

**UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL
DEPORTE
FACULTAD DE CULTURA FÍSICA
“NANCY URANGA ROMAGOZA”
PINAR DEL RÍO**

**TESÍS PRESENTADA EN OPCIÓN AL TÍTULO ACADÉMICO DE
MÁSTER EN ACTIVIDAD FÍSICA EN LA COMUNIDAD.**

**TÍTULO: PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICO- RECREATIVAS PARA
MEJORAR LA INCORPORACIÓN A LAS CLASES DEL CÍRCULO DE LOS
ADULTOS MAYORES DE LA CIRCUNSCRIPCIÓN # 127 DEL CONSEJO
POPULAR DE PUERTA DE GOLPE, CONSOLACIÓN DEL SUR.**

AUTORA: LIC. YANET PEREZ RABEIRO

TUTOR: MSc. ROBERTO CRESPO CONTRERAS

**PINAR DEL RÍO, 2011
AÑO 53 DE LA REVOLUCIÓN**

PENSAMIENTO



No se vive de esfuerzos sino de resultados.

Persuadir es un deber, pero exigir también es un deber.

Exigirnos a nosotros mismos más de lo que exigimos a los demás.

Che

DEDICATORIA

SE LA DEDICO:

A

MI HIJA QUE ES MI MAYOR TESORO.

M

FAMILIA POR APOYARME EN TODOS LOS
MOMENTOS DE MI VIDA.

AGRADECIMIENTOS

AL MSC. ROBERTO CRESPO CONTRERAS POR DEDICARME PARTE DE SU TIEMPO Y POR CONFIAR EN MÍ.

A LOS PROFESORES DE LA FACULTAD POR HABER IMPARTIDO LA MAESTRÍA; ACTIVIDAD FÍSICA EN LA COMUNIDAD.

A LA REVOLUCIÓN, QUE HIZO POSIBLE QUE LOS CUBANOS TUVIÉRAMOS ACCESO A LA EDUCACIÓN, SALUD Y DEPORTE.

A TODOS MUCHAS GRACIAS

RESUMEN

Ante la necesidad de continuar perfeccionando las clases del Adulto Mayor como principal protagonista en nuestro país. Esta tesis presenta un plan de actividades físico- recreativas para mejorar la incorporación del Adulto Mayor del consejo popular Puerta de Golpe del municipio Consolación del Sur, atendiendo a la importancia que tienen éstas, ya que constituye un soporte motivacional y de reactivación de la memoria, imaginación, aspectos emocionales, relaciones afectivas y relaciones interpersonales. Fueron utilizados métodos teóricos, empíricos, estadísticos y de intervención comunitaria. El presente trabajo aborda un tema de vital importancia y siempre actual, ya que se relaciona con la incorporación del Adulto Mayor a las actividades físicas, concernientes con la calidad de vida de la población adulta de la circunscripción # 127, específicamente para aquellos que están en la tercera edad, los cuales se consideran por ellos mismos y por muchas personas de la comunidad como personas acabadas. Es un plan dirigido desde la comunidad a lograr mayor incorporación al círculo.

Adulto Mayor

Actividades físico- recreativas

Comunidad

Índice	
Introducción	1
CAPÍTULO I: Fundamentos teóricos sobre el proceso de las clases de círculos del Adulto Mayor y su incorporación. Comunidad y grupos sociales.	11
1.1- El proceso de las clases de círculo de abuelos.	11
1.2-Las actividades con que cuenta dicho programa son:	12
1.3- Los cambios en el organismo y la incidencia de la práctica de la actividad física en el Adulto Mayor.	13
1.4-Características psicológicas de la tercera edad.	16
1.5- Principales cambios que aparecen en el Adulto Mayor.	18
1.6-Actividades reflejadas en las indicaciones metodológicas del Adulto Mayor.	20
1.7- Incidencias de la práctica de actividad física en las personas de la tercera edad.	21
1.8- Fundamentos teóricos sobre comunidad y grupos sociales.	22
1.9-Áreas de la intervención de la psicología comunitaria.	28
1.10-Cambios funcionales del organismo relacionados con la práctica de ejercicios físicos:	29
Capitulo II: Análisis de los Resultados. Plan de actividades físico- recreativas y valoración de su efectividad.	33
2.1- Diagnóstico del Consejo Popular Puerta de Golpe, Consolación del Sur.	33
2.2-Características de las edades del adulto mayor.	33
2.3-Characterización de la comunidad.	33
2.4- Resultados de las observaciones iniciales:	36
2.5- Análisis de los resultados del estudio del diagnóstico.	40
2.6-Characterización de los adultos mayores de la comunidad.	40
2.7-Fundamentos teóricos del plan en la comunidad.	41
2.8- Fundamentación del Plan de Actividades:	42

2.9- Plan de actividades físico- recreativas.	42
2.10-Características que debe tener en cuenta el plan de actividades físico-recreativas.	44
2.11-El control debe cumplir las siguientes condiciones para que se desarrolle con efectividad:	45
2.12-Plan de actividades físico- recreativas:	47
2.13-Metodología para poner en práctica el plan de actividades físico- recreativas.	48
2.14-Cronograma del plan de actividades físico- recreativas	50
2.15-Valoración utilizando el criterio de los especialistas	53
2.16-Valoración de la efectividad del plan para la comunidad	55
2.17-Encuesta de satisfacción:	56
Conclusiones	58
Recomendaciones	59
Bibliografía	60
Anexos	

Introducción:

El organismo humano está diseñado biológicamente para vivir 120 años, y hasta hoy no se conoce ningún medicamento, ni preparado que pueda frenar el envejecimiento y así mejorar la calidad de vida del sujeto.

Comúnmente el fenómeno de la vejez está representado por la disminución progresiva del número de células con los diferentes tejidos, se ha demostrado que a partir de los 35 a 40 años mueren más células de las que nacen, como consecuencia de no recibir oxigenación.

La actividad física es el movimiento humano intencional que como unidad existencial busca el objetivo de desarrollar su naturaleza y potencialidad no solo física, sino psicológica y social. La actividad física hace que el corazón trabaje con un ritmo superior y bombee la sangre con mayor fuerza, permitiendo pasarla por los pequeños vasos sanguíneos e incluso en algunos casos impidiendo su obstrucción llegando a la célula la oxigenación necesaria.

La contribución no sólo se ve en el proceso cardiovascular disminuyendo los riesgos de patologías cardíacas y del síndrome hipertensión arterial, esta actividad favorece a todo el organismo garantizando una disminución del consumo de medicamentos, haciendo que el sujeto cada vez sea más independiente de ellos y que su estado biológico y social le permita enfrentar la vida con optimismo y alegría aprendiendo a aceptar el paso de los años y los cambios de su cuerpo, aprendiendo a cuidar su alimentación, sin obsesionarse con ella, a suprimir hábitos tan malignos como el alcohol y el tabaquismo, relacionarse con los demás y sobre todo sentirse bien consigo mismo. El adulto mayor es la persona que ha arribado a la denominada tercera edad, en nuestro caso más de 60 años en las mujeres y más de 65 años en los hombres. El adulto mayor se siente capaz de hacer, asume responsabilidades, cuida su aspecto exterior, se siente atractivo, puede luchar por su propia vida. La Asamblea General de las Naciones Unidas decidió considerar al año 1999 el año Internacional de la persona de la tercera edad ello constituye un llamado permanente a la humanidad en la elaboración de proyectos, programas

nacionales que contribuyan a elevar la calidad de vida y una oportunidad para enfocar el envejecimiento como una cuestión de desarrollo.

El trabajo tiene como objetivo general integrar a la práctica de la actividad física, la recreación y el deporte a los pobladores de dicha comunidad en grupos organizados de círculos del adulto mayor.

Los ejercicios físicos desempeñan un papel relevante entre todos los medios de la Cultura Física, fundamentalmente por el gran significado biológico que tiene el trabajo muscular en la vida del ser humano. La práctica sistemática del ejercicio físico resulta de gran importancia en todas las etapas del crecimiento y desarrollo, pero adquiere una singular importancia en la edad adulta y en la vejez, por los beneficios que reportan a la actividad funcional del organismo.

La prolongación de la vida y la capacidad de trabajo de la persona de edad media y avanzada es uno de los problemas sociales más importantes en los que debe incidir el profesional de la Cultura Física y el deporte en la lucha por la salud y la longevidad.

La mejora del rendimiento del organismo significa que estará menos propenso a sufrir enfermedades y al deterioro orgánico. Fisiológicamente, todos los síntomas del cuerpo se benefician con el ejercicio regular. Dependiendo del grado de esfuerzo y del tipo de ejercicio realizado, los músculos aumentan de tamaño, fuerza, dureza, resistencia y flexibilidad, también mejoran los reflejos y la coordinación.

Reduce el riesgo de enfermedades cardíacas. También aumenta el rendimiento del sistema respiratorio, la capacidad vital de los pulmones. El sistema nervioso también se beneficia ya que aumenta la coordinación y responde mejor a los estímulos.

Pensar en el Adulto Mayor es pensar en nuestro futuro.

Primero de Octubre. Día del Adulto Mayor, que esta fecha nos haga asumir un mayor compromiso, por la vida en el respeto, cuidado y protección de nuestros adultos mayores.

El paso de los años no hay que ocultarlo como una vergüenza, sino hay que exhibirlo como un triunfo de la vida. El que llega a edad avanzada ha triunfado sobre toda vicisitud física y moral y, por lo tanto, desea disfrutar de esa experiencia como lo merece.

En nuestros días, gracias al aporte de la ciencia y de la medicina se asiste a una prolongación de la vida humana y, por consiguiente, al incremento del número de las personas ancianas. Cuba, país sensible frente al adulto mayor, implementa una atención específica para estos individuos con la finalidad de que vivan sus potencialidades con plenitud.

El respeto al adulto mayor es un problema político, cultural y ético. Garanticemos la realización de un ambiente humano, social y espiritual en cuyo seno todas las personas pero particularmente los de más edad, puedan vivir de forma plena y digna, gozar del derecho a amar y defender sus espacios y derechos.

Además la Cultura Física durante mucho tiempo se ha encargado de atender los programas de promoción de salud y calidad de vida, como por ejemplo al adulto mayor el cual ocupa uno de los mayores espacios dentro de la atención a la población.

Justificación del Problema:

Se realizó un diagnóstico inicial al círculo del adulto mayor de la circunscripción #127 del consejo popular de Puerta de Golpe a través de una guía de observación a diferentes clases, donde se pudo observar que dicho círculo cuenta con una matrícula de 8 adultos, los cuales son jubilados; han ocurrido algunas bajas por enfermedades, también a través de encuestas y entrevistas como instrumentos investigativos, nos permitieron constatar el nivel de dificultades existentes en la comunidad con la incorporación de los adultos mayores a las actividades a desarrollar, lo cual nos motivó a iniciar un trabajo que nos diera la posibilidad de una mayor incorporación y un mejor desarrollo de estas actividades físico- recreativas, con vista a elevar el nivel de vida de los adultos de la tercera edad. Como planteamos anteriormente, el objetivo esencial del presente trabajo va encaminado a mejorar la incorporación a las clases del círculo de los adultos mayores, porque aunque funciona tiene un bajo por ciento de incorporación, detectando las dificultades que inciden en esto y como erradicarlas, como es lógico, propiciando un mejor desarrollo de las actividades a impartir desde el punto de vista físico- recreativo en el círculo, donde desarrollamos nuestra investigación, para la misma contamos en el círculo del adulto mayor con 53 pacientes mayores de 60 años, 41 ancianos se encuentran aptos para incorporarse al círculo y solamente hay incorporados 8

para un 19%. Tenemos como antecedentes para el desarrollo de nuestro trabajo una serie de atenuantes que nos sirven como base para iniciar nuestra investigación en la muestra tomada.

Causas de los no incorporados:

- Desinterés y falta de motivación por la actividad.
- subvaloración de su capacidad física
- Conducta sedentaria
- Sobrecarga doméstica
- Desconocimiento de la actividad.

Una de las dificultades que aparece en los programas es el tiempo de duración de una clase, por 15 días, que aunque los profesores cambien algunos ejercicios puede llegar a no motivarse la clase.

