación y esfuerzo por parte del grupo de recreación encargado del programa, pudiendo llegar a ser lenta, es una de las fases fundamentales para el proceso de la programación. Implica igualmente la selección de los espacios o sitios donde se desarrollarán las actividades que constituyen el contenido del programa.

La oferta recreativa en el proceso de programación debe ser movilizativa, aceptada, educativa y creativa sobre la base de las demandas sociales.

1.11.2 Evaluación de un Programa.

Debe buscar la participación activa de todos los responsables de las distintas áreas del programa. Sin control es imposible el desarrollo del proceso y sin evaluación es imposible conocer la efectividad y el cumplimiento de los objetivos propuestos. La evaluación es un proceso crítico referido a acciones pasadas, con la finalidad de constatar en términos de aprobación o desaprobación, los progresos alcanzados en el programa propuesto y hacer en consecuencia las modificaciones necesarias respecto a

las actividades futuras. No se evalúa para justificarse, ni para recibir una buena calificación profesional, sino para conocer mejor el trabajo realizado, la realidad estructural, para descubrir nuevas perspectivas de acción, profundizar en la problemática que nos ocupa y aprovechar al máximo los recursos disponibles.

1. Antes de planificar: pensar qué va a pasar en cada tipo de actividad.
2. En el momento de la aplicación del programa.
3. Con posterioridad a la aplicación del programa y siempre debe ser la más amplia y profunda.

Para hacer una buena evaluación son necesarios unos buenos objetivos, tanto cuantitativos como cualitativos. Debemos reunir la observación directa individual y de grupo.

La evaluación como proceso se desarrolla en tres fases:

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

La evaluación es un eslabón del proceso que en su desarrollo da la medida de que lo aprendido por el estudiante se acerca al objetivo propuesto. El sistema de evaluación da la respuesta de la medida en que se han logrado los objetivos, ya que estos no se alcanzan de la misma manera por los estudiantes, tanto en su amplitud como en intensidad, por lo que cuando se logran provocan transformaciones en la personalidad de los estudiantes desde el punto de vista intelectual y educativo.

Conclusiones parciales del capítulo 1.

Los elementos teóricos abordados en este capítulo sobre las principales concepciones teóricas–metodológicas del adulto mayor y sus tendencias actuales acerca de la actividad física, el envejecimiento, la motivación y de mas bibliografía consultada han permitido la fundamentación del tema objeto de estudio, ofreciendo conocimientos, además de presentar una opción como vía de incrementar la participación del adulto mayor al círculo de abuelos.

CAPÍTULO 2: VALORACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS APLICADOS Y PROGRAMA FÍSICO_ RECREATIVO PARA MEJORAR LA INCORPORACION DEL ADULTO MAYOR DE 60 A 69 AÑOS AL CÍRCULO DE ABUELOS PERTENECIENTE A LA COMUNIDAD SANTA MARIA.

2.1 Características de la comunidad Santa María

La comunidad Santa María está ubicada en el municipio San Luis en una zona rural y tiene una extensión de 52,5 k m² de extensión territorial representando un 6,4 de la superficie total del municipio.

Limita:

- a. Al norte con el Consejo Popular de Rancho Ferro
- b. Al sur con el Consejo Popular de Sabanas Aparragas
- c. Al este con el Consejo Popular de Pino Solo
- d. Al oeste con el Consejo Popular de Carlos Loriga.

Cuenta con una población de 1805 habitantes y de ellos 315 del adulto mayor.

Para la realización de este trabajo investigativo las diferentes organizaciones políticas y de masa de la comunidad nos planteamos un plan de acción para diseñar una oferta recreativa para que estas personas de la tercera edad mejoraran su sistema de vida y aprovecharán al máximo su tiempo libre.

2.1.2 Problemáticas fundamentales encontradas en la comunidad santa Maria.

- Alto índice de consumo de bebidas alcohólicas y tabaquismo.
- Alto índice de ocio y sedentarismo.
- Proliferación de las actividades delictivas.
- Problemas de salud más frecuentes, Hipertenso, Obesidad, estrés.
- Insuficiente participación y movilización de la comunidad para la solución de las problemáticas existentes
- Insuficiente oferta recreativas.

2.1.3 Actividades culturales, políticas y sociales que se llevan a cabo en la comunidad Santa María

- ❖ Exhibición de películas en la sala de video para niños, jóvenes, adultos y adulto-mayor.
- ❖ Cine- debate en la sala de video.
- ❖ Conmemoraciones de fechas históricas:
 1. Actividad por el Día de los Comité Defensa de la Revolución.
 2. Actividad por el Día de la Federación de Mujeres Cubanas.
 3. Actividades por el 4 de abril en conmemoración al Organización de Pionero José Martí y a la Unión de Jóvenes Comunista.
 4. Actividad por el 26 de julio,
 5. Desfile de los cederistas por el 1ro de enero y el 1ro de mayo.
 6. Fiesta gigante consecutiva cada Fin de Año.

Actos de repudio. La implementación de un programa de atención a las personas portadoras del VIH Sida. (Se realizan debates integrados por especialistas, médicos, sociólogos, psicólogos, se regalan condones).

La implementación de un Programa de atención a habitantes discapacitados, para que estén también integrados a las tareas de la sociedad.

Se realiza el trabajo político e ideológico., en cada uno de los Comité Defensa de la Revolución.

Las personas de la tercera edad están vinculadas con las Universidades.

Atención que se les brinda a los casos sociales de la zona.

Atención que se les brinda a personas que todavía están en edad laboral y por problemas de enfermedad han sido peritadas.

Los círculos de abuelos.

Trabajos voluntarios de forma masiva para embellecer la zona.

Recogida de materias primas.

Apoyo de la comunidad a las tareas encomendadas por nuestra Revolución Cubana.
(Batalla de Ideas).

Las casas de estudio, principalmente a estudiantes de secundaria básica.

Las reuniones de Rendición de cuenta.

Importante destacar, que aun cuando estas actividades son convocadas, la participación de la comunidad motivo de estudio, es prácticamente nula.

Instituciones dentro de la zona

Cuatro consultorios Médicos de la familia.

Oficinas de la vivienda.

Una placita.

Taller de fogones y bicicletas.

Un joven club de computación y electrónica.

2.1.5 Problemas socio-económicos

Deterioro de las fachadas de algunas casas

Las calles que dividen la comunidad por el sur y el este se encuentran en muy mal estado, en cuanto a pavimentación y salideros de agua.

Afectación del agua producto a las dificultades que presentan las principales conductoras que abastecen el reparto. Además de ser afectados los núcleos familiares en la llegada del agua por ser edificios y la presión de la misma no es la más adecuada, para las labores del hogar.

2.2 Análisis de los resultados de la observación efectuadas a las clases del círculo de abuelos.

Una vez conocida las principales características socio-culturales de la comunidad donde se encuentra ubicado el Círculo de Abuelos, en el que es motivo de investigación primeramente partimos de una guía de observación (Ver anexo # 1).

El primer indicador de la guía de observación estuvo dirigido a conocer la cantidad promedio de adulto mayor incorporado al círculo de abuelos. En este sentido se pudo corroborar que el promedio de asistencia al círculo fueron de 10 adultos por días de un total de 32 abuelos para el 31.2%.

El segundo indicador versó sobre si se comienza y culmina la clase en el tiempo establecido para ella, acá pudimos observar que de las doce clases observadas solo comenzaron y terminaron en tiempo 4 para un 33%. Todo lo cual demuestra que existen deficiencias en este sentido.

El tercer indicador de la guía de observación estuvo dirigido a conocer con que frecuencia semanal realizan las clases en el círculo de abuelos. En este sentido se pudo corroborar que en las 12 observaciones efectuadas a se realizaron los ejercicios con frecuencia 3 semanal para el 100%.

El cuarto indicador versó sobre los recursos que utiliza el profesor para la realización en el círculo de abuelos se pudo corroborar que en este aspecto hay deficiencias porque solo en 3 de las 12 observaciones efectuadas al círculo de abuelos para el 25%, siendo este un por ciento bajo teniendo en cuenta la importancia que reviste la utilización de implementos para facilitar las clases a este grupo etario.

Posteriormente aplicamos una técnica de ideas a los adultos mayor que participan, para aplicar esta tuvimos en cuenta un tema en específico: La importancia de los círculos de abuelos en la comunidad, (Ver Anexo # 2), esta se aplicó para agrupar las respuestas comunes y así culminar con la técnica de Reducción de listado, las cuales quedaron de la siguiente forma:

Nota: Aquí hicimos uso de un papelógrafo para poder agrupar estas respuestas.

- Permite conocer nuevas amistades.
- Permite salir de la vida cotidiana y rutinaria.
- Permite compartir una actividad con la familia y los amigos.
- Mejora la imagen corporal.
- Ayuda a expresarse.
- Ayuda a combatir la ansiedad, la depresión.
- Ayuda a liberar las tensiones y al manejo del estrés.
- Mejora el estado de humor y la autoestima.
- Ayuda a mantener y mejorar la fuerza muscular.

Por otra parte los adultos mayores que no participan en las clases se les aplicaron una Técnica Participativa de Análisis, la cual comienza con una interrogante. Esta técnica de análisis consiste en leerles a ellos cinco beneficios que brinda la práctica del ejercicio físico sistemático como una de las actividades a realizar dentro del círculo de abuelos, de ahí, que resulta importante la participación de ellos al mismo. (Ver anexo # 3). Estos beneficios los enumerarían por orden jerárquico, los cuales quedaron de la siguiente forma:

1. Ayuda a prevenir y mejorar las enfermedades crónicas.
2. Permite conocer nuevas amistades.
3. Ayuda a mejorar la fuerza muscular.
4. Ayuda a liberar tensiones y al manejo del estrés.
5. Ayuda a mejorar la calidad del sueño.

Además se le aplicó una encuesta personal a cada una de estas personas no participaban.

(Ver anexo # 4), aquí se dio a la tarea de leerles a cada uno de estas personas las preguntas a responder, solo ellos nos respondían y nosotros elaboramos la respuesta siempre respetando sus criterios, al preguntarles si conocen algunas de las actividades que se realizan en los Consultorios , la minoría responde que algunas como: ejercicios físicos, viajes a la playa y centros de campismo, la gran parte no posee conocimientos,

la mayoría responden que si les gustaría formar parte de un círculo de abuelos, excepto algunos del sexo masculino que responden que no, porque plantean que les da pena y que además ellos realizan otras actividades que no necesariamente tienen que estar incorporados al círculo, en el caso de las ancianas solo dos plantean que ellas son el eje de la casa, pues tienen que llevar sus nietos a la escuela, hacer mandados fuera del hogar entre otras actividades, que si les gustaría estar incorporadas pero que no pueden..Al referirse a la frecuencia en la semana desean realizar los ejercicios físicos todos los días de la semana de lunes a viernes. De ahí que todas responden que si se sentirían bien a la hora de realizar los ejercicios físicos por lo que sentirían efectos positivos a la hora de la incorporación al círculo de abuelos perteneciente a su comunidad porque de esta forma mejoraría su calidad de vida, se fortalece su salud y se arraiga el valerse por sí mismo.

Al desarrollar estos estudios iniciales los cuales sirvieron para seguir enriqueciendo esta investigación, no solo se tuvieron en cuenta los resultados del adulto mayor de 60 a 69 años , sino, además resultó importante la entrevista realizada a informantes claves de la comunidad como es el caso de la enfermera del consultorio. (Ver anexo # 5).

La enfermera, plantea que en su círculo de abuelos el profesor de cultura física, pero que el problema radica en la poca incorporación que hay en el mismo, de 32 personas de 60 a 69 años que posee en su universo, solo 10 están incorporados, se refiere que de no existir éste en la comunidad considera importante su creación. Al referirse a las patologías más frecuentes nombra las siguientes: - artrosis - hipertensión,- insuficiencia cardíaca,- asma bronquial,- cardiopatía isquémica entre otras, de ahí que considera importante como una forma de rehabilitación física la participación de estas personas a las clases, ya que con la práctica sistemática del ejercicio físico ayudaría a mejorar la calidad de vida tanto física como espiritual de cada una de ellas, plantea que las principales causas por las cuales estas personas abandonan la participación se refiere: a la inestabilidad del profesor de Cultura Física, así, como del médico de la familia, además de la monotonía de las clases, expresadas por los adultos mayores.

Teniendo en cuenta los resultados obtenidos en el diagnóstico inicial se puede apreciar que la mayor cantidad de personas adulta del círculo de abuelos perteneciente a la comunidad Santa María , municipio San Luis no están incorporado en las clases que se

imparten en el mismo consultorio dada la importancia que brinda la práctica sistemática del ejercicio físico en esta edad surge como alternativa elaborar un Programa de Actividades Físico- Recreativas para mejorar la incorporación del adulto mayor de 60 a 69 años al círculo de abuelos.

2.3 Análisis de la encuesta realizada a los Adultos Mayores de 60 a 69 años que participan en el círculo de abuelos.

Preguntas	SI	%	NO	%	A Veces	%
¿Le gusta el horario que el profesor le imparte sus clase?	10	100	-	-	-	-
¿L e gusta como el profesor le imparte las clase?	2	20	6	60	2	20
¿Las clases están suficientemente organizadas?	10	100	-	-	-	-
¿Realizan otras actividades a demás de las clases?	1	10	8	80	1	10
¿Le gustaría realizar otras actividades?	10	100	-	-	-	-

En la pregunta # 1 **¿Le gusta el horario que el profesor le imparte sus clase?** 10 respondieron que si para un 100 %. En la pregunta # 2 **¿Le gusta como el profesor le imparte la clase?** 2 respondieron que si para un 20 %, 6 que no par un 60 % y 2 que a veces para un 20 %, resaltando que arrojó lo mismo que en la guía de observación ya que le falta experiencia en el trabajo y motivación por el mismo. En la pregunta # 3 **¿Las clases están suficientemente organizadas?** Los 10 respondieron que si para un 100% ya que ellos piensan que el profesor sabe de la actividad que realiza. En la pregunta # 4 **¿Realizan otras actividades a demás de las clases?** 1 respondieron que si par un 10 %, 8 respondieron que no para un 80 % y 1 que a veces para un 10%. En la pregunta # 5 **¿De las siguientes actividades recreativas, seleccione cuales de ellas es/son de su preferencia?** En esta pregunta los resultados fueron los siguientes:

Actividades	Preferencia	% que representa
Domino	10	100%
Juegos de Carta	1	10
Ajedrez	2	20
Parchís	2	20
Leer	2	20
Ver la televisión	2	20
Excursiones	10	100%
Campismo	7	70
Oír Música	10	100%
Ver Películas	5	8%
Pesca Deportiva	4	40

2.4 Fundamentación del programa de actividades físico- recreativas

En esta investigación el proyecto de programación que se plantea propicia el desarrollo socio cultural y educativo, dando pasos positivos y mancomunados con la aplicación de un conjunto de actividades recreativas variadas. Todas ellas, tienen el fin de lograr la unidad de criterio respecto a la amistad, el afecto y la cooperación.

El mismo está estructurado en el empeño de crear una oferta recreativa movilizativa, acertada, educativa y creativa, pero no sobre la base de la demanda irracional, de una nueva infraestructura recreativa, sino con la utilización del desarrollo endógeno de la circunscripción, objetiva y existente, puesta a máxima explotación por las capacidades creadas de un personal técnico y de servicio, en condiciones de dar cumplimiento a los objetivos sociales de la recreación, en las condiciones concretas del desarrollo en nuestro país, asumiendo los criterios del Dr. Aldo Pérez (2003).

El programa cumple con su alcance educativo, permite crear hábitos de sano esparcimiento, mejorar condiciones físicas, sociales y mentales, desarrollar el sentido de solidaridad, colaboración y trabajo en equipo.

En él participan los adultos mayores, y lo hacen acompañados de sus amigos y familiares en las diferentes actividades. Cumple con las características que debe tener un programa porque:

- Hay diferentes actividades como: actividades físicas, culturales, tradicionales, permitiendo un equilibrio.
- Posibilita la participación de los adultos mayores y el resto de la población, participando ambos sexos.
- Todas las actividades que se ofertan están sujetas a los gustos y necesidades de los participantes quienes muestran sus habilidades en el desarrollo de los mismos (Diversidad).
- Las actividades propuestas rompen con la rutina y logran que el participante se motive (Variedad).
- El programa permite variar las actividades cumpliendo con las expectativas de los participantes e incorpora otras que sean del agrado de estos. (Flexibilidad).

Además mediante las diferentes actividades físicas recreativas se efectúa en muchas oportunidades, la transmisión cultural de generación en generación, favorece su práctica el entendimiento intergeneracional cuando se crean los espacios de participación de padre - hijo –amigos. Las actividades físicas recreativas en los adolescentes es un importante agente socializador, que permite la interacción con los miembros del grupo, disfrutar de actividades grupales y motivar el actuar de cada uno. Como docentes deben presentar a la recreación como una alternativa en la adaptación del proceso de la adolescencia teniendo en cuenta las necesidades e intereses de la población y respetando los cambios que puedan darse en el ámbito psicológico y social.