La doctora Loan Lorenzo Hernández plantea que el propósito del consultorio es elevar la matrícula del círculo del adulto mayor. La práctica del ejercicio físico en estas edades y desde el punto de vista social lo que representa para la familia y para la comunidad la utilización del tiempo libre de los adultos. Las patologías más frecuentes en el círculo que atiende son la Hipertensión Arterial, la Artrosis y la Diabetes. La relación ejercicio físico – medicamentos, existe una dependencia total de medicamentos. Considero muy importante las actividades físico-recreativas en las clases del círculo por su carácter motivador.

La profesora Yudelkis Hernández Galá plantea que se está realizando un trabajo por el consultorio donde intervienen todos los factores para rescatar la incorporación de los adultos mayores a la práctica del ejercicio físico.

Los resultados del diagnóstico inicial constataron la existencia del siguiente **problema científico:**

¿Cómo mejorar la incorporación a las clases del círculo de los adultos mayores de la circunscripción # 127 del consejo popular Puerta de Golpe, Consolación del Sur?

Objeto: Proceso de la Educación Física en el Adulto Mayor

Campo de Acción: Incorporación a las actividades físico- recreativas de los adultos mayores.

Objetivo

Proponer un plan de actividades físico- recreativas para mejorar la incorporación a las clases del círculo de los adultos mayores de la circunscripción # 127 del consejo popular, Puerta de Golpe, municipio, Consolación del Sur.

Para esta investigación en correspondencia con el problema planteado se tuvieron en cuenta las siguientes **preguntas científicas:**

1-¿Cuáles son los antecedentes teóricos y metodológicos que posibilitan la incorporación y participación en las clases del círculo de los adultos mayores en Cuba y en el mundo?

2-¿Cuál es el estado actual de la incorporación a las clases del círculo de los adultos mayores de la circunscripción # 127 del consejo popular de Puerta de Golpe?

3-¿Qué características debe tener el plan de actividades físico- recreativas para mejorar la incorporación a las clases del círculo de los adultos mayores de la circunscripción # 127 del consejo popular Puerta de Golpe?

4-¿Qué efectividad debe tener el plan de actividades físico- recreativas para mejorar la incorporación a las clases del círculo de los adultos mayores de la circunscripción # 127 del consejo popular Puerta de Golpe?

Para garantizar el cumplimiento del objetivo y el desarrollo de la investigación se trazaron las siguientes **tareas científicas:**

1- Sistematización de los referentes teóricos y metodológicos que posibilitan la incorporación y participación a las clases del círculo de los adultos mayores en Cuba y en el mundo.

2- Diagnóstico sobre la situación actual que presenta la incorporación a las clases del círculo de los adultos mayores de la circunscripción # 127 del consejo popular Puerta de Golpe.

3- Elaboración de un plan de actividades físico- recreativas para mejorar la incorporación a las clases del círculo de los adultos mayores de la circunscripción # 127 del consejo popular Puerta de Golpe.

4- Valoración de la efectividad del plan de actividades físico- recreativas para mejorar la incorporación a las clases del círculo de los adultos mayores de la circunscripción # 127 del consejo popular Puerta de Golpe.

POBLACIÓN Y MUESTRA

Población.

Para este trabajo tomamos como población los 41 adultos mayores de la circunscripción # 127 del consejo popular de Puerta de Golpe, aptos para realizar actividades físicas.

Muestra:

La muestra fue de 25 adultos mayores lo cual representa el 61 % de la población, esta fue seleccionada de forma probabilística.

- Tipo de Datos: Cualitativo
- Tipo de Escala: Ordinal (puedo comparar)
- Técnicas estadísticas.
- Trabajo con cantidad relativa. (por ciento)
- Uso de tablas y gráficos estadísticos

Diseño: Explicativo Experimental.

Este nos demuestra la necesidad que tiene la comunidad desde un diagnóstico de tipo pre- experimental con los informantes claves donde se realizaron las actividades físico- recreativas, utilizando un mismo grupo de personas demostrándose la satisfacción de los mismos.

Métodos Empleados.

Método rector del proceso investigativo: Método Dialéctico- Materialista.

Métodos teóricos

1. **Análisis y Síntesis:** Se utilizó para descomponer los elementos esenciales de la actividad que prefieren los adultos mayores.

2. **Histórico- lógico:** Pudimos conocer acerca de la evolución y desarrollo del tema de aplicación de ejercicios físicos en los adultos mayores.
3. **Inducción- deducción:** En el trabajo este método fue fundamental permitiéndonos el análisis y reflexión de la bibliografía que nos sirvió como fuente de conocimiento posibilitando combinar los diferentes contenidos (actividad deportiva recreativa, tiempo libre) de lo particular a lo general, lo que facilita establecer, generalizaciones, asegurando una mejor selección de la metodología propuesta.
4. **Análisis documental:** Este método nos posibilita agrupar los documentos que tratan acerca de los objetivos de la investigación que nos ocupa.

Métodos empíricos.

1. **Observación:** Las clases de círculo del adulto mayor de la circunscripción # 127 del consejo popular de Puerta de Golpe.
2. **Encuesta:** La utilizamos para recopilar datos acerca de las preferencias físico-recreativas de los adultos mayores.
3. **Entrevista:** Se le realizó a metodólogos y profesora de Cultura Física.

Métodos Comunitarios.

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

Técnicas de intervención comunitaria.

Entrevista a informantes claves: Se le realizó entrevista a los agentes de la socialización (FMC, CDR, promotores de salud, educación, cultura, deporte).

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

Fórum comunitario: De manera conjunta se expresaron las principales dificultades de la localidad y las que afectan directamente a los adultos mayores del consejo popular: Puerta de Golpe.

Métodos Matemáticos-Estadísticos:

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

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

Estadística Inferencial: Dócima de diferencia de proporciones: Para determinar el nivel de significación del plan de actividades físico- recreativas propuesto en nuestra investigación.

La **contribución teórica** radica en la concepción teórica metodológica del plan de actividades físico- recreativas para mejorar la incorporación a las clases de círculo del adulto mayor de la comunidad.

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

Novedad científica: Radica en que al fundamentar teóricamente y poner en práctica por primera vez un plan de actividades físico- recreativas, que contribuya a mejorar la incorporación al círculo de los adultos mayores de la circunscripción # 127 del consejo popular Puerta de Golpe del municipio Consolación del Sur.

La tesis cuenta con la siguiente estructura:

- ❖ En el primer capítulo se establecen los fundamentos teóricos sobre el proceso de las clases de círculos del adulto mayor y su incorporación. Comunidad y grupos sociales.
- ❖ En el segundo capítulo se presenta el análisis de los resultados.
- ❖ En el tercer capítulo se presenta el plan de actividades físico- recreativas y la valoración de su efectividad.
- ❖ Las páginas finales están dedicadas a las conclusiones, recomendaciones, bibliografía y anexos.

Esta investigación ha sido presentada en los siguientes eventos científicos:

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

Definición de Términos

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

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

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

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

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

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

Incorporación: Agrupar dos o más personas con el fin de crear un grupo.

Plan de actividades físico- recreativas: Son todas las actividades físico-recreativas que pueden desarrollarse en el tiempo libre con diversas finalidades (recreativas, lúdicas, educativas, compensatorias, deportivas, competitivas) sin importar condiciones ambientales, el espacio en que se desarrollen, y el número de participantes.

CAPÍTULO I:

Fundamentos teóricos sobre el proceso de las clases de círculos del Adulto Mayor y su incorporación. Comunidad y grupos sociales.

En este capítulo se realiza una caracterización general del proceso de la clase de círculo de abuelos y la incorporación de los Adultos Mayores a las mismas, con la valoración crítica de las teorías sobre las cuales se fundamenta el trabajo y la importancia de su estudio, así como la influencia de la práctica del ejercicio físico para el organismo humano haciendo énfasis en el grupo poblacional del Adulto Mayor a partir de 65 años. Se refiere el mismo además a la comunidad y grupos sociales.

1.1- El proceso de las clases de círculo de abuelos.

El progresivo aumento de la población senil es uno de los fenómenos más significativos a nivel mundial en los últimos decenios. Esta situación hace necesario el desarrollo de la atención integral a los ancianos, y por ello se realizan grandes esfuerzos en la atención geriátrica. Una agradable experiencia para nuestra población ha resultado en la práctica la introducción de ejercicios físicos en los denominados círculos de abuelos y los grupos de salud, que se crearon desde 1984 con vista al incremento del régimen motor y la capacidad de trabajo físico e intelectual de las personas de estas edades, el cual se desarrolla en coordinación con el Médico de la Familia o el Sector y que cuentan ya con 192 794 practicantes activos en todo el país incorporados a los 8507 Círculos de Abuelos, o a las 100 Casas de Abuelos y 126 hogares de Ancianos.

Objetivos:

- Reducir las limitaciones funcionales y aumentar la capacidad física de la población
- Reincorporar este grupo a las labores y actividades de la sociedad, logrando el fin de la rehabilitación.

Este programa va dirigido a aquellos ancianos que radican en sus propios hogares y que en horas de la mañana o en la hora que el grupo decida se trasladan a parques, solares, o instalaciones deportivas a recibir clases de ejercitación física por medio de instructores de Cultura física o Monitores miembros del propio grupo.

1.2-Las actividades con que cuenta dicho programa son:

1. Ejercicios generales para las distintas partes del cuerpo intercalados con la respiración.
2. Marchas.
3. Caminatas
4. Excursiones y Paseos
5. Tablas Gimnásticas.
6. Juegos de Participación.
7. Acampadas
8. Actividades en la Naturaleza

Organización de los círculos de abuelos.

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

Los círculos estarán compuestos por veinte abuelos como promedio pudiendo variar las cifras en correspondencia con las características de cada grupo. La frecuencia de las clases será preferiblemente de 5 veces por semana o no menos de 3. En el caso de que el círculo cuente con más de 25 participantes el trabajo se realizará con un técnico y activistas.

1.3- Los cambios en el organismo y la incidencia de la práctica de la actividad física en el Adulto Mayor.

El envejecimiento es un proceso que se puede definir como los cambios estructurales y funcionales que ocurren después de alcanzar la madurez reproductiva, que implica una disminución de la capacidad de adaptación ante factores nocivos y tiene como consecuencia un aumento de las probabilidades de muerte en el tiempo. En la edad adulta se comienza a sufrir el deterioro orgánico de la evolución, en este momento de la vida se detiene la madurez de las funciones orgánicas pero a partir de ahí comienza un período involuntario del que nadie puede escapar, es un fenómeno irreversible que incluye cambios

estructurales y funcionales. Es común a todas las especies, aunque depende también de las condiciones socioeconómicas en las que se ha desarrollado el individuo como ser social. Provoca una disminución de la capacidad de adaptación y el aumento de las probabilidades de muerte según pasa el tiempo, como consecuencia final del proceso. El mundo envejece a pasos agigantados. Nunca tantas personas han sobrepasado los 60 años en el planeta y las perspectivas de vida para los próximos 25 años, indica que las cifras crecerán considerablemente.

En Cuba también se envejece tanto, que hoy somos los terceros en América Latina, solo superados por Argentina y Uruguay, en cuanto a cifras de adultos mayores con que se cuenta hoy y para el no muy lejano 2025. Se considera que encabezamos la lista del continente. Son muchos los indicadores, la disminución de las mortalidades materna, infantil y general, baja tasa de fecundidad y sobre todo, la esperanza de vida.

Los cubanos, que al triunfo de la Revolución tenían una expectativa de vida de 59,5 años, sobrepasan hoy los 75,5 por lo que en el breve lapso de cuatro décadas ganaron 16 años y según estimaciones los mayores de 60 sobrepasarán el 13%, colocándonos entre las naciones más envejecidas del continente.

En próximos años sólo en América, contarán con más de 90 millones de personas que cruzarán la curva de la sexta década, 42 millones de los cuales habitarán en América Latina y el Caribe.

La comunidad internacional viene dando voces de alerta en torno a estos nuevos desafíos, declarándose el día 1ro de octubre de cada año, Día Internacional de las personas de la Tercera Edad.