La propuesta se fundamenta a partir de los referentes teóricos desarrollados en la investigación teniendo en cuenta los argumentos realizados por Aldo Pérez en su libro Fundamentos Teóricos Metodológicos (2003) donde el autor retoma los diferentes enfoque , características , clasificación , control y evaluación para que este programa de actividades físico- recreativas ayude a mejorar la incorporación del adulto mayor de 60 a 69 años en el círculo de abuelos perteneciente a la comunidad Santa Maria a partir de los resultados de encuestas, entrevistas y de actividades, incorporándolos a las actividades de carácter social propiciando un estado de motivación favorable y de ambiente deseado logrando una transformación en la comunidad, también se tubo en cuenta los propios intereses para lograr su objetivo el investigador, dónde la misma esta compuestos por juegos de mesa, encuentro entre amigos, actividades culturales, festival de bailo terapia, excursiones y festivales de juegos tradicionales.

Objetivo general

Garantizar la satisfacción de las necesidades físico-recreativas del adulto mayor de 60 a 69 años, a partir de la diversificación de ofertas según sus gustos y preferencias, incrementando los niveles de participación.

Objetivo específico:

1. Propiciar una mayor incorporación de los adultos de la comunidad a la práctica de actividades físico-recreativas

2. Lograr una explotación óptima de los recursos, áreas e instalaciones de la comunidad.
3. Fomentar la cultura recreativa de los adultos, a través de la formación de valores.

Indicaciones Metodológicas:

Para la puesta en práctica de dicho programa se hace necesario una adecuada coordinación y apoyo de los factores e instituciones de la circunscripción y la comunidad. Las orientaciones metodológicas del mismo estarán dirigidas a satisfacer las necesidades de la comunidad teniendo en cuenta sus gustos y preferencias.

Después de asegurada y coordinada las actividades que se van a desarrollar en cada caso (nombre de la actividad, tipo de actividades, fechas, horas, lugar, materiales, recursos e implementos necesarios, personal de apoyo) se realiza la divulgación de las mismas.

Para ésta se utilizarán varias vías como son: murales, carteles informativos, cartelera promocional, Información directa a través de las diferentes circunscripciones, todas ellas promovidas por todos los factores.

Para alcanzar los objetivos propuestos se hace necesario el control y evaluación de cada una de las actividades específicas que vayan desarrollando, recogiendo también la opinión de los participantes en ellos.

Para el desarrollo de este programa se tuvo como punto de partida la participación de varios factores en el forum comunitario, donde nos permitió conocer con profundidad que hacer para resolver dicha problemática.

Partiendo de este concepto se organizó el trabajo para que la propuesta del plan que tuviera un basamento real por lo que se confeccionaron comisiones de trabajo integrada las mismas por un comité gestor de actividades que serian los encargados de organizar las principales actividades a desarrollar, un comité de aseguramiento que su principal objetivo es garantizar los recurso para el desarrollo de las actividades, así como un comité de propaganda encargado de divulgar todo lo que se va a hacer.

A través del programa de actividades físico- recreativas podemos canalizar nuestra creatividad.

- Liberar tensiones y/o emociones.
- Orientar positivamente las angustias cotidianas.
- Reflexionar.
- Divertirnos.
- Aumentar el número de amistades.
- Acrecentar el acervo cultural.
- Comprometernos colectivamente.
- Integrarnos y predisponernos a otros quehaceres de la vida.

Además mediante las diferentes actividades físico- recreativo se efectúa en muchas oportunidades, la transmisión cultural de generación en generación, favoreciendo con su práctica el entendimiento intergeneracional cuando se crean los espacios de participación de padre - hijo –amigos. Estas actividades con el adulto mayor es un importante agente socializador, que permite la interacción con los miembros del grupo, disfrutar de actividades grupales y motivar el actuar de cada uno.

En esta investigación el proyecto de programación que se plantea propicia el desarrollo socio cultural y educativo, dando pasos positivos y mancomunados con la aplicación de un conjunto de actividades recreativas variadas. Todas ellas, tienen el fin de lograr la unidad de criterio respecto a la amistad, el afecto y la cooperación.

El mismo está estructurado en el empeño de crear una oferta recreativa movilizativa, acertada, educativa y creativa, pero no sobre la base de la demanda irracional, de una nueva infraestructura recreativa, sino con la utilización del desarrollo endógeno de la circunscripción, objetiva y existente, puesta a máxima explotación por las capacidades creadas de un personal técnico y de servicio, en condiciones de dar cumplimiento a los objetivos sociales de la recreación, en las condiciones concretas del desarrollo en nuestro país, asumiendo los criterios del Dr. Aldo Pérez (2003).

Generalidades del programa: El programa consiste en poner en función un grupo de manifestaciones recreativas de carácter sano, donde la población adulta disfrute de las ofertas recreativas, deportivas y culturales, sobre todo el tiempo más necesario, partiendo de los gustos y preferencias de los mismos, no se excluye de la participación del programa ningún sexo por el contrario se busca la mayor incorporación a estas actividades que se programan.

N o	Actividad es	Lugar	Maña na	Tard e	Noc he	Periodo	Tie mpo	Evalua ción
1	Actividad es Culturales -cantar. -bailar. -recitar poesías. - Exhibició n de disfraz.	Plaza de la comunidad	X		X	Mensual.	25´	
2	Juegos de mesa -domino -dama. -ajedrez -Carta	Círculo de la Comunida d		X		Semanal	1h	
3	Festival deportivo Recreativ o - Exhibicio nes de Tablas gimnástic a - Exhibicio nes de clase con el adulto mayor - Exhibició n de gimnasia musical aerobia	Plaza de la comunidad	X			Quincenal	2h	
4	Juegos tradiciona	Áreas recreativas		X			30´	

	les -El bastón encantado -Lá pelota sorpresa - La sortijita - La papa caliente	de la comunidad						
5	Excursiones -playa -museos -lugares históricos	Lugares seleccionados				Quincenal	T/D	
6	Encuentro entre amigos	Consultorio Medico	X			Mensual	1h	

Actividad No 1: Actividades culturales

Objetivo: Incorporar de forma masiva de la población en la realización de las actividades.

Desarrollo de la actividad: Se pueden realizar de manera espontánea, sin límites de edad ni sexo.

Reglas: El participante tiene que concentrarse en la tarea que va desarrollar.

Recursos: Equipo de música, grabadora, micrófonos, videos, cassettes.

Actividad No 2 Juegos de mesa

Objetivo: Incorporar la mayor cantidad de adultos de manera sana y educativa al juego limpio.

Desarrollo de la actividad: Se precisa que los participantes pueden hacer uso de los diferentes juegos que se ofertan, dígame de forma individual como por parejas, en grupo, siempre teniendo como premisa que el que pierda tiene que darle paso a los demás.

Reglas: No se permiten cambios o trueques de lo que está establecido para cada juego.

Actividad No 3: Festivales deportivos recreativos

Objetivo: Ejecutar de manera simultánea un grupo de actividades según el gusto y preferencia, estas van dirigidos a lograr mayor participación de la población tanta activa como pasiva.

Desarrollo de la actividad: Debe de establecer de manera clara las formas de participación, así como las actividades a realizar, sistema de puntuación, materiales a utilizar, la organización general, premiación según el resultado y clausura del mismo, se debe de confeccionar un guión de acuerdo a lo que va a suceder en la actividad.

Reglas: Los participantes en cada actividad deben de culminar una para tener la posibilidad de participar en otra y cada actividad se realizará de manera simultánea.

Actividad No 4. Juegos tradicionales

Objetivo: Informar a la población adulta sobre las principales actividades de carácter cotidiano y cultural que se desarrollan en la comunidad.

Desarrollo de la actividad: Consiste en que cada adulto mayor manifieste su motivación por los juego que más le gusten, esto se hace con un carácter espontáneo, pero sí inclinado a la participación masiva de todo el que guste de esta preferencia.

Reglas: El reglamento para este tipo de actividad parte de las que oficialicen los propios participantes, haciendo énfasis en aquellas reglas que son tradicionales para cada juego.

Nombre: El bastón encantado

Objetivo de la técnica: Ayudar a mantener el equilibrio y la coordinación.

Metodología:

Cada uno de los participantes realizarán los ejercicios apoyados en un bastón, estos bastones quedarán enumerados unos con el número 1 y otros con el número 2, de esta

forma los números impares darán un paso hacia delante para formar pareja con los números pares.

Una vez formada las parejas realizarán ejercicios de brazos y piernas, al que se le caiga el bastón tendrá que hacer un breve recuento de una bella historia vivida ante el colectivo o tararear una canción.

Medios a utilizar: Un bastón, o de no haber bastón, un palo con una altura por la cintura o por encima de esta.

Nombre: La pelota sorpresa

Objetivo de la técnica: Fortalecer los músculos de los brazos.

Metodología:

Los participantes formarán un círculo, el profesor se pondrá en el medio y de esta forma lanzará la pelota a la altura del pecho, a cada uno de los practicantes de forma sorpresiva, esto les ayudará a extender y flexionar los brazos.

Nota: El que no agarre la pelota tendrá que tararear una canción o hacer un cuento, para animar la actividad siempre que lo deseen.

Medios a utilizar: Una pelota, puede ser de trapo.

Actividad No 5. Excursiones

Objetivo: Distraer y ocupar el tiempo libre de manera profiláctica, logrando una cultura integral.

Desarrollo de la actividad: Esta se organiza de manera que toda la población adolescente participe de manera entusiasta en las actividades y con el propósito de lograr la cohesión entre los diferentes grupos de la comunidad.

Actividad No 6. Encuentro entre amigos

Objetivo: Intercambiar experiencias con amigos de la comunidad.

Metodología: Estas actividades se realizarán todos los meses, posibilitando un espacio de intercambio del adulto mayor de 60 a 69 años con niños, jóvenes, adolescentes, así como otros adultos mayores que no estén comprendidos en estas edades. Se conducirá al aporte de una cultura general integral a través de los conocimientos y vivencias prácticas.

Fiesta del amigo secreto.

Intercambio de experiencias vividas.

Mesas redonda del adulto mayor.

Indicaciones metodológicas para planificar las clases de Cultura Física para el adulto mayor.

El apoyo eficaz del INDER como institución al desarrollo y mantenimiento de las capacidades físicas en la tercera edad se ve plasmado en las indicaciones metodológicas que favorecen el trabajo de los profesionales de la cultura física y la recreación que son las directrices a tener en cuenta en la planificación de las clases y las actividades con este grupo atareó, a continuación se destacan las que rigen el programa de actividad física para el adulto mayor.

- . Deben ser seleccionados los ejercicios de carácter dinámico que no exigen tensiones estáticas prolongadas.

- . Prestar atención a los ejercicios con inclinación de cabeza y tronco, siendo realizados en forma lenta y con aumento gradual de la amplitud, nunca de forma rápida y brusca.

- . Se deben alternar las posiciones de parado, sentado y acostado, evitar la posición de pie de forma prolongada.

- . Al movilizar la región cervical, no realizar movimientos bruscos.

- . No caminar con los bordes internos y externos del pie.

- . No realizar ejercicios de doble empuje.

- . No realizar ejercicios con mucha separación de las piernas.

- . Los ejercicios de estiramiento no deben ejecutarse por más de 20 segundos.
- . No abusar de los giros y paso atrás.
- . No realizar abdominales a personas mayores ni operadas de hernia.
- . El trote y salto solo se realizarán bajo seguido control médico y pedagógico y en todos los casos debe preceder una preparación y cuando estén incrementados otros ejercicios.
- . Los ejercicios respiratorios deben ocupar un lugar destacado, los que debemos alternar durante la clase con otros ejercicios.
- . Utilizar juegos para desarrollar emociones positivas.
- . Realizar otras actividades (campismo, excursiones, visitas a museos, etc.) que complementan y ayudan al estado emocional.

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

2.5 Valoración teórica de la utilidad del Programa de actividades físico-recreativas.

Para la valoración teórica del plan de actividades físico- recreativa se aplicó una encuesta a cinco especialistas de cultura física y recreación los que se representan a continuación:

Tabla # 2: Caracterización de los especialistas.

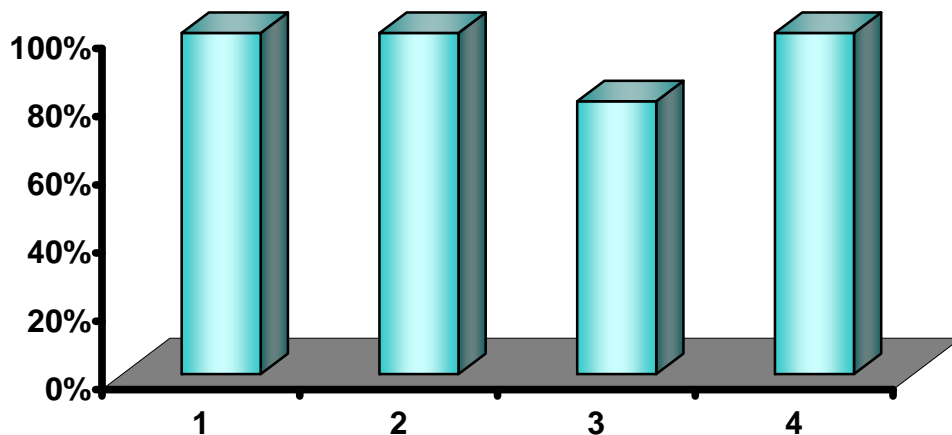
Especialistas	C	%	Lic.	%	MSc.	%	Años de experiencia			
							10-20	%	20-30	%
Recreación	2	40	1	50	1	50	2	100	-	-
Cultura Física	3	60	1	33	2	67	-	-	3	100
Total	5	100	2	40	3	60	2	40	3	60

Tabla # 3: Composición de los especialistas.

No	Nombre y Apellidos	Títulos Universitarios	Años de Experiencia
1	Eira Bárbara Iglesias Rodríguez	Licenciada en Cultura Física MSc. Actividad Física Comunitaria	24
2	Alberto Toledo Castañet	Licenciada en Cultura Física MSc. Didáctica de la Educación Física Preescolar.	27
3	Marianela Serrano Colombé	Licenciada en Cultura Física MSc. Actividad Física Comunitaria	24
4	Maithe Frontela Hernández	Licenciada en Cultura Física	24
5	Alexis Pedroso Hernández	Licenciada en Cultura Física	15

De una muestra de 5 especialistas el 100% de Cultura Física, se cuenta con dos especialista de recreación para un 40%, mientras el 60% restante son MSc en diversas especialidades: Actividad Física en la Comunidad y Didáctica de la Educación Física Preescolar. Se constata que el 40% posee de 10-20 y el 60% de 20-30 años de experiencia laboral. La descripción de la muestra evidencia que predomina un alto nivel científico, así como la experiencia para hacer un análisis profundo y certero que demuestre la fiabilidad del programa de actividades físico-recreación diseñado.

Gráfico: Análisis cuantitativo de los resultados obtenidos en la encuesta a los especialistas. (Anexo 8)



Leyenda:

1. Aplicación del Programa de actividades físico - recreativas.
2. Correspondencia con la edad.
3. Solución de las insuficiencias que presentaba la muestra.
4. Sugerencias para perfeccionar la propuesta.

El 100% de la muestra considera oportuno la aplicación del programa de actividades físico -recreativas para mejorar la incorporación del adulto mayor de 60 a 69 años al círculo de abuelos.

El 100% coincide en afirmar además que las actividades están en correspondencia con e la edad, así como que están concebidas para lograr la participación activa del adulto mayor en cuenta sus necesidades, motivos e intereses.

Al indagar sobre el criterio de los especialistas en cuanto a si con la aplicación del programa de actividades físico-recreativas se solucionen las insuficiencias que presenta la muestra objeto de estudio en la práctica con respecto a la participación, el 80% considera que está diseñado a partir de las principales insuficiencias que presentan el adulto mayor de dicho consultorio en cuanto a la participación en las clases. El 20%

restante coincide con los criterios antes expuestos y manifiestos además que propicia la diversidad de formas de realización y el empleo de medios de enseñanza novedosos.

En cuanto a las sugerencias que ofrecen para mejorar o perfeccionar la propuesta elaborada, el 100% hace referencia a su fácil aplicación y ejecución, igualmente refieren la variabilidad del programa de actividades físico-recreativas.

2.6 Constatación de la efectividad del programa de actividades físico-recreativas a partir de su implementación en la práctica y diagnóstico final.

Para la valoración de la efectividad del programa de actividades se retomaron los resultados obtenidos en el diagnóstico inicial, a partir de la aplicación de la observación. Haciendo un análisis comparativo entre los resultados de los diagnósticos inicial y final se pueden apreciar resultados cualitativamente superiores, los que se reflejan a continuación:

Primero realizamos una guía de observación (Ver Anexo #9), en la que se pudo apreciar que:

- De 32 adultos mayores que tenía el Círculo de Abuelos solo asistían a las clases 10 y se incorporaron 6, los demás no participaban por problemas como, cuidar de sus nietos, atiende una pequeña vega y dos son limitados físicos y existen otros problemas. Quedando como matrícula 16 para un 50%.
- Características psico – motoras de los adultos mayores: Se observaron más dinámicos a la hora de realizar los ejercicios físicos y más entusiastas.
- Las clases impartidas por el profesor: Se observaron más motivadas, dinámicas y el se sentía más seguro de sus habilidades y conocimientos a impartir.