En Cuba más de un millón 600 mil hombres y mujeres rebasan los 60 años, y el 7% de la población, ha cumplido 85 años o más. La expectativa de vida del varón cubano a partir de los 60 años es la más alta del mundo y en la mujer ocupa el tercer lugar en el planeta enarbolándose el lema: "Seguir activos para envejecer bien", pero se recuerda que el envejecimiento con salud es más que evitar enfermedades es aprender a vivir con ellas, es mantener estilos de vida

saludables, promovidos por la práctica sistemática de las actividades físicas y mentales.

Mientras algunos países han tenido un lento proceso de envejecimiento de su población, en Cuba, se ha producido con mayor rapidez, teniendo en cuenta que a principios del siglo XX, el 4,5% de sus habitantes tenían más de 60 años y al concluir el mismo se alcanzó un valor relativo superior al 13%, con una tendencia a su incremento que pronostica para el año 2025 una proporción de una persona de 60 años o más, por cada 4 habitantes. Las causas fundamentales se encuentran en los bajos niveles de fecundidad, natalidad y mortalidad.

Durante los últimos años se ha incrementado el interés por el envejecimiento de nuestra población. Este fenómeno demográfico, quizás el más importante para Cuba en el presente y en el futuro inmediato, conlleva a una mayor preocupación por parte del Gobierno y la sociedad en general.

Los siguientes elementos evidencian el planteamiento anterior:

- Del total de la población, aproximadamente el 13,1% tiene 60 años ó más.
- El crecimiento de la población mayor duplica al de la población general.
- Para el año 2025, aproximadamente 1 de cada 4 cubanos tendrá más de 60 años.
- En el año 2015, Cuba tendrá más población mayor de 60 años que población menor de 15 años.
- La expectativa de vida de un cubano que cumple 60 años es de más de 20 años y la del que cumple 80, es más de 7.
- Cuba es uno de los 4 países más envejecidos de América Latina y el Caribe, pero es donde el proceso se produce con mayor rapidez, por lo que será el más envejecido de la región ya en los primeros años del siglo XXI.
- Este proceso es irreversible, las personas que representan estas cifras están nacidas y transitan por diferentes etapas de su envejecimiento.

En Cuba los cambios y transformaciones ocurridos a partir de 1959 condujeron de manera acelerada a que la atención a la población adulta se convirtiera en

una de las tareas priorizadas a nivel gubernamental para garantizarle a este grupo etéreo bienestar, felicidad y sobre todo una elevada calidad de vida.

En el libro *La tercera edad y la familia*. Uno de los autores que mayor aporte ha realizado al trabajo con esta edad en Latinoamérica es el psicogeriatra argentino Leopoldo Salvarezza. Al describir esta etapa de la vida plantea que: "La vejez es un tema conflictivo, no solo para el que la vive en sí mismo, si no también para aquellos que sin ser viejos aún, diariamente la enfrentan desde sus roles profesionales de médico, psicológico, asistente social, enfermero, o como hijo, como colega, como socio, como vecino, o como un simple participante anónimo de las multitudes que circulan por nuestras ciudades."

Otro cambio también de carácter particular lo constituye la etapa del período especial o crisis económica, que ha impactado a la familia desde la década de los noventa. La familia se ha unido más, como estrategia de sobrevivencia económica. En este retorno o exilio, tal como lo expresa frecuentemente la doctora Ares para referirse a este fenómeno, existe un mayor tiempo de permanencia en la vida familiar hacia la búsqueda de soluciones económicas. Aparece el trabajo por cuenta propia legalmente inscrito como función familiar. Aparecen diferencias en el acceso a la divisa, y otras consecuencias sociales derivadas de una crisis económica. "De cualquier manera, los adultos en Cuba y la familia, la comunidad en general, deberán prepararse para la llegada a la vejez". Orosa Fraíz T (66, 23).

Galván Rodríguez I. (43,4) plantea que "resulta una expectativa para sociólogos, demógrafos geriatras, profesores de Cultura Física y otros profesionales, pues ello puede convertirse en un gran problema para la sociedad, sino se ejecutan acciones concretas para atender a este grupo poblacional. Por lo que ello impone metas a las investigaciones sociales, y que este se demuestre como una fuente de longevidad creativa, con bienestar y calidad humana, y para ello juega un papel fundamental, la comunicabilidad del profesor de Cultura Física con los ancianos que atiende"

En el Adulto Mayor se producen cambios al arribar a la tercera edad, los cuales se pueden ver de diferentes puntos de vistas, biológicos, cambios psíquicos y cambios sociales. Los cambios biológicos están relacionados con cambios orgánicos que afectan a sus capacidades físicas, los cambios psíquicos con

cambios en el comportamiento, autopercepción, valores, creencias, y los cambios sociales asociados a cambios del rol del anciano en la familia y la comunidad.

A medida que las personas envejecen se producen evidentes modificaciones y alteraciones en su estado de salud que se evidencian en lo biológico, psicológico y social, cambios que caracterizan a las personas de la tercera edad.

1.4- Características psicológicas de la tercera edad.

Numerosos autores entre los que sobresale A. Tolstij (1989) establecen analogías directas entre la infancia y la ancianidad, se caracterizan por la despreocupación espiritual, la cólera, la tendencia al llanto, a la risa, la charlatanería, el equilibrio precario, el andar inseguro, la ausencia a impulsos sexuales, la enuresis entre otros indicadores.

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

La tendencia del Adulto Mayor es desarrollar su vejez en condiciones de convivencia familiar, aunque en la última década, se han dado importantes avances en la incorporación cada vez mayor de los mismos a las actividades propias de los círculos del Adulto Mayor cuyas principales influencias se asocian a las posibilidades de un mayor espacio de realización personal.

En el área cognitiva aparece una disminución de la actividad intelectual y de la memoria como es el olvido de rutinas y reiteraciones de historia, en el área motivacional produce un menoscabo del interés por el mundo externo acerca de lo novedoso, en el área afectiva se produce un descenso en el estado de ánimo general, predominando los componentes depresivos y diferentes temores ante la soledad, la indefensión, el empobrecimiento y la muerte, en el área volitiva se debilita el control, las propias reacciones y puede manifestarse la inseguridad.

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, estéticas y de rol social.

La posición del Adulto Mayor en el mundo contemporáneo es única por su significación y humana, por su destino y orientación, prevención e intervención en esta edad.

En la esfera social:

Aquí se producen cambios que por lo general son drásticos, muchas veces irreversibles e incluso crueles. Entre ellos podemos observar:

- El abandono o aislamiento socio- familiar y laboral.
- La pérdida por parte de los mayores de su papel en la sociedad.
- Inactividad.
- Insatisfacción con las actividades cotidianas.

1.5- Principales cambios que aparecen en el Adulto Mayor.

- Pérdida progresiva de la movilidad y por tanto de los niveles de independencia y autogestión para atender sus necesidades básicas.
- Disminución en el nivel de calidad de vida.
- Incremento de los niveles de riesgo y padecimiento de las enfermedades crónicas no transmisibles.
- Incremento de los niveles de soledad y depresión, experimentando una pérdida progresiva de la autoestima.

El ejercicio físico, tiene gran valor integrativo desde el punto de vista social, cuando se analiza, la práctica en grupo de la Educación Física, la participación en competencias, la formación de grupos para ejecutar esta actividad, todo ello nos releva este valor integrativo que apunta a solucionar problemas.

El ejercicio físico en la vejez, es una parte importante del problema total del anciano, pues este ayuda a que personas habituadas a un régimen de vida activa, con rendimiento físico y mental, no se retiren de ella, pues resultaría un serio daño para él, pudiéndole proporcionar, traumas psíquicos, morales y

sociales, acelerando el proceso involutivo, hacia una vejez ociosa. De ahí que se tenga el deber de integrar, al anciano a esta esfera, porque es un grupo de población numerosa, importante y con características particulares.

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

Galván Rodríguez I. (43,6) plantea que "...cuando se estrecha este clima de comunicabilidad entre ambos, puede llegar a tal punto que el anciano siente confianza en sí mismo, y se muestra optimista por la actividad en que está inmiscuido, cuando esto ocurre estamos frente al momento exacto de utilizar al Adulto con mayores posibilidades físicas y morales, para ponerlo al frente del círculo, bajo nuestro asesoramiento hábil, pues utilizando esta coyuntura, "El abuelo monitor" sirve de gran ejemplo para ganar adeptos al círculo, para mantener a los asiduos y para convencer a los escépticos; en síntesis, mediante su presencia activa garantiza la estabilidad de un grupo social deportivo donde prima el número de años vividos.

Cuando esta reciprocidad profesor-círculo sea profunda se puede utilizar los Adultos, para el embellecimiento de su local, fomentar actividades recreativas, propias de su edad, así se va forjando un nuevo grupo social, que nació espontáneamente, por la actividad deportiva.

Es por ello que a la Sociología de la Cultura Física le corresponde un papel importante en este sentido, en influir sobre la incorporación de los ancianos a la práctica del deporte y explotar al máximo las grandes potencialidades de la Cultura Física.

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

La actividad física ofrece grandes posibilidades de actividades a realizar por las personas de la tercera edad que van desde la técnica de relajación hasta los juegos, este ocupa un lugar importante dentro de las clases y nuestro objetivo

es darle prioridad a las personas de edad mayor, además de las actividades rítmicas, el trabajo al aire libre en contacto con la naturaleza o en el medio acuático.

Cualquiera de estas formas de participación es válida siempre y cuando se permita abordar debidamente los objetivos propuestos y se tengan en cuenta las características de las mismas.

1.6-Actividades reflejadas en las indicaciones metodológicas del Adulto Mayor.

Para la tercera edad no existen actividades físicas específicas, lo fundamental es que las que se propongan estén debidamente adaptadas a las posibilidades individuales y del grupo, teniendo en cuenta la adecuación de las mismas y el lugar oportuno donde se enmarcan dentro del programa o plan que se pueda establecer, así también como el tratamiento didáctico y metodológico que permita que todos los practicantes lo realicen con éxito.

1-Las actividades físicas básicas que tendrán un carácter prioritario debiendo estar en las secciones de clases sistemáticas.

- Gimnasia de mantenimiento con y sin implementos.
- Juegos y formas jugadas.
- Actividades aeróbicas.
- Expresión corporal.
- Actividades rítmicas.
- Ejercicios con pequeños pesos.
- Ejercicios de relajación.

2- Actividades colaterales que tienen un carácter complementario, su realización esporádica, estará en dependencia del área de trabajo, de la posibilidad de organización y disponibilidad del colectivo.

- Paseo de orientación.
- Actividades acuáticas.
- Danzas tradicionales y bailes.
- Juegos populares y deporte adaptado.

- Festivales recreativos (de natación, composición gimnástica, encuentros deportivos y culturales y otras).

1.7- Incidencias de la práctica de actividad física en las personas de la tercera edad.

Se ha podido demostrar que la actividad física cuando se hace de forma programada, bien supervisada y sistemática, aunque estas se empiecen a la edad de los 60 años, contribuye a una vida más prolongada y mejora la calidad de vida de las mismas.

Como hemos podido apreciar la práctica del ejercicio físico llevado a efecto teniendo en cuenta los principios biológicos, factores bioquímicos así como las particularidades de los sistemas energéticos y los procedimientos correctamente dosificados contribuyen a la bioadaptación y a una respuesta adaptativa del suministro energético con las capacidades físicas en este Adulto Mayor que realiza actividad física sistemática.

La actividad física muscular es un factor de protección ante la descalcificación ósea y todo tipo de lesiones. La estabilidad articular y la coordinación muscular dependen de la capacidad muscular que mejoran sustancialmente con la práctica. La osteoporosis es causa frecuente de fracturas. La respuesta de la descalcificación ósea al ejercicio físico moderado y constante es muy favorable.

El envejecimiento se asocia a una reducción de la capacidad aeróbica máxima y de la fuerza muscular, así como de la capacidad funcional en general.

La actividad física en esta edad debe estar dirigida a 5 aspectos del esfuerzo físico:

- Resistencia: La más utilizada en esta edad.
- Potencia
- Flexibilidad
- Coordinación
- Velocidad

El ejercicio físico ayuda a una mayor capacidad de resistencia al esfuerzo y el mayor tiempo posible sin que aparezca la fatiga, mejorando la capacidad funcional y adaptación cardiovascular, respuesta muscular y endocrino-metabólica.