En la entrevista realizada a los adultos mayores participantes en la muestra plantearon: Ver anexo 10.

- El 100% planteó que se sienten más motivados, ya que con la aplicación de estas actividades físico-recreativas evitan el aburrimiento.
- El 90% afirma sentirse más familiarizado con sus compañeros del grupo, pues a la hora de aplicar el programa la parte de los juegos tradicionales, todo aquel

que se equivoque a la hora de ejecutarla tiene que contar historias vividas, como una de sus reglas del juego.

- El 95% plantea que les estimula el auto-estima dentro del grupo al desarrollar la actividad con júbilo y entusiasmo.
- El 85% afirma que estas contribuyen a perder el miedo escénico ante sus compañeros de grupo, pues en muchas de estas actividades del programa tienen que tararear una canción, hacer adivinanzas o cuentos.
- El 100% afirma que les ayuda a despertar nuevos intereses con respecto a las actividades que se realizan en los Círculos de Abuelos de la comunidad.

En la entrevista realizada al profesor de Cultura Física que imparte sus clases en el círculo de abuelos de la comunidad plantea que: Ver anexo11.

- Adquirió nuevos conocimientos al poner en práctica cada una de estas actividades Físico-Recreativas.
- Sus clases las hizo más creativas y entusiastas, pues este programa de actividades físico-recreativas le ayudaron a planificar sus clases con mayor fluidez y precisión a la hora de la auto preparación.
- Se familiarizó más con estas personas al conocer sus historias vividas.
- Aprendió a tomar nuevas decisiones al poner en práctica el Programa de Actividades Físico-Recreativas.
- Ayudó a consolidar valores como: la responsabilidad, la solidaridad, la honestidad y la honradez.

CONCLUSIONES

- 1 La determinación de los antecedentes teóricos fundamentales sobre la práctica de actividades físicas en el adulto mayor, permitió adentrarnos en la esencia de este proceso, aumentando los conocimientos sobre sus beneficios para el bienestar de los mismos y confeccionar el marco teórico conceptual de la investigación y su producto científico.
- 2 El diagnóstico de la situación actual sobre la participación del adulto mayor de 60 a 69 años nos permitió corroborar que existen irregularidades en la asistencia al círculo de abuelos perteneciente a la comunidad de Santa María del municipio San Luis, provincia Pinar del Río.
- 3 Se elaboró un programa de actividades físico-recreativas dirigido al mejoramiento de la participación del adulto mayor de 60 a 69 años al círculo de abuelos, a partir de sus necesidades y preferencias recreativas y las características de la comunidad Santa María del municipio San Luis, provincia Pinar del Río.
- 4 La valoración práctica de la utilidad del programa de actividades físico-recreativas propuesto en la investigación permitió corroborar que existe un mejoramiento de la participación del adulto mayor de 60 a 69 años al círculo de abuelos perteneciente a la comunidad Santa María del municipio San Luis, provincia Pinar del Río.

RECOMENDACIONES.

1. Continuar profundizando en los estudios relacionados con la práctica de actividades físicas en el adulto mayor desde la recreación comunitaria.
2. Poner en práctica el programa de actividades físico-recreativas por un tiempo más prolongado en la comunidad objeto de investigación.

Referencia

1. Martí, J. 1990. Ismaelillo. La Habana. Editorial Pueblo y Educación. 9p.
2. Vasallo Barrueta , N. 2003. Psicología. Editorial Félix Varela. 111p.
3. Hernández Vázquez, M. y Gallardo L. 1994. Marco conceptual: las actividades deportivo-recreativas. Barcelona. Editorial INEFC. 17 p.
4. Abreu, M. 1999. El juego una actividad a realizar en la escuela. Tesis grado científico (en opción al título de Master en Ciencia en actividad física comunitaria) 92 h. La Habana. Universidad de la Habana.
5. Fírvida, C. Z. y Castro, S. 1988. Análisis de las actividades recreativas de los adolescentes y jóvenes. Santa Clara. Facultad de Cultura Física. 14 p.
6. Fírvida, C. Z. y Castro, S. 1988. Análisis de las actividades recreativas de los adolescentes y jóvenes. Santa Clara. Facultad de Cultura Física. 11 p.
7. Arias, H. 1995 La Comunidad y su personalidad, educación salud. La Habana, Editorial Pueblo y Educación. 32p.
8. Gamboa de Vitelleschi, S. 2001. El juego en el contexto escolar. Buenos Aires.
Fotocopia de la Revista Digital de Educación Física y Deportes. Disponible en:
<http://www.efdeportes.com>.
9. Barrios Recio, J. 1986. Manual para el deporte de iniciación y desarrollo. La Habana. Editorial Deportes. 11 p.
10. Barrios Recio, J. 1986. Manual para el deporte de iniciación y desarrollo. La Habana. Editorial Deportes. 8 p.
11. Abreu, M. 1999. El juego una actividad a realizar en la escuela. Tesis grado científico (en opción al título de Master en Ciencia en actividad física comunitaria) 51 h. La Habana. Universidad de la Habana.
12. Oroso Frías, T. 2003. Psicología. La Habana . Editorial Félix Varela. 92p.
13. Bermúdez Arencibia, R. 1997. Tema de fisiología del ejercicio físico. La Habana. Editorial Pueblo y Educación. 112 p.

14. Bermúdez Arencibia, R. 1997. Tema de fisiología del ejercicio físico. La Habana. Editorial Pueblo y Educación. 112 p.
15. Oroso Frías, T. 2003. Psicología. La Habana . Editorial Félix Varela. 94p.

BIBLIOGRAFIA

- Abreu, M. 1999. El juego una actividad a realizar en la escuela. Tesis grado científico (en opción al título de Master en Ciencia en actividad física comunitaria) 92 h. La Habana. Universidad de la Habana.
- Acosta Sánchez, M. E. 2005. Psicología del entrenamiento y la competencia deportiva. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes. 118p
- Amparo Torres, M. Y. 2000. Folleto de Teoría y Práctica de los juegos. Material reformativo de apoyo a la decencia. La Habana. EIEFD. 43p
- Amparo Torres M. 2003. Fundamentos generales de los Juegos. La Habana Editado en FCF. 29p
- Castellanos, Á. I. y López, L. C. 2003 Universidad Santo Tomás. ORIGEN: III Simposio Nacional de Investigación y Formación en Recreación. Vicepresidencia de la República / Coldeportes / FUNLIBRE Noviembre 27 al 29 de 2003. Bucaramanga, Colombia. Disponible en: <http://redcreacion.org/documentos/simposio2if/JFernandez.htm>.
- Arias, H. 1995 La Comunidad y su personalidad, educación salud. La Habana, Editorial Pueblo y Educación. 171p.
- Arnolt R. y Charles G. 1991. Seleccione un deporte. s.l. Ed Paidotriba. 355 p.
- Antón García, J. L. 1995. Entrenamiento deportivo de la edad escolar bases de aplicación. Barcelona. Editorial. Línea offset. 308 p.
- Averoff Ruiz, R. 2006. Bioquímica de los ejercicios. La Habana. Editorial. Pueblo y Educación. 134 p.
- Arzauez, LI. 1996. La Investigación social en el planeamiento de comunidad con participación ciudadana e institucional en participación social; desarrollo urbano. La Habana: Universidad de La Habana. 87p.
- Barrios Recio, J. 1986. Manual para el deporte de iniciación y desarrollo. La Habana. Editorial Deportes. 140 p.