Con el desarrollo alcanzado por el proceso revolucionario cubano y los incesantes esfuerzos que nuestra revolución realiza por crear una población más culta y preparada para la vida, no podemos dejar a un lado a nuestros Adultos Mayores los cuales juegan un papel importante dentro de la sociedad. Los Adultos Mayores viven en comunidad, en familia.

1.8- Fundamentos teóricos sobre comunidad y grupos sociales.

Comunidad: Partimos según criterios de distintos autores

- Comparten un determinado espacio físico-ambiental o territorial específico.
- Se constituyen como grupo humano.
- Henry Prat(s/f): Área territorial donde se asienta la población, con un grupo considerable de contacto interpersonal y buena cohesión.
- Comunidad, criterio de autores cubanos y extranjeros.
- Tiene una presencia en el tiempo apoyada a una o un conjunto de actividades económicas, sobre todo en sus proyectos mas vinculado a su vida cotidiana.
- Desarrolla un amplio conjunto de relaciones interpersonales.
- Rappaport (1980): Es el 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.

Se asume como concepto de comunidad como un grupo social de cualquier tamaño, los cuales residen en una comunidad.

Elementos generales más aceptados entre autores cubanos y extranjeros acerca de comunidad.

Se caracteriza como un grupo humano, comparte un determinado espacio físico o territorio específico ambiental.

- Integra un conjunto de interrelaciones de índole socio político.
- Sostiene su identidad e integración sobre la base de la comunidad de Necesidades, intereses, sentido de pertenencia, tradiciones culturales y Memoria histórica.
- Tiene una pertenencia en el tiempo apoyado en una o en un conjunto de actividades económicas, sobre todo en su proyecto mas vinculados a la vida cotidiana.
- Desarrolla un amplio conjunto de relaciones interpersonales.

El trabajo comunitario no solo lo podemos observar en la comunidad para la comunidad ni siquiera con la comunidad. Es un proceso de transformación desde la comunidad; soñado, planificado, conducido, ejecutado y evaluado por la propia comunidad (-Fernando de la Riva Pág. 30 Gestión participativa de las asociaciones editorial popular, S.A. España, 1994. Pp53-101)

Se le atribuye gran importancia a estos proyectos comunitario ya que desarrollan habilidades y conocimientos satisfacen necesidades espirituales de los comunitarios en Cuba los objetivos del trabajo comunitario esta muy bien marcado ya que profundiza, potencia los esfuerzos y la acción de la comunidad para lograr una mejor calidad de vida para la población y conquistar nuevas metas dentro del proyecto social (Lima David, Miguel Una sociedad imposible sin editar, Instituto de filosofía. Cuba 1999)

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, ya que todas tienen en su centro al hombre.

Para Kresh y Crutchfield el término de grupo pequeño se refiere al número de 2 ó más personas, las cuales establecen relaciones netamente psicológicas.

Homans, G. Considera que un grupo se define por la interacción de sus miembros y por la comunicación que pueden establecer entre ellas.

Estas definiciones no marxistas analizan el grupo pequeño como una comunidad psicológica de carácter emocional en el cual sus miembros establecen entre ellos relaciones de comunicación.

Sociólogos y pedagogos trabajan este concepto de la siguiente forma:

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

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

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

Hay determinadas relaciones que se hacen común en cuanto a pertenencia, está determinado por intereses del grupo, los motivos del grupo, actuar de cierto modo revela las acciones grupales, la conducta que ellos experimentan tienen relación con las acciones del grupo. Estas deben ser estables, deben tener interés común, sus objetivos deben ser los mismos, y deben tener cierto grado de sentido de pertenencia.

Tipos de grupos:

Grupos primarios:

- Sus miembros se hallan ligados por lazos emocionales.
- Son grupos pequeños.
- Entre sus miembros se da el contacto directo y se orienta con fines, mutuos o común, Ej.: la pandilla, la familia.

Grupo secundario:

- Tiene relaciones interpersonales, contractuales y formales.

- Los miembros se comunican indirectamente, Ej.: asociaciones profesionales, el estado.

Para ser considerado un grupo se deben cumplir una serie de factores tanto externos como internos, dentro de los cuales podemos citar los siguientes:

Elementos externos: Hace referencia a los datos descriptivos del grupo.

🚦 Tamaño del grupo:

- El número de miembros condiciona la vida y las actividades que realiza.
- En los pequeños grupos el número de miembros no debe ser mayor de doce.
- El número de miembros influye en la intensidad de las relaciones y los conflictos.
- Los grupos muy numerosos dificultan la realización de las tareas así como la interrelación afectiva son difíciles de conseguir operando subgrupo con vida propia.

🚦 Edad de los miembros: Es importante a la hora de crear un grupo, nos facilita las actividades y se entiende la evolución del grupo y sus miembros.

🚦 Liga de reuniones: Lugar donde se desarrolla la vida del grupo y condiciona el tipo de actividad que vamos a realizar, así como debe adecuarse a la edad de los miembros con los objetivos y metas del grupo.

🚦 Contexto del grupo: Es el ambiente inmediato en que surge el grupo, no tiene en cuenta el contexto de cada miembro y del grupo, como tal supone aislar al grupo de su realidad cotidiana.

Elementos internos: Supone aspectos internos de la vida del grupo y su funcionamiento.

1. **El objetivo del grupo:** se define como meta o finalidad del grupo, hacia donde se orienta la actividad.

- Este puede ser común al conjunto de miembros que forman el grupo.

- Tiene objetivo individual en cuanto a expectativa, sobre el trabajo de grupo.

2. **Normas:** Este ayuda a percibir lo adecuado e inadecuado en cuanto a los comportamientos que tiene lugar en el grupo.

3. **Cohesión:** Es la capacidad para mantener unido al grupo, supone la identificación de cada miembro con el grupo, así como la satisfacción que cada uno recibe del grupo. Conforme avanza el grupo aumenta la cohesión entre sus miembros. Existen algunos factores que favorecen la cohesión, dentro de ellos tenemos: que el grupo sea homogéneo, la existencia de objetivos claros, conscientes y evaluables, cuando hay una amenaza externa el grupo se cohesionan, buena comunicación entre sus miembros donde se puede expresar libremente y sentirse aceptado, exista colaboración entre los miembros del grupo, respetándose mutuamente.

1. **Líderes:** Su labor se tiene en cuenta para todas las actividades por su valentía, decisión, entusiasmo, desarrollo teórico físico, capacidad de análisis, responsabilidad, estimulan y organizan la actividad de sus compañeros, son seguidos como guías de sus compañeros, estos forman, coordinan, dirigen el grupo, estos poseen una influencia especial, en el resto de los miembros, sus ideas son mas seguidas, proponen y organizan la actividad con éxito, estos pueden ser de varios tipos, dentro de los cuales tenemos:

- Inspiradores: Estimulan la acción de los demás.
- Ejecutor: Son seguidos por la confianza que tienen en ellos.
- Autoritario: Deciden según sus criterios.
- Democrático: Los que tienen en cuenta al accionar, criterios del colectivo.
- Universales: Que es seguido en todas las situaciones, por la integralidad de sus cualidades.
- Situacional: El que inspira confianza por su destreza al accionar en determinadas situaciones.

- **Dirigente:** Se caracteriza por su independencia, iniciativa, decisión, valentía, confianza en sus fuerzas, alto desarrollo físico técnico, táctico, teórico y psicológico, nivel de información, capacidad de influir en sus compañeros en situaciones difíciles y tensas, incluso peligrosas, tanto en actividades competitivas como de otra índole.
- **Líder emocional:** Posee cualidades que le permiten llenar agradablemente el tiempo libre, establecen la adecuada comunicación entre todos sus miembros, contribuyen al establecimiento de un clima cordial y un ambiente psicológico positivo

Comunidad y participación

La acción colectiva a que antes nos hemos referido precisa de esa co-presencia y de la conciencia de compartir aspectos comunes, para la cual es necesaria la participación, que como dice Martín (1988:229), es “la que convierte en comunitaria a la acción social”. Y es así porque ella supone no solo actuar conjuntamente, organizadamente, sino también colaborar, en el sentido de aportar (ideas, recursos, materiales) y de comprometerse con el sentido, dirección y finalidad de la acción, a la vez que se obtienen beneficios a partir de los logros colectivos.

Es posible hablar entonces de niveles de participación y de compromiso que se estructuran y funcionan como círculos concéntricos, cuyo núcleo lo constituye el grupo de máximo compromiso, dedicación y participación; usualmente constituido por los dirigentes o líderes de los grupos organizados de la comunidad, que dedican mucho tiempo, energía y recursos al trabajo en pro de la colectividad. Son aquellas personas presentes y activas en las diversas tareas organizativas, ejecutivas y evaluativas que surgen en el trabajo comunitario, y quienes habitualmente “dan la cara” por la comunidad, la representan, a la vez que motivan, energizando la participación de los otros. A este primer círculo sigue otro, en el cual hallamos personas que colaboran frecuentemente en tareas puntuales y asisten a muchas de las reuniones y asambleas convocadas por los primeros. Un tercer círculo es el de aquellos miembros de la comunidad que solo participan en tareas específicas, que realizan a cabalidad y con dedicación aunque no liderizan, para luego retirarse hasta una próxima oportunidad. El siguiente círculo está integrado por quienes

se hacen presentes a través de donaciones, aportes materiales, así como de su benevolencia explícita hacia las acciones emprendidas por los grupos anteriores. Hay también quienes se conforman con simpatizar y aprobar el trabajo colectivo, pero que no hará otro aporte que el de su simpatía hacia quienes actúan y hacia la obra en realización. Y finalmente, se encuentran los espectadores curiosos, indiferentes a veces, pero no obstaculizadores. Todos son necesarios y todas esas formas de participación que se presentan acompañadas de gradaciones del compromiso que van del máximo posible al mínimo perceptible, son necesarias para la consecución de los objetos de la comunidad.

1.9-Áreas de la intervención de la psicología comunitaria.

Lo anterior nos lleva a considerar las áreas de intervención de la psicología comunitaria. No nos referimos a los diversos ámbitos específicos donde esta sub.disciplina puede aplicarse, pues ellos pueden ser muy variados y cualquier enumeración sería incompleta a la vez que repetitiva, pues al establecer la distinción por lo externo, se condenaría a volver, en cada caso sobre los aspectos internos comunes.

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

Área de la Psicología Social Comunitaria

Área de la Salud Comunitaria

Área de la Educación Comunitaria

Área de Trabajo Comunitario

Funciones de la psicología Comunitaria

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

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

Asesoría y asistencia técnica. La catálisis supone el aporte de los conocimientos psicológicos profesionales que trae el o la agente externa al

trabajo comunitario, pues los profesionales no deben perder su identidad como tales, y en tal sentido, deben ser orientados a la aplicación de esos conocimientos, por el compromiso que deben tener con la comunidad.

1.10-Cambios funcionales del organismo relacionados con la práctica de ejercicios físicos:

Sistema Nervioso Central:

- ❖ Aumento gradual de la fuerza, la movilidad y el equilibrio de los procesos de excitación e inhibición.
- ❖ Aumento del consumo de oxígeno por el cerebro.
- ❖ Se mejora la atención y la concentración.
- ❖ Se mejoran los movimientos que requieren una elevada capacidad de coordinación y precisión.

Sistema Cardiovascular:

- ❖ Disminución de los niveles de la presión arterial.
- ❖ Aumento de los niveles de presión del pulso.
- ❖ Mejoramiento de la función contráctil del músculo estriado cardíaco.
- ❖ Aumento de la cantidad de sangre circulante y su contenido de hemoglobina.

Órganos de la Respiración:

- ❖ Aumento de la ventilación pulmonar y por consecuencia la utilidad de los pulmones.
- ❖ Disminución del riesgo de efisemas y de la frecuencia de los movimientos respiratorios.

Aparato Digestivo:

- ❖ Aumento de la movilidad de los alimentos por el esófago.

Factores que retardan la vejez:

- ✚ Sueño tranquilo.
- ✚ Ejercicio corporal continuo
- ✚ Buena nutrición.
- ✚ Participación socio laboral.

De todo lo expuesto se puede sintetizar que las personas de edad avanzada presentan varios problemas a resolver: El aprovechamiento vital (administrar el tiempo restante de vida), la actividad sexual, la ideología: angustia de muerte y el que pasara después de la muerte, las relaciones sociales, la actividad lúdica: este es un punto importante ya que los individuos no saben como ocupar el tiempo libre que antes ocupaban con el trabajo; no saben cómo recrearse, ni que actividades físicas realizar.

Es labor de las personas que se encargan de “la tercera edad”, organizar actividades diarias de aquellas personas, entre ellas el ejercicio, pues todo lo expresado demuestra que la actividad física demora el envejecimiento y aumenta el periodo productivo de vida.

Con los adultos mayores, el tiempo dedicado a las actividades recreativas disminuye significativa y progresivamente. Las razones por las que las personas se vuelven menos activas al envejecer son complejas y requieren de un mayor estudio. Sin embargo, pueden seguirse varios enfoques para aliviar esta tendencia hacia la vida sedentaria observada en la madurez.

El hecho de aumentar las oportunidades de hacer ejercicio y actividades físicas cosechará beneficios positivos sociales, psicológicos y físicos a lo largo de toda la vida. El envejecimiento es un proceso que está rodeado de muchas

concepciones falsas, de temores, creencias y mitos. Envejecer significa adaptarse a cambios en la estructura y funcionamiento del cuerpo humano por un lado y cambios en el ambiente social por el otro. Entonces, para lograr una vejez exitosa se debe mantener una participación activa en roles sociales y comunitarios para una satisfacción de vida adecuada.

Conclusiones parciales del Capítulo 1

1. El análisis de las tendencias históricas y actuales en el campo del Adulto Mayor se valoró a partir de un conjunto de artículos; el estado que presenta la actividad física del Adulto Mayor en Cuba y la incorporación de los Adultos en los círculos, teniendo en cuenta que hoy somos los terceros en América Latina más envejecidos y la perspectiva de vida para los próximos 25 años indica que la cifra crecerá considerablemente. Ya que la esperanza de vida ha aumentado y es un indicador de desarrollo y buena salud pero todo ello es un reto, no sólo médico sino social y político. Se busca la interrelación de los círculos con el seno familiar y la comunidad, interviniendo las organizaciones de masas de la circunscripción.

2. En Cuba la atención a la población adulta se convierte en una de las tareas priorizadas a nivel gubernamental para garantizarle a este grupo etáreo bienestar, felicidad y sobre todo una elevada calidad de vida. De ahí que le corresponde al profesor de Cultura Física elevar la incorporación del Adulto Mayor en los círculos de abuelos a través de actividades dinámicas, participativas y motivadas.

Capítulo II: Análisis de los Resultados. Plan de actividades físico-recreativas y valoración de su efectividad.

En este capítulo se presentan los resultados del diagnóstico que permitieron la constatación del problema, así como el plan elaborado y la valoración de la efectividad del mismo.

2.1- Diagnóstico del Consejo Popular Puerta de Golpe, Consolación del Sur.

Con el objetivo de fundamentar el problema propuesto se realizó un estudio exploratorio que mostró las dificultades presentadas en la incorporación de los Abuelos a las clases de círculo del adulto mayor. La muestra utilizada fue de 25 Abuelos de 41 que constituyo la unidad de análisis.

2.2- Características de las edades del adulto mayor

- Se detiene la madurez de las funciones orgánicas y comienza un período involutivo.
- Disminuye la actividad de síntesis de las proteínas.
- Alteraciones en el proceso de división celular y como consecuencia gran parte de ellas se atrofian y mueren.
- Disminución de las defensas del organismo
- Aumento del agotamiento.
- La presión arterial tiende a aumentar con el incremento de la edad, así como la resistencia periférica.
- Disminuye el flujo pulmonar eso hace que el ventrículo izquierdo incremente el trabajo.

2.3- Caracterización de la comunidad.

El consultorio 45 de la circunscripción #127 pertenece al grupo básico de trabajo de la Posta Médica Rural de Puerta de Golpe en el municipio Consolación del Sur. El cual se encuentra ubicado específicamente en la microbrigada de dicha comunidad.

- Población----- 6970
- Masculinos-----3628
- Femenino-----3342
- Por edades

-1	1-4	5-9	10-14	15-19	20-24	25-59	60-64	Más de 65
82	313	450	550	533	545	3412	350	725

- Nivel Cultural promedio----9^{no} grado
- Tipo de Comunidad-----Rural
- Ocupación principal----Obreros y Campesinos
- Principal Sustento-----Productos Agropecuarios
- Centros Educacional-----7
- Consultorios Médicos-----12
- Centros Laborales-----31
- CPA-----1
- CCS-----4
- Presidente Consejo Popular-----1
- Núcleo Zonal (PCC)-----7
- Funcionario UJC-----1
- Funcionario CDR-----1
- Funcionario FMC-----1
- Trabajador Social-----20

El terreno de la seccional es llano en su totalidad siendo los principales cultivos el tabaco, maíz y otros frutos menores. Esta es una comunidad rural, donde su ocupación fundamental es la de obreros y campesinos, su principal sustento es los productos agropecuarios, son productores de arroz y se practica con frecuencia la pesca, con una población en la que prevalece el sexo masculino, así como el nivel escolar promedio es noveno grado.

Principales factores de riesgo.

✓ Hábitos tóxicos	No
✓ Tabaquismo	87
✓ Alcoholismo	4
✓ Sedentarismo	13
✓ Obesidad	3
✓ Malos hábitos dietéticos	7

De los principales factores de riesgo que encontramos en nuestros pacientes el que más nos afecta es el tabaquismo con 87.

Principales Problemas Familiares

Clasificación	Causas
Biológico	Enfermedades crónicas no transmisibles HTA
Psicológico	Estrés
Socio económico	Bajo per cápita familiar

Sostiene su identidad e integración sobre la base de necesidades como son:

- Creación de centros y espacios para elevar el nivel cultural de los habitantes.
- Creación de áreas de debate sobre enfermedades crónicas no transmisibles que afectan la tercera edad.

Este proyecto comunitario es de gran beneficio para la comunidad ya que con la participación de los adultos promueven el desarrollo de la esfera de la salud provocando que se extienda al resto de la comunidad.

Determinantes de salud

Las vías de comunicación son a través de las calles y caminos los cuales se encuentran en una situación desfavorable. El suministro de agua de consumo se realiza a través de las redes de distribución proveniente de un pozo, con frecuencia hay dificultades con la sistematicidad en su distribución afectándose la población, que la obliga a su almacenamiento y no se realiza en condiciones adecuadas.

Se mantiene de forma continua la recogida de desechos sólidos evitando así la creación de microvertederos, con la consiguiente proliferación de vectores en el área. Los residuos líquidos se encuentran en algunos lugares vertiendo en las calles.

En cuanto a la energía eléctrica, todas las viviendas se encuentran con fluido eléctrico. De forma general el estado estructural es bueno, aunque hay afectaciones de derrumbe total y parcial provocado por los ciclones.

2.4- Resultados de las observaciones iniciales:

Después de realizar las observaciones al círculo del adulto mayor de la circunscripción # 127 del consejo popular Puerta de Golpe, se pudo apreciar que las clases se realizaban de forma rígida, la profesora solo se guiaba por el programa para dicha actividad y no era capaz de incluir dentro de su planificación actividades extraclases, aprovechando los espacios que le brinda la propia comunidad por ejemplo el Proyecto Comunitario "Patio de Pelegrín"

Además se pudo observar que la incorporación de los abuelos al círculo era muy pobre, solo habían 8 incorporados de 41 aptos para un 19%, las clases con poca motivación, aunque la calidad era regular.

Se le aplicó la encuesta a la muestra seleccionada, 25 adultos mayores de los 53 que residen en la circunscripción, los resultados obtenidos en las 9 interrogantes planteadas fueron las siguientes:

Encuesta a los adultos mayores:

En la pregunta # 1. De 25 adultos mayores encuestados, solo 5 para un 20%, respondieron que practicaban algún tipo de actividad física y el 80% respondieron que no.

En la pregunta # 2. De los 5 adultos mayores que respondieron que practicaban actividad física los 5 están incorporados al círculo o grupos de salud.

En la pregunta # 3. 80 % respondió que ninguna y el 20 % respondió que asisten 1 hora diariamente.

En la pregunta # 4. De las actividades propuestas la mayoría se inclinó por la caminata y las excursiones.

En la pregunta # 5. El 100% de los encuestados coincide en que se debe hacer más actividades recreativas en la comunidad.

En la pregunta # 6. El 75 % respondió que en algún momento ha sido convocado para la práctica de ejercicios físicos, solo un 25 % respondió negativamente.

En la pregunta # 7. El 99 % de los encuestados estuvo dispuesto para incorporarse a la práctica de actividad física, solo uno respondió negativamente.

En la pregunta # 8. El 99% esta dispuesto a incorporarse al círculo del adulto mayor.

En la pregunta # 9. Solo un 57 % tenía conocimiento de la importancia y los beneficios del ejercicio físico para la salud. **Anexo. 1**

Técnica de la encuesta.

La encuesta es indudablemente un procedimiento investigativo mas común y ampliamente utilizada.

Para la aplicación de encuesta se tuvieron encuesta varios aspectos como fueron:

- La preparación de la encuesta en la que esta implícita la selección de los sujetos que serán encuestados, preparar el personal auxiliar y determinar las técnicas estadísticas para el procesamiento de los resultados.
- El cuestionario fue elaborado por normas metodológicas, relacionando las preguntas con la información deseada.
- El tipo de pregunta utilizada fue la cerrada.
- En la aplicación del cuestionario se reiteró a los sujetos el anonimato del mismo.

Entrevista a la profesora del círculo del adulto mayor.

Pregunta # 1: Tengo como experiencia en el programa de Cultura Física 5 años.

Pregunta # 2: Cada fin de curso o inicio del siguiente se realiza una dispenzarización en el Consultorio del personal apto para realizar actividad física, según patología y edad.

Pregunta # 3: En estos momentos la incorporación y participación a las clases de círculo de los adultos mayores es baja de 41 que se encuentran aptos para realizar ejercicio físico solo hay incorporados 8 para un 19%.

Pregunta # 4: Puede ser que de resultado la aplicación de un plan de actividades físico- recreativas para mejorar la incorporación a las clases de círculo del adulto mayor ya que en el solo no se realiza ejercicios, sino tiene la posibilidad de participar en actividades recreativas. **Anexo. 2**

Los métodos que se han utilizado para el diagnóstico fueron, la encuesta, la entrevista, y dentro de los métodos sociales aplicamos el enfoque a través de informantes claves.

Técnica de entrevista.

El objetivo fundamental de esta entrevista es el de obtener información, sobre la incorporación a las clases de círculo de los adultos mayores, además de la inclusión de actividades recreativas en las mismas, por lo que se realiza con una estructura estandarizada, posee un alto grado de formalización, comprende una series de preguntas estructuradas y dirigidas a tópicos específicos, aplicándose según un orden predeterminado, siguiendo un procedimiento uniforme para todos los sujetos.

En la entrevista se tuvo en cuenta:

- Que los encuestados residieran o laboraran con la comunidad por más de 5 años
- La previa coordinación para explicar los fines de la investigación y el tema que se iba abordar durante la entrevista, de manera que pudieran reflexionar sobre algunos elementos importantes implícitos en ella.

La entrevista se le realizó a 10 compañeros con amplios conocimientos de la comunidad investigada: Jefe del grupo básico, médico del consultorio, enfermera, profesora de cultura física, recreación, de educación física, delegado de la circunscripción y dirigentes de organizaciones de masa como son los CDR y FMC. (**Anexo. 4**)

Pregunta 1: Se apreció la uniformidad de criterios en lo que respecta a esta interrogante, pues el 100% de los entrevistados hizo referencia a que en estas edades no existía motivación por la incorporación a las clases de círculo del Adulto Mayor, ni por las actividades recreativas, todos plantearon que los motivos de la negativa se debe a la sobrecarga doméstica y al desconocimiento de la actividad.

Pregunta 2: A esta interrogante los 10 entrevistados consideran que no hay buena información sobre estas.