- Bakker, F. C. 1993. Psicología del deporte: conceptos y aplicaciones. Madrid. Editorial C.S.D. Morata. 256p.
- Bayer, C. 1986. La Enseñanza de los juegos deportivos. Barcelona, Editorial Hispano Europea. 119p.
- Bermúdez Arencibia, R. 1997. Tema de fisiología del ejercicio físico. La Habana. Editorial Pueblo y Educación. 178 p.
- Pearl, B. 1993. La musculación. Preparación a los deportes acondicionamiento general. Barcelona. Editorial Hispano Europea. 431 p.
- Blazquez, D. 1982. Elección de un método en Educación Física: las situaciones – problema. Barcelona. Editorial INEF. 108 p.
- _____ 1982. La Educación Física en preescolar: una didáctica aplicada. Barcelona. Editorial INEF. 97 p.
- _____ 1992. La iniciación deportiva y el deporte escolar. Zaragoza. Editorial INDA. 203 p.
- Bozhovich, L. I. 1976. La Personalidad y su formación en la edad infantil: investigaciones psicológicas. La Habana. Editorial Pueblo y Educación. 112 p.
- Cagigal, J. M. 1971. Ocio y deporte en nuestro tiempo. Zaragoza. Editorial INDA. 89 p.
- Camerino, O. y Castañer, M. 1988. Ejercicios y juegos de recreación. Barcelona. Editorial Paidotribo. 117p.
- Cañizares, M. 2005. Psicología y actividad física; su aplicación en la educación física, deportes y rehabilitación. La Habana. s.e. 71 p.
- Casales, J. 2003. Psicología social. La Habana. Editorial Félix Varela. 193 p.
- Cuba. INDER. 2000. Programa de preparación del Deportista, Béisbol. La Habana. Editorial. Félix Varela. 205 p.
- Díaz de Los Reyes, S. 2003. Programa de Cultura Física Terapéutica adaptado a la disminución ponderal. Tesis de Maestría (en opción al título de Master en Ciencia y actividad física). 96h. La Habana. ISCF Manuel Fajardo.
- De Knop, P. 1990. Filosofía de la animación en deporte para todos. II Curso internacional de animadores de deporte para todos. Nivel A - FISpT. Málaga

- 30 de julio a 4 de agosto de 1990. Junta de Andalucía. Consejería de Cultura. Dirección General de Deportes. UNISPORT. Documento en soporte digital.
- De Miguel Badesa, S. 1995. Perfil del animador sociocultural. Madrid. Editorial Narcea. 124 p.
- Domínguez, L. 2003. Psicología del desarrollo: adolescencia y juventud; selección de lecturas. La Habana. Editorial Félix Varela. 183 p.
- Ealo de la Herrán, J. 1984. Béisbol. La Habana. Editorial Pueblo y Educación. 201 p.
- Ealo de la Herrán, J. Béisbol Técnico-Táctico. La Habana. Editorial Científico-Técnica. 133 p.
- Elkanin, P. 1984. Psicología. La Habana, Editorial Pueblo y Educación. 241 p.
- Fernández Ortega, Jairo A. 2001. ORIGEN: II Simposio Nacional de Investigación y Formación en Recreación. Vicepresidencia de la República / Coldeportes / FUNLIBRE 27 al 29 de Septiembre de 2001. Bogotá, D.C., Colombia.
- Disponible en:
<http://www.redcreacion.org/documentos/simposio4if/EOsorio.html>
- Fírvida, C. Z. 2000. Apuntes sobre la ludoteca y la lúdica. Santa Clara. Impreso en Facultad de Cultura Física Villa clara. 87 p.
- Fírvida, C. Z. y Castro, S. 1988. Análisis de las actividades recreativas de los adolescentes y jóvenes. Santa Clara. Facultad de Cultura Física. 37 p.
- Fonseca Marqués, A. 1998. Béisbol. Preparación Técnico Especial. La Habana. Editorial Científico-Técnica. 215 p.
- Fox, E. 1992. Fisiología del deporte. La Habana. Editorial Médica. 779 p.
- Freund, J. 1999. Estadística fundamental moderna. La Habana. Editorial Pueblo y Educación. 156 p.
- Galeana, S. y Sainz J. L. 2001. Estrategias de participación social para el desarrollo comunitario. México. Editores Buena Onda. 222 p.
- Gallardo, J. 2000. El rescate de los juegos y tradiciones populares. La Habana Editorial Félix Varela. 77 p.

- García Montes, M. E. 1986. Planificación de actividades para el recreo y el ocio. Granada. s.e. 123 p.
- Gamboa de Vitelleschi, S. 2001. El juego en el contexto escolar. Buenos Aires. Fotocopia de la Revista Digital de Educación Física y Deportes. Disponible en:
<http://www.efdeportes.com>
- García Rubio, M. 2007. La Adaptación en la cultura física T1. La Habana. Editorial Deporte. 112 p.
- Giner, S. 1999. Sociología. Naturaleza de la sociología. Definición de la sociología. En: Col.. Curso de Formación de trabajadores sociales. Selección de lecturas sobre Sociología y trabajo social. Disponible en: CD Maestría.
- _____ 1997. Organización de Actividades y manifestaciones Deportivas. Málaga. Editorial UNISPORT. 82 p.
- Guyton, A. C. 1987. Fisiología Humana 6ta Edición. s,l. Editorial interamericana. 704p.
- Hernández López, N. 2000. La actividad de juegos como medio para alcanzar la relación ínter materia en alumnos de educación primaria. Tesis de Maestría (en opcion al título de Master en Física Contemporánea). 91h. La Habana. ISCF "Manuel Fajardo".
- Hernández Moreno, J. 1996. Fundamentos del deporte; análisis de La estructura de juegos deportivos. Barcelona. Editorial INDE. 209 p.
- Hernández Vázquez, M. y Gallardo L. 1994. Marco conceptual: las actividades deportivo-recreativas. Barcelona. Editorial INEFC. 55 p.
- Kapman, V. L. 1989. Medicina Deportiva. La Habana. Edición Pueblo y Educación. 264 p.
- Kon, I. S. 1990. Psicología de la edad juvenil. La Habana. Editorial Pueblo y Educación. 102 p.
- Lamb, D .R. 1985. Fisiología del ejercicio respuestas y adaptaciones. Madrid. Editorial A. Pila Teleña. 86 p.
- León, M. 2004. Bioquímica Bases para la Actividad Física. La Habana. Editorial Deportes. 200 p.

- León Oquendo, M. 2007. Respuesta adaptativa del suministro energético y su relación con las capacidades físicas en el sujeto que realiza actividad física sistemática. La Habana. Editorial Félix Varela. 255 p.
- Leontiev, A. N. 1978. Fundamentos psicológicos del juego preescolar. La Habana. Editorial MINED. 29 p.
- López Rodríguez, A. 2003. Hacia un enfoque integral físico educativo. Habana. Editorial Deporte. 66 p.
- _____ 1998. El Trabajo comunitario rural; apuntes para una reflexión. Camagüey, Editorial Abril. 89 p.
- Martínez de Osaba Goenaga, J. A. 2002. Cultura física y deportes: génesis, evolución y desarrollo. La Habana. Editorial Félix Varela. 223 p.
- Menshikov, H B. y Volkov, N. I. 1990. Bioquímica. Moscú, Editorial Vneshtorgizdat. 73 p.
- Miranda, J. 2001. Los Factores culturales en el desarrollo. Omunitario. Desarrollo comunitario. México. Editores Buena Onda. 240 p.
- _____ 1996. La Recreación y la animación deportiva, sonrisa y esencia de nuestro tiempo. Amaru. Editorial Salamanca. 166 p.
- Mischenko, V S. 1995. Fisiología del deportista. Barcelona. Editorial Paidotribo. 213 p.
- Morehouse, R. y Millar, M. Fisiología del Ejercicio. Barcelona. Editorial Paidotribo. 199 p.
- Nasser, D. 1993. Curso de especialización en ocio y recreación deportiva. Madrid. I.N.E.F. s.e. 44 p.
- Oramas Delgado, M. 2003. Conferencia de Espirometría. Tesis de Maestría (en opción al título de Master en Cultura Física Terapéutica) 100 h. La Habana. Instituto de Neumología.
- Osorio Correa, E. 2005. Desde donde construir contextos de ocio y recreación desde y para la infancia y la juventud. ORIGEN: IV Simposio Nacional de Investigación y Formación en Recreación. Vicepresidencia de la República / Coldeportes / FUNLIBRE Mayo 19 al 21 de 2005. Cali, Colombia. Disponible en:

<http://www.redcreacion.org/documentos/simposio1vg/Conconcreto.html>

- Olivera .J. 2003. Programas y contenidos de la educación física. s.l. Editorial Paidotribo. 779 p.
- Pastor Pradillo J. L. 1979. Importancia y valoración de la Educación física y de los Deportes en la recreación. Revista Deporte.(CU) 114: 79-81. diciembre.
- Pazos, F. y Forrellat , A. 1990. Selección de Temas de Bioenergética. La Habana. Editorial EMPES. 115 p.
- Pérez Goñi, J. I. 1989. Líneas metodológicas para una mayor Independencia del alumno en la actividad física. Bohemia (Es) 16-17: 87-94. Junio- Septiembre.
- Pérez Sánchez, A. 1997 Recreación; fundamentos teórico-metodológicos. La Habana. Impreso en ISCF Manuel Fajardo. 58 p.
- Piaget, J. Tendencias de la investigación en las ciencias sociales Madrid. Editorial Alianza. 35 p.
- Pieron M. 1988. Didáctica de las actividades físicas y deportivas. Madrid. Editorial Gymnos. 117p.
- Platonov, V. N. 1991. La Adaptación en el Deporte. Barcelona. Editorial Roca S.A. 224 p.
- _____ 1990. Teoría y metodología del entrenamiento deportivo. Barcelona. Editorial Roca. S.A. 123 p.
- Sánchez, A. 1991 Psicología Comunitaria, bases conceptuales y operativas. Métodos de intervención. Promociones y Publicaciones Barcelona. Impreso en Universitarias, S.A.,. 158 p.
- Selección de lecturas sobre sociología y trabajo social. 2006. Selección de lecturas sobre sociología y trabajo social. La Habana. Editorial Deportes. 103 p.
- Sklorz M. 1985. Tenis de mesa. La Habana, Editorial Científico Técnica. 146 p
- Tamayo Buitrago, G. 2003. Fenómenos recreativos en los juegos infantiles en los parques de pereira. ORIGEN: III Simposio Nacional de Vivencias y Gestión en Recreación. Julio 31 a Agosto 2 de 2003. Bogotá, Colombia. Disponible en: <http://www.redcreacion.org/documentos/simposio3vg/MMArtazcoz.html>

Trigo Aza, E. 1994 Aplicación del juego tradicional en el currículo de Educación física. Vol II. s. I. Editorial paidotribo. 277 p.

Urrutia Barroso, L. 2006. Sociología y trabajo social aplicado; selección de lecturas. La Habana, Editorial Deportes. 93 p.

Vigotski, L. S. 1994. Zona de desarrollo próximo en el niño y proceso de construcción del conocimiento. México. Editorial SEP. 203 p.

Violich, V. 1998. Trabajo necesario en la comunidad. Moscú, Editorial Progreso. 120 p.

Virosta , A. 1995. Deportes Alternativos en el ámbito de la Educación Física. Madrid. Editorial. Gymnos. 245 p.

Waichman, Pablo O. 1998. Acerca de los enfoques en recreación Origen: V Congreso Nacional de Recreación coldeportes Caldas / Universidad de Caldas / FUNLIBRE3 al 8 de Noviembre de 1998. Manizales, Caldas, Colombia. Disponible en <http://www.redcreacion.org/documentos/congreso5/PWaichman2.htm>

Zhuofu 1992 Tenis de mesa. Tomo 1. La Habana, Comisión Nacional de Deportes.

Zimkin, N. V. 1975 Fisiología humana. La Habana, Editorial Científico Técnica.

Anexos

Anexo # 1

Guía de observación.

Objetivo: Analizar las principales particularidades de las clase que se imparte en el círculo de abuelos mediante una guía de observación.

Aspectos a medir:

1. Cantidad de adulto mayor que participa en el círculo de abuelos de la comunidad.

2. Si la clase comienza y termina en la hora establecida.

3. Asistencia y permanencia de los participantes.

4. La frecuencia en la semana en la que realizan los ejercicios.

_____ Tres veces a la semana _____ todos los días

5. Recursos que utilizas el profesor en sus clases.

6. Es permanente la incorporación de estas personas adulta a las clases.

_____ si _____ no _____ a veces

7. Participan de forma periódica estas personas al Círculo Abuelos perteneciente a la comunidad.

Tabla 1

Nº	Indicadores	Resultados
1	2. Cantidad de adulto mayor que participa en el círculo de abuelos perteneciente a la comunidad.	10- 31,2%
2	Si la clase comienza y termina en la hora establecida.	4- 33%
3	La frecuencia en la semana en la que realizan los ejercicios. _____ Tres veces a la semana _____ todos los días	100%
4	Recursos que utilizas el profesor en sus clases	3- 25%

Anexo # 2

Técnica de ideas. La importancia del círculo de abuelos en la comunidad conjugada con la técnica de reducción de listados.

Objetivo: Valorar la importancia que el adulto mayor le concede al círculo de abuelos en la comunidad.

Tema: Importancia de la actividad física (las clases) en la comunidad.

Expresa tus ideas respecto al tema:

Anexo # 3

Entrevista.

Objetivo: Analizar los intereses del adulto mayor (que no están incorporado) en el círculo de abuelos.

¿Qué pasaría si...?

Es una técnica que desarrolla la creatividad y permite dinamizar el trabajo.

¿Qué pasaría si formarás parte como ellos?

- Enumera por orden jerárquico los beneficios que te brindaría sí participaras en las clases.

_____ Ayudaría a mejorar la calidad del sueño.

_____ Ayudaría a mejorar la fuerza muscular.

_____ Ayudaría a prevenir y mejorar las enfermedades crónicas.

_____ Permitiría conocer nuevas amistades.

_____ Ayudaría a liberar tensiones y al manejo del estrés.

Anexo # 4

Edad: _____ Municipio: _____ Consultorio #: ____
Sexo: _____ Consejo Popular: _____

La actividad física en el adulto mayor contribuye al mejoramiento y activación del organismo de los practicantes, además de aumentar el círculo de relaciones sociales y estimular a potenciar su papel activo en la familia y la sociedad.

Desarrollamos una investigación para mejorar la incorporación del adulto mayor al Círculo de Abuelos en su comunidad.

Confiamos en su sinceridad y esperamos sus respuestas más veraces.

Estamos muy agradecidos por el tiempo que nos dedica en este empeño y las respuestas que nos brinde. Muchas gracias.

Objetivo: Argumentar las principales causas de la baja incorporación del adulto mayor en el Círculo de Abuelos de la comunidad.

Cuestionario

1. ¿Conoces las actividades que se realizan en un Círculo de Abuelos? Mencione algunas.

2. ¿Le gustaría formar parte de ellos?

Si _____ No _____

3. ¿Qué causas le impiden participar con ellos?

4. Seleccione los días de la semana en los que le gustaría realizar los ejercicios físicos.

_____ Tres días de la semana

_____ Todos los días de la semana

5. Cree usted que se sentiría bien a la hora de realizar los ejercicios físicos.

Si _____ No _____

6. Cree usted que exista un efecto positivo a la hora de la incorporación al círculo de abuelos de su comunidad.

Si _____ No _____

¿Por qué? _____

Anexo # 5

Técnica de búsqueda de consenso para el diagnóstico: **“Enfoque a través de informantes claves.”**

Objetivo: Analizar las principales patologías de los adultos mayores, así, como las principales causas por las cuales no se incorporan al círculo de abuelos de la comunidad.

Cargo que ocupa: _____ Edad: _____ Sexo: _____

Años de experiencia: _____

Lugar donde ejerce el cargo: _____

“Cuestionario auto administrado.”

Atendiendo a su profesión y al cargo que desempeña en dicho centro hospitalario, necesitamos que usted sea lo más sincera posible y nos disculpe por el tiempo prestado. Muchas gracias.

Existe en su consultorio se realizan clases de actividad física. Si _____ No _____

1. a De no existir lo consideras importante. Si _____ No _____

2-¿Cuáles son las patologías más frecuentes en el adulto mayor de ese consultorio?
Nómbrales.

a)

_____ e) _____

b)

_____ f) _____

c)

_____ g) _____

d)

_____ h) _____

3- Consideras importante como una forma de rehabilitación tanto física como mental la incorporación de personas al círculo de abuelos de la comunidad.

Si _____ No _____

¿Porque?

4-Diga que causas consideras principales, por las que algunas de estas personas no están incorporada al círculo de abuelos.

Anexo # 6

Análisis de la encuesta realizada a los Adultos Mayores de 60 a 69 años que asisten al círculo de abuelos.

Preguntas	SI	%	NO	%	A Veces	%
¿Le gusta el horario que el profesor le imparte sus clase?						-
¿L e gusta como el profesor le imparte las clase?						
¿Las clases están suficientemente organizadas?						-
¿Realizan otras actividades a demás de las clases?						
¿Le gustaría realizar otras actividades?						-

Anexo # 7

Encuesta a los especialistas.

Nombre y apellidos:

Título:

Grado Científico:

Años de experiencia:

Objetivo: Conocer desde el punto de vista teórico las opiniones y referencias de los especialistas acerca de la aplicación del programa de actividades físico- recreativas para mejorar la incorporación del adulto mayor de 60 a 69 años al círculo de abuelos.