Pregunta 3: Los criterios en este caso fueron muy variados ya que 5 plantean por que se prioriza otras cosas en estas edades, 2 porque no hay un local apropiado para esta actividad y 3 porque no se ha trabajado seriamente con la divulgación de la importancia del ejercicio físico en estas edades.

Pregunta 4: Al responder esta interrogante 9 de los encuestados plantearon que era perfectamente posible incluir dentro de las clases que se realizan habitualmente en el círculo actividades recreativas como una opción del adulto mayor y solo uno, expresó su negativa al respecto.

Podemos señalar que de forma significativa el 100% de los encuestados plantean que en estas edades no existe motivación por la incorporación a las clases de círculo del adulto mayor y que no hay buena promoción de la actividad en la comunidad. Otro aspecto significativo fue que 9 de los encuestados ven perfectamente posible la inclusión de actividades recreativas dentro de la actividad.

2.5- Análisis de los resultados del estudio del diagnóstico

En cuanto a la encuesta a los adultos mayores pudimos apreciar que hay falta de motivación, alegan que las actividades cotidianas son muchas y no tienen tiempo.

Queda demostrado que a los factores de la circunscripción le preocupa la incorporación de los adultos a estas actividades.

La profesora del círculo del Adulto Mayor necesita realizar más actividades de forma planificada donde participen los abuelos, la familia y la comunidad.

El plan de actividades físico- recreativas desde el punto de vista social representa para la comunidad mejorar la calidad de vida de la población adulta y disminuye el consumo de medicamentos.

2.6- Caracterización de los adultos mayores de la comunidad

Los abuelos de la comunidad se caracterizan por mantenerse en el hogar, las mujeres, siendo el sostén de la familia y a cargo de la responsabilidad de los nietos para poder ayudar a sus hijos que trabajan y necesitan de su apoyo.

En el caso de los hombres plantean que se ven fuertes y hacen todos los días ejercicios caminando en el sector.

Podemos plantear que en el caso de todos los abuelos de la comunidad hay una dependencia total de consumo de medicamentos los cuales mejorarían su estado de salud con la práctica sistemática del ejercicio físico.

En nuestro plan, el punto de partida lo constituye la necesidad de mejorar la incorporación de los abuelos a las clases de círculo del Adulto Mayor en la circunscripción # 127 del Consejo Popular Puerta de Golpe del Municipio Consolación del Sur.

2.7-Fundamentos teóricos del plan en la comunidad.

Para fundamentar nuestro plan partimos de un concepto del cual se conciben las principales transformaciones que nos hemos planteado en relación con el objeto de estudio, todo ello le brindaría la posibilidad a estos de ser más eficientes, no solo en la clase sino en las actividades en la comunidad.

En nuestro plan de actividades físico- recreativas, partimos para reconocer el problema como aquel componente del círculo del Adulto Mayor que constituye el punto de partida de su diseño y ejecución y en el que se expresa la situación de un objeto, generada por una carencia, una insuficiencia o necesidad de los Adultos Mayores que precisa de ser transformada. En el marco de nuestro plan, el problema se revela a través de la necesidad de incorporar a los abuelos que aún no están incorporados al círculo del Adulto Mayor.

Para lograr el trabajo grupal supone también la asignación de determinados roles, que posibilitan un mejor funcionamiento del grupo en el cumplimiento de las tareas asignadas. Para lograr la armonía entre los miembros del grupo es necesario lograr una atmósfera distendida, un clima agradable de trabajo, que propicie la libre expresión y el intercambio de opiniones, criterios y experiencias de todos los participantes, que el objetivo de trabajo sea conocido, comprendido, aceptado por todos los miembros, que todas las aportaciones sean acogidas con respeto, lo que significa que cada participante aprenda a escuchar a los demás.

2.8-Fundamentación del plan de actividades:

La esencia de este plan radica en las actividades físico- recreativas que se han creado para la incorporación a las clases del círculo de los adultos mayores de la circunscripción # 127 del consejo popular Puerta de Golpe.

El plan de actividades que se propone en esta investigación se hace por la necesidad de buscar alternativas que posibiliten mejorar la incorporación de los Adultos Mayores a la práctica sistemática de actividades físicas y recreativas por la importancia que estas revisten en el mantenimiento y

mejoramiento de la salud del organismo humano y la contribución que puede realizar este grupo etéreo en el buen desarrollo y dinamismo de todas las actividades que se desarrollan en la Comunidad.

Relación con los principios.

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

2.9- Plan de actividades físico- recreativas:

Son todas las actividades físico-recreativas que pueden desarrollarse en el tiempo libre con diversas finalidades (recreativas, lúdicas, educativas, compensatorias, deportivas, competitivas) sin importar condiciones ambientales, el espacio en que se desarrollen, y el número de participantes.

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

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

Plan, argumentos para su organización

El plan de actividades físico-recreativas es el resultado de la programación y las características del grupo objeto de investigación, se debe tener en cuenta sus gustos y preferencias, para ello la autor asume los criterios de Aldo Pérez

(2003) para argumentar los elementos esenciales que se debe tener en cuenta para la elaboración de este plan.

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

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

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

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

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

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

2.10- Características que debe tener en cuenta el plan de actividades físico-recreativas.

EQUILIBRIO.

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

DIVERSIDAD.

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

VARIEDAD

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

FLEXIBILIDAD.

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

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

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

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

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

La evaluación debe realizarse en tres momentos del proceso planificación:

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

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

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

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

La evaluación como proceso se desarrolla entres fases:

- 1- Recolección de la información adecuada (medición).

- 2- Juzgar el valor de la información basada en cierta norma.
- 3- Toma de decisiones basada en la información y cursos alternativos de acción disponible.

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

2.12-Plan de actividades físico- recreativas: Salud y Vida.

Objetivo General: Proponer un plan de actividades físico- recreativas para mejorar la incorporación a las clases del círculo de los adultos mayores de la circunscripción # 127 del consejo popular, Puerta de Golpe, Consolación del Sur.

Objetivos Específicos:

1. Sensibilizar a los Adultos Mayores, de la circunscripción 127, acerca de la importancia de la práctica de las actividades físico-recreativas para contribuir a mejorar su salud.
2. Lograr una explotación óptima de los recursos, áreas e instalaciones de la circunscripción 127, de nuestra comunidad.
3. Variar la práctica de las actividades físico-recreativas de manera tal que respondan a las necesidades y preferencias de los Adultos Mayores.

2.13-Metodología para poner en práctica el plan de actividades físico-recreativas.

Para poner en práctica este plan de actividades físico-recreativas es necesaria una adecuada coordinación y apoyo de la dirección e instituciones de la circunscripción 127, al coordinar las mismas que se van a desarrollar en cada caso (tipo de actividades, fechas, sesiones, lugar), se realizará una divulgación de las mismas, para esta se utilizarán varias vías como son: charlas, carteles informativos, cartelera promocional, información directa por parte de la Doctora del consultorio, todas ellas promovidas por todos los factores de la comunidad. Tomando en cuenta que el objetivo de la Metodología es poner en práctica un plan de actividades físico- recreativas para mejorar la incorporación de los abuelos a las clases de círculo del Adulto Mayor.

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

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

Tercera Fase: Ejecución. Durante esta fase se implementara en la práctica el plan de actividades físico- recreativas.

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

En general, podemos resumir el plan de actividades físico- recreativas para la incorporación de los Abuelos a las clases de Círculo del Adulto Mayor de la circunscripción # 127 del Consejo Popular Puerta de Golpe.

FASES		ACCIONES
Familiarización	* Propiciar un primer acercamiento de los profesores de Cultura Física a los fundamentos teóricos y prácticos del plan de actividades físico- recreativas.	* Consulta bibliográfica acerca del Adulto Mayor. * Desarrollo de talleres y clases Metodológicas a los profesores de Cultura Física. * Participación en cursos, post grados sobre el tema.
Propuesta	* Adecuar y enriquecer los programas con el plan de actividades físico- recreativas.	* Análisis de las necesidades del Adulto Mayor (Valoración de los intereses, estilos de vida) * Propuesta de actividades físico- recreativas que sean implementadas en el programa para mejorar la incorporación de los abuelos a las clases de círculo del Adulto Mayor.

Ejecución	<p>* Implementación práctica del plan de actividades físico- recreativas.</p>	<p>* Puesta en práctica del plan de actividades físico- recreativas.</p> <p>* Orientación, propuesta y ejecución Del plan de actividades físico- recreativas para mejorar la incorporación de los abuelos a las clases de círculo del Adulto Mayor.</p>
Valoración	<p>*Analizar los resultados de la introducción del plan de actividades físico- recreativas a partir de los juicios valorativos de los profesores de cultura física y los abuelos.</p>	<p>* Realización de seminarios y talleres para la presentación de los proyectos a los abuelos.</p> <p>* Realización de la técnica de cuestionarios, entrevistas para conocer la valoración de los abuelos</p>

2.14-Cronograma del plan de actividades físico- recreativas

No	Actividad	Lugar	Mañana	Tarde	Noche	Frecuencia
1	Caminata	Circunscripción	x			Diario
2	Excursiones	5 palmas	x	x		Mensual
3	Vía Saludable: Juegos de Mesa.	Calle 25	x			Mensual
4	F D- R: Exhibición de tabla gimnástica	Circunscripción	x			Mensual
5	- Clase de círculo de abuelos. - Recorrido por los talleres de repostería y manualidades. - Noche del Danzón.	Proyecto Comunitario: Patio de Pelegrín	x	x	x	Semanal
6	Cumpleaños Colectivos	Patio de Pelegrín	x			Bimensual

Descripción de las actividades físico- recreativas

Actividad # 1: Caminata

Lugar: Circunscripción #127

Sesión: Mañana

Materiales:

Objetivo: Contribuir al mejoramiento de la calidad de vida de los Adultos Mayores.

Organización: Todos los abuelos del círculo realizaran su caminata según sus posibilidades.

Desarrollo de la actividad: La clase de círculo del Adulto Mayor cuenta con tres partes (inicial, principal y final), la caminata va incluida dentro de la parte final, los abuelos caminan por el área y el profesor va atendiendo las individualidades.

Actividad # 2: Excursiones

Lugar: 5 palmas

Sesión: Mañana y tarde

Materiales: Transporte

Objetivo: Visitar lugares recreativos de la comunidad.

Organización: Se les da las ofertas de excursiones que se realizaran cada mes, se coordina el transporte y a la hora acordada nos trasladamos para el lugar a visitar.

Desarrollo de la actividad: Ya en dicho lugar y en contacto directo con la naturaleza, podemos realizar una caminata como parte del ejercicio físico diario, charlas educativas sobre alguna enfermedad crónica no transmisible, se almuerza en el lugar y al atardecer se retorna.

Actividad # 3: Vía saludable (Juegos de Mesa)

Lugar: Calle 25

Sesión: Mañana

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

Objetivo: Insertar a los Adultos Mayores a las actividades recreativas que se realizan en la comunidad.

Organización: Se invita a los abuelos del círculo a participar en las actividades que realiza el Combinado Deportivo en la comunidad.

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

Actividad # 4: F D- R: Exhibición de tabla gimnástica.

Lugar: Circunscripción

Sesión: Mañana

Materiales: Plumeros de colores

Objetivo: Enfrentar una vejez sana y saludable.

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

Desarrollo de la actividad: Cuando comience la música los Abuelos comienzan a realizar los ejercicios montados en la tabla, puede ser con el profesor al frente.

Actividad #5: Clase de círculo de abuelos, recorrido por los talleres de repostería y manualidades y la Noche del Danzón.

Lugar: Proyecto Comunitario: Patio de Pelegrín.

Sesión: Mañana, tarde y noche

Materiales: Pañuelos de colores.

Objetivo: Crear diferentes espacios dentro de la comunidad para la realización de actividades físicas y recreativas.

Organización: Un día de la semana se escoge para dar la clase en el proyecto, lugar diferente al de todos los días. Otro día en la tarde damos un recorrido por los talleres, previa coordinación con el jefe del proyecto y los miércoles en la noche se realiza la noche de nuestro baile tradicional el (Danzón)

Desarrollo de la actividad: La clase de círculo de abuelos: se realizara una clase diferente a la de todos los días donde el abuelo se sienta motivado por la actividad y quiera regresar al otro día.

- Se realiza una caminata hasta el proyecto y cuando lleguen se hace un recorrido por los talleres de repostería y manualidades, donde esta la mano de muchas de nuestras abuelas de la comunidad.
- En la noche del Danzón van los Adultos Mayores de la comunidad y los no tan adultos para disfrutar y aprender nuestro baile tradicional, los abuelos pueden ir acompañados de su pareja de la vida o hacerse acompañar de otra pareja.

Actividad # 6: Cumpleaños Colectivos.

Lugar: Proyecto Comunitario: Patio de Pelegrín.

Sesión: Mañana

Materiales:

Objetivo:

Organización: Se reúnen todos los Adultos Mayores de los diferentes círculos de la comunidad en un día señalado.

Desarrollo de la actividad: Reunidos todos los abuelos en el lugar de la actividad, se felicitan a los homenajeados en esos meses, se realiza una pequeña gala cultural y se pasa a la celebración del cumpleaños colectivo.

2.15-Valoración utilizando el criterio de los especialistas

Durante esta investigación se pretende proponer un plan de actividades físico-recreativas para mejorar la incorporación de los abuelos a las clases de círculo del Adulto Mayor como una opción que nos permita dar solución a la problemática existente en cuanto a la reinserción de los adultos mayores en las actividades deportivas recreativas en la comunidad del Consejo Popular Puerta de Golpe, Municipio Consolación del Sur.

Para valorar la efectividad del plan de actividades físico- recreativas se creó un grupo de trabajo, conformado por 4 informantes claves y 3 especialistas en Cultura Física y 1 en recreación .El trabajo se realizó en 4 sesiones partiendo de la presentación del plan, la puesta en práctica y su valoración sucesiva, lo que permitió establecer la actividad.

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

- Ser licenciado o profesor universitario.

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

Nombre y apellidos	Años de experiencia	Nivel cultural	Ocupación actual	Centro de procedencia
Pablo Jesús Cruz	15	Lic.Cult.Fís.	J´Dpto Cult.Fís.	Inder Mcpal.
Humberto Pérez	26	Lic.Cult.Fís.	Metod. Mpal	Inder Mcpal.
Juan Miguel Acosta	18	Lic.Cult.Fís.	Metod. Mpal	Inder Mpal.
Jesús Humberto Izquierdo	21	Lic.Cult.Fís	Metod. Reca	Inder Mcpal

Los cuales consideran como criterio sobre la misma:

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

Las sugerencias:

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

2.16-Valoración de la efectividad del plan para la comunidad

Dimensiones	Indicadores
Participación protagónica.	Que se siente motivado

	Calidad de la motivación para las actividades.
Práctica de la actividad física	Calidad del sistema de enseñanza
	Frecuencia de clases.
	Nivel de incorporación a las clases de Círculo del Adulto Mayor.
Plan de actividades físico-recreativas a partir de los juicios valorativos de los profesores de Cultura Física y los adultos mayores.	Realización de encuestas, entrevistas, para conocer la valoración de los adultos acerca de las actividades.
	Entrevista a la profesora de Cultura Física para conocer sus percepciones sobre la implementación del plan de actividades físico-recreativas.

Valoración práctica

La puesta en práctica del plan de actividades físico-recreativas elaborado se ha ido implementando en la práctica, de forma, paulatina.

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

2.17-Encuesta de satisfacción:

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

El objetivo será conocer el grado de satisfacción que presenta el adulto mayor por la aplicación de un plan actividades físico-recreativas y además de ellos cuales son las de mayor aceptación. **Anexo 8.**

Los resultados generales arrojaron que el 100 % de ellos se sienten satisfechos con la implementación del plan de actividades físico- recreativas.

También se utilizó la d cima de diferencia de proporciones para comprobar la significación del plan de actividades físico- recreativas propuesto en nuestra investigación.

Tabla de d cima de diferencia de proporciones:

%	%	Valor P	Nivel de significación
19	36	0,08	Significativo

Conclusiones parciales del capitulo II

Se diagnosticó la situación actual de la incorporación de los abuelos a las clases de  rculo del adulto mayor de la comunidad del Consejo Popular Puerta de Golpe.

Se elaboró el plan de actividades físico-recreativas para la incorporación a las clases del  rculo del adulto mayor en la circunscripción 127, Puerta de Golpe, el cual quedó estructurado con sus actividades bien delimitadas ofreciendo indicaciones metodológicas para su puesta en práctica.

Se valor  la efectividad del mismo dada la satisfacción positiva de los adultos mayores al poner en práctica el plan elaborado

CONCLUSIONES:

1. Los estudios teóricos-metodológicos realizados en relación a la incorporación y participación en las clases del círculo de los adultos mayores en las diferentes literaturas consultadas, evidencian la necesidad de la búsqueda de alternativas que desde nuestras propias realidades propicien cambios de aptitudes en el adulto mayor para garantizar una mayor calidad de vida.
2. Los resultados del diagnóstico que se realizó a través de los instrumentos científicos aplicados al círculo de adultos mayores de la circunscripción # 127 se constató que los mismos tenían desconocimiento de la importancia de la práctica de ejercicios físicos para mejorar su salud, falta de motivación por la actividad y una conducta sedentaria.
3. El plan de actividades físico- recreativas elaborado, garantiza la relación opciones – incorporación ya que responden a los gustos y preferencias de los adultos mayores de la circunscripción avalado por los instrumentos aplicados.
4. El criterio de los especialistas con relación al plan de actividades físico recreativas y los resultados de la encuesta de satisfacción realizada a los Adultos Mayores confirma la efectividad de dicho plan y la necesidad evidente de incrementar las opciones de actividades en la comunidad, para así lograr una mejor incorporación de ellos a la vida social.

RECOMENDACIONES:

1. Dar a conocer los resultados alcanzados en esta investigación a los profesores del resto del Consejo Popular para generalizar su aplicación en la comunidad.
2. Proponer otras actividades en el círculo e invitar al resto de los que aún no están incorporados.

BIBLIOGRAFÍA.

1. Alvarado, R. (1989). Manual para aplicación de tesis. disponible en: <http://www.entrenadores.inf>.
2. Anastasi, A. (1970). Test Psicológico. Edición revolucionaria.
3. Atri, R. () Confiabilidad y validez del cuestionario. EFF.R. Atri. Revista mexicana de psicología (México)
4. Averov Ruiz, R. y M. León Oquendo. (1981). Bioquímica de los ejercicios físicos. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
5. Barrbani Cairo, J. R. (1990). Fundamentos fisiológicos del ejercicio y el entrenamiento. España, Editorial Barcelona.
6. Barreto García, A.de J. (2003). La Dirección del proceso de formación de valores morales en la sesión de entrenamiento del baloncesto escolar; una propuesta de ejercicios metodológicos. Tesis de maestría (Maestría en teoría y metodología del entrenamiento deportivo) Pinar del Río, FCF "Nancy Uranga Romagoza".
7. Bello Dávila Z. y Cásales J .C. (2003). Psicología social. La Habana, Editorial Félix Varela.
8. Bernardez, A. (2006). Propuesta de actividades físico recreativas para la tercera edad del proyecto "Convivir" de la ciudad de Pasos, Minas Gerais, Brasil. Pinar del Río, Trabajo de Diploma ISCF.
9. Borrica Pérez, A. (1994). Adaptaciones cardiovasculares al ejercicio; conferencias, concurso de fisiología del ejercicio aplicada. Madrid.
10. Caibás Ortiza, F. (1992). Creatividad y dirección de grupo. Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación.
11. Colectivo de autores (2003). Aproximación al estudio de la metodología como resultado científico (Versión 2 Nov. 2003). Centro de estudios de ciencias pedagógicas (CECP). Instituto Superior Pedagógico Félix Varela.
12. Cuesta Martínez, Luís Alberto (1988). Análisis del aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de la Facultad de Cultura Física de Pinar del Río para la realización del estudio independiente. Pinar del Río, ISCF.

13. De Arma Ramírez, N. col. (2004) Caracterización y diseño de los resultados científicos como aporte de la investigación educativa. Universidad Pedagógica Félix Varela.
14. Denies Esquivel, Wilfredo (2003). Entrenamiento del cerebro del atleta: enfoque psicopedagógico. Guatemala, Imprenta Apoyo.
15. Elkonin, D. B. (1984). Psicología del juego. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
16. Estévez Cullell, M. (2004). La Investigación científica en la actividad física: su metodología.
17. Fox, E. L. y Bowers, R. W. (1996). Fisiología del deporte. Madrid, Editorial Médica Panamericana.
18. Gayton A. C. y col. (1987). Fisiología humana. 6ta Edición. La Habana, Edición Revolucionaria.
19. González Rey, F. y Valdés H. (1994). Psicología humanista: actualidad y desarrollo. La Habana, Editorial Ciencias Sociales.
20. Guerrero Gutiérrez, S. () Algunos aspectos de la historicidad de la recreación en Cuba. Ciudad de La Habana, INDER Dirección Nacional de Recreación.
21. Konstantinov, F. y col. (1980). Fundamentos de filosofía marxista leninista, parte 1. Ciudad de La Habana, Editorial de Ciencias Sociales.
22. López Canda, R. (2005). La Motivación hacia la educación física y los deportes en los estudiantes nicaragüenses de la escuela internacional de educación física y deporte; Cuba. Pinar del Río, Trabajo de diploma (FCF)
23. Lliador, L. I., Liaudis V. Ya. (1986). Antología pedagógica y de las edades. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
24. Lomov B .F. (1989). El Problema de la comunicación en psicología. La Habana, Editorial Ciencias Sociales.
25. López Alfonso, J. E. (2004). Sociología del deporte: selección de lecturas para la docencia. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
26. López Canda, R. (2005). La Motivación hacia la educación física y los deportes en los estudiantes nicaragüenses de la escuela internacional de educación física y deporte; Cuba. Pinar del Río, Trabajo de diploma, FCF.

27. López Rodríguez, Alejandro (2006). La Educación física más educación que física. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
28. Martínez de Osaba, Juan Antonio (2004). Evolución y desarrollo del deporte (del siglo XIX hasta Sydney 2000). Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
29. Martínez de Osaba, Juan Antonio y Cruz Blanco M. (2008). Pequeña enciclopedia olímpica y de la cultura física. Ciudad de la Habana, Editorial Científico Técnica
30. Mesa Aniceto, M. (2006). Asesoría estadística en la investigación aplicada al deporte. La Habana, Editorial José Martí.
31. Moreira Barahona, R. (1977). La Recreación, un fenómeno social cultural. La Habana, INDER.
32. Muñoz Gutiérrez, T. y otros (2006). Selección de lecturas sobre sociología y trabajo social. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
33. Núñez Jover, J. (2003) La Ciencia y la tecnología como procesos sociales; lo que la educación científica no debería olvidar. La Habana, Editorial Félix Varela.
34. Orosa Fraíz, T. (2003). La Tercera edad y la familia; una mirada desde el adulto mayor. La Habana, Editorial Félix Varela.
35. Pérez Sánchez, A. col. (1997). Recreación: fundamentos teóricos-metodológicos. La Habana, I. S.C.F. Manuel Fajardo.
36. _____. (2003). Recreación: fundamentos teóricos- metodológicos. La Habana, I. S.C.F. Manuel Fajardo.
37. Pérez Lovelle, R. (1989). La Psiquis en la determinación de la salud. Ciudad de la Habana, Editorial Científico-Técnica.
38. Petrovski, A. V. (1979). Psicología general. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
39. Proveyer Cervantes, C. (2006). Selección de lecturas sobre trabajo social comunitario. Villa Clara, Centro Gráfico.
40. Rojas Valdés, G, R. (2004). Propuesta de un sistema de acciones metodológicas para la formación del valor responsabilidad de los atletas de balonmano categoría 13-14 años de la EIDE "Ormaní Arenado" de Pinar del Río. Tesis de Maestría ((Maestría en Teoría y

Metodología del Entrenamiento Deportivo) Pinar del Río, FCF "Nancy Uranga Romagoza"

41. Salas Romero, J. F. (2006). Plan de actividades físico recreativas para contribuir a mejorar la calidad de vida de los integrantes de la casa de ancianos Monseñor Delfín Quezada en el cantón de Pérez Zeledón, San José Costa Rica. Pinar del Río, Trabajo de Diploma, ISCF.
42. Selección de lecturas de cultura política; segunda parte (provisional) (2002) Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
43. Selección de lecturas sobre sociología y trabajo social (2006). La Habana, Editorial Deportes.
44. Suárez Rodríguez, M. (2006). Propuesta de actividades físico deportivas y recreativas para contribuir a la disminución de los males sociales durante la adolescencia en el barrio Olimpo en la ciudad de Guayama, Puerto Rico. Pinar del Río, Trabajo de Diploma, FCF "Nancy Uranga Romagoza".
45. Toledo Benedit, J. (1994) La Ciencia y la tecnología en José Martí. Ciudad de La Habana, Editorial Científico-Técnica.
46. Urrutia Barroso, L. (2006). Sociología y trabajo social aplicado: selección de lecturas. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
47. Wundt, Wilhelm y col. (1985) Historia de la psicología. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación

Anexo 1

Encuesta a los Adultos Mayores:

Objetivo: Determinar el nivel de conocimiento que tienen los Adultos Mayores acerca de la práctica de actividad física.