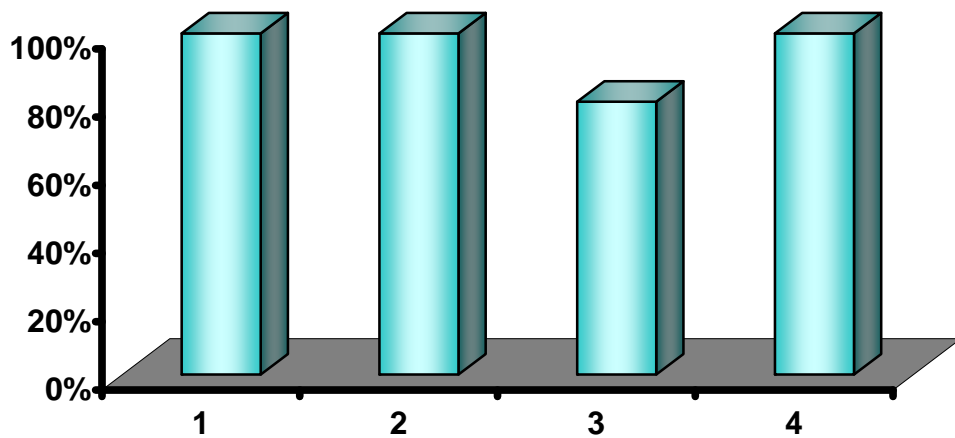
Compañero especialista: Le solicitamos a usted su apoyo para unir criterios sobre la aplicación de un programa de actividades físico-recreativas para mejorar la incorporación círculo de abuelos, su información será de mucha utilidad para materializar este programa, por lo que se le solicita que señale la sugerencia elegida.

Cuestionario:

1. ¿Considera oportuno la aplicación de un programa de actividades físico-recreativas para mejorar la incorporación del adulto mayor de 60 a 69 años?
Si _____ No _____
2. ¿Considera que las actividades están en correspondencia para la edad?
Argumente.
Si _____ No _____
3. ¿Cree usted que con la aplicación del programa de actividades físico -recreativas se solucionen las insuficiencias que presenta la muestra objeto de estudio en la práctica?
4. ¿Qué sugerencias ofrece para mejorar o perfeccionar la propuesta elaborada?

Anexo 8

Gráfico #: Análisis cuantitativo de los resultados obtenidos en la encuesta a los especialistas.



Leyenda:

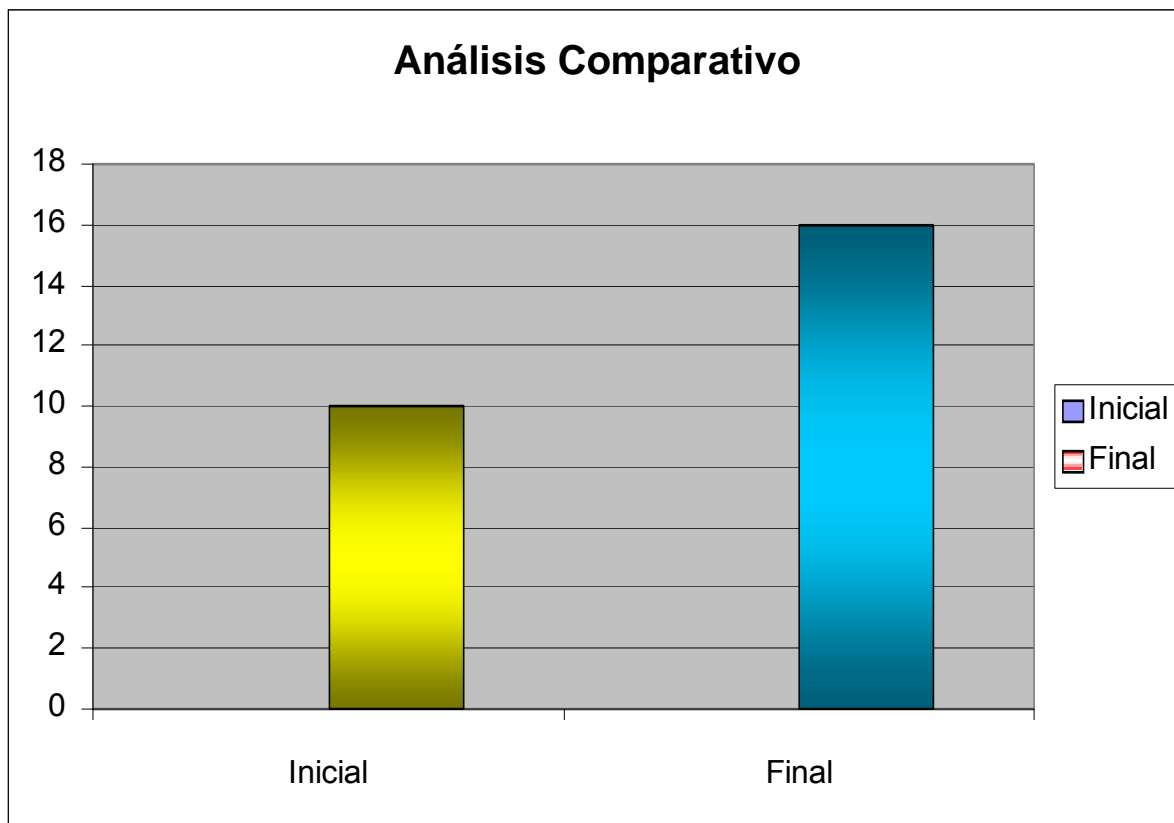
1. Aplicación del plan de actividades.
2. Correspondencia con la edad.
3. Solución de las insuficiencias que presentaba la muestra.
4. Sugerencias para perfeccionar la propuesta.

Anexo 9

Gráfico # 1

Total de adulto mayor incorporado al círculo de abuelos de la comunidad.

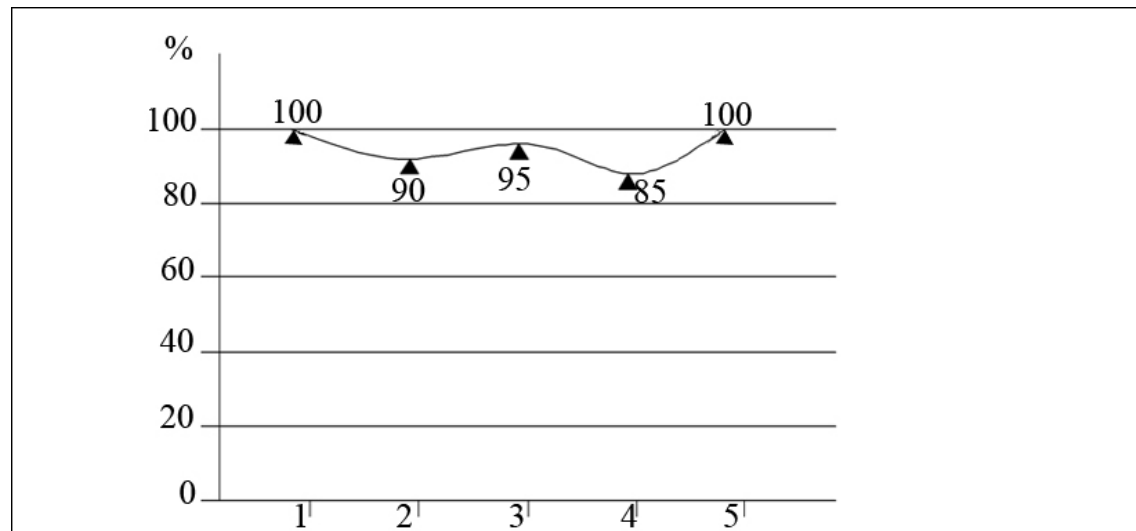
RESULTADOS DE LA APLICACION DEL PLAN



Anexo 10

Gráfico # 2

Resultados más significativos obtenidos después de aplicarse el plan de actividades físico- recreativas planteados por el adulto mayor entrevistados.



Leyenda:

1. Nos sentimos más motivados.
2. Nos familiariza más dentro del grupo.
3. Nos estimula el auto estímulo dentro del grupo.
4. Contribuye a perder el miedo escénico.
5. Nos ayuda a despertar nuestros intereses con respecto a las actividades que se realizan en el consultorio medico.

Anexo11

Opiniones más significativas de la entrevista realizada al profesor de Cultura Física, después de aplicar el Programa de Actividades Físico- Recreativas.

Adquiero nuevos conocimientos.
Mis clases las hago más creativas.
Me familiarizo más con estas personas de la tercera edad de la comunidad en estudio
Aprendo a tomar decisiones.
Ayuda a consolidar valores como: la responsabilidad, la solidaridad, la honradez y la honestidad.