Demanda del cliente:

Con el fin de elaborar un plan de actividades físico- recreativas, necesitamos de su colaboración y sinceridad a la hora de responder las siguientes preguntas, de antemano le agradecemos su colaboración y le damos las gracias.

1-¿Practica usted alguna actividad física? SI_____No_____

2-¿Practica usted de forma organizada dicha actividad? Si_____No_____

3-¿Cuántas horas a la semana usted le dedica a la actividad física
_____Ninguno _____Menos de 1 hora _____3 horas _____5 horas
O más.

4-De las siguientes actividades, ¿cual usted quisiera practicar? Marca con una (X).

_____Caminata
_____Juegos de Mesa
_____Excursión
_____La noche del Danzón

5-Está usted de acuerdo con la cantidad y la frecuencia en que se desarrollan las actividades recreativas en la comunidad. Marca con (X)

Sí_____ NO_____

6-Ha sido usted convocado por los diferentes factores de la comunidad para la práctica de actividades físicas, él deporte etc. marca con una (X).

Si_____ No_____

7-¿Está dispuesto usted a incorporarse a la práctica de actividades físicas?

Si_____ No_____

8-Le gustaría incorporarse al Círculo de abuelos. Si ----- no -----

9 sabía usted que la práctica del ejercicio físico contribuye a mejorar su salud.

Si ----- no -----

Anexo 2

Entrevista a la profesora de Cultura Física

Objetivo: Constatar la validez del plan de actividades físico- recreativas para la incorporación de los abuelos al círculo del adulto mayor.

Demanda del cliente:

Con el fin de elaborar un plan de actividades físico- recreativas, necesitamos de su colaboración y sinceridad a la hora de responder las siguientes preguntas, de antemano le agradecemos su colaboración y le damos las gracias.

1. ¿Qué tiempo de experiencia llevas trabajando en el programa de la Cultura Física?
2. ¿Se realizó la dispensarización en el consultorio al inicio del curso?
3. ¿Como se comporta la incorporación y participación de los Abuelos a las clases de Círculo del Adulto Mayor?
4. ¿Crees que con un plan de actividades físico- recreativas se logre mejorar la incorporación de los Abuelos al Círculo del Adulto Mayor?

Anexo 3

Guía de Observación

Objetivo: Comprobar como se comporta la incorporación a las clases de Círculo de Abuelos de los Adulto Mayor de la circunscripción #127 del consejo popular de Puerta de Golpe.

- Nivel de incorporación de los Abuelos a las clases del Círculo.
- Si existe buena motivación durante las clases.
- Calidad de las clases.

Anexo 4

Entrevista a informantes claves:

Objetivo: Conocer el nivel de información de los factores de la circunscripción acerca de las actividades que se realizan y la incorporación de los Adultos Mayores a las mismas.

Demanda del cliente:

Con el fin de elaborar un plan de actividades físico- recreativas, necesitamos de su colaboración y sinceridad a la hora de responder las siguientes preguntas, de antemano le agradecemos su colaboración y le damos las gracias.

- a. ¿Considera usted que los Abuelos se encuentran motivados para la incorporación a las clases de Círculo del Adulto Mayor?
- b. ¿Desde su posición, considera que se le ha promocionado la información necesaria para la incorporación a estas actividades en la Comunidad?
- c. ¿Cuál considera que sean las razones por las es tan pobre la incorporación de los Abuelos a las clases de Círculo del adulto mayor de la comunidad?
- d. ¿Consideras que un plan de actividades físico- recreativo sea una opción para la incorporación a las clases y a las actividades recreativas del adulto mayor?

Anexo 5

Resultados de la encuesta:

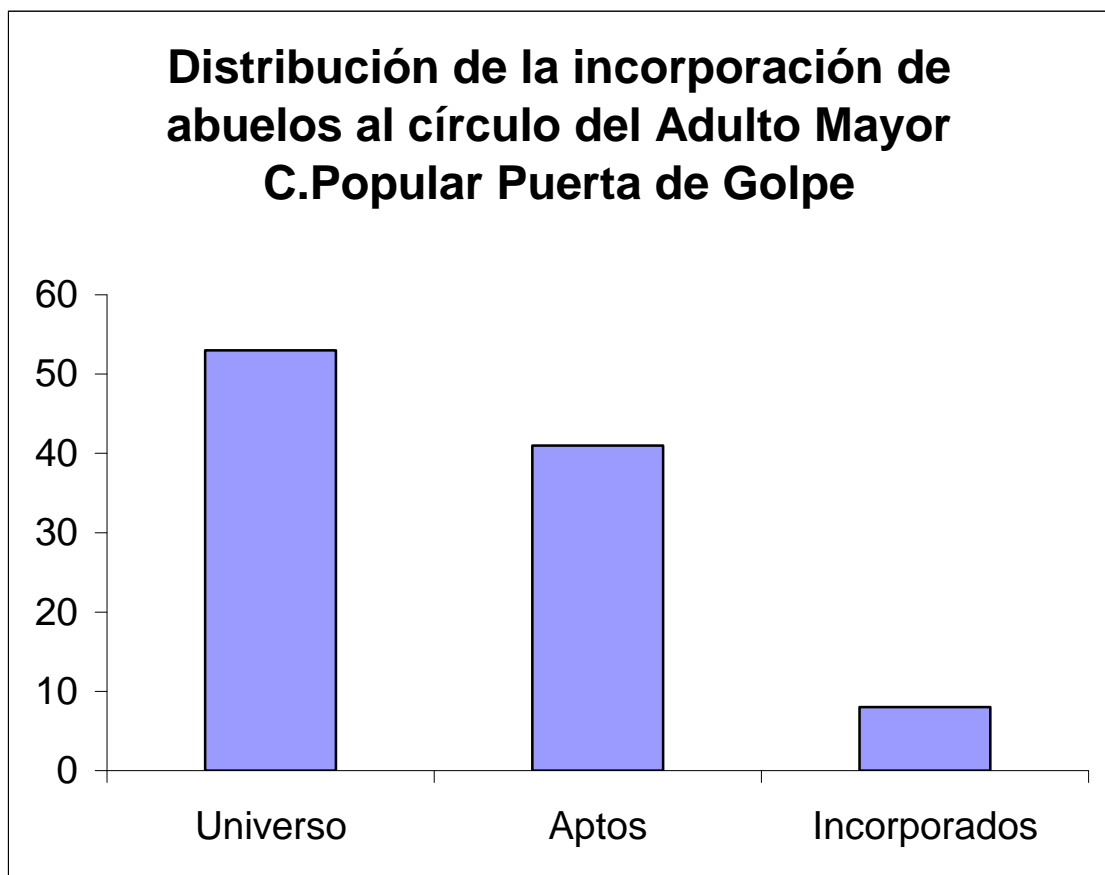
No.	PREGUNTAS	RESPUESTAS	
1	¿Practica usted alguna actividad física?	Si 20%	no 80%
2	¿Practica usted de forma organizada dicha actividad?	Si 5	no 20
3	¿Cuántas horas a la semana usted le dedica a la actividad física?	Diarias 20%- 1	ninguna 80%- 0
4	De las siguientes actividades, ¿cual usted quisiera practicar?	<ul style="list-style-type: none">- Caminatas.- Excursiones.	
5	¿Está usted de acuerdo con la cantidad y la frecuencia en que se desarrollan las actividades recreativas en la comunidad?	100% no esta de acuerdo, se deben hacer más.	
6	¿Ha sido usted convocado por los diferentes factores de la comunidad para la práctica de actividades física, él deporte etc.?	Si 75%	no 25%
7	¿Está dispuesto usted a incorporarse a la práctica de actividades físicas?	Si 99%	no 1%

8	¿Le gustaría incorporarse al Círculo de abuelos?	Si 99%	no 1%
9	¿Sabía usted que la práctica del ejercicio físico contribuye a mejorar su salud?	Si 57%	no 43%

Anexo 6

Tabla # 1: Demuestra la matrícula de los abuelos de la circunscripción # 127 del consejo popular Puerta de Golpe.

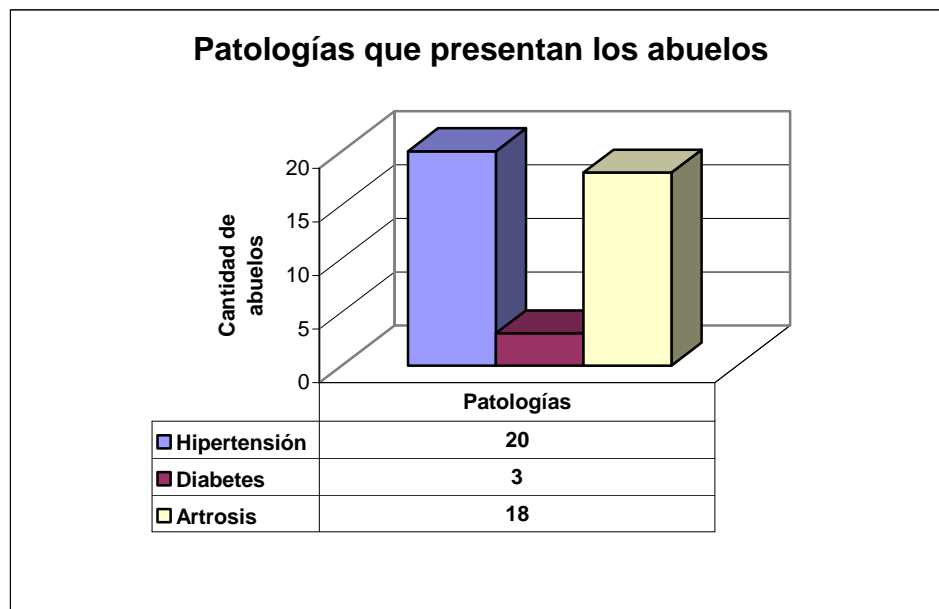
Círculo de Abuelos	Universo	Aptos	Incorporados	%
1	53	41	8	19



Anexo 7

Tabla # 2: Patologías que presentan los Adultos Mayores aptos:

Patologías	Total	%
Hipertensión	20	45
Diabetes	3	10
Artrosis	18	45
Total	41	100



Anexo 8

Encuesta de satisfacción.

Objetivo: Conocer el grado de satisfacción que presentan los Abuelos en cuanto a la implementación del plan de actividades físico-recreativas. Este instrumento constituye para nosotros una herramienta fundamental por lo que solicitamos su colaboración.

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

1. Con las opciones presentadas en las actividades físico-recreativas usted se encuentra:

____ Satisfecho____ Medianamente satisfecho____ Insatisfecho.

2. La atención que le brinda el profesor en las actividades físico-recreativas es:

____ Satisfactoria____ Medianamente satisfactoria____ Insatisfactoria.

3. Con la aplicación del plan de actividades físico-recreativas usted se encuentra:

____ Satisfecho____ Medianamente satisfecho____ Insatisfecho.

4. La confección de las actividades usted los considera:

____ Satisfecho____ Medianamente satisfecho____ Insatisfecho.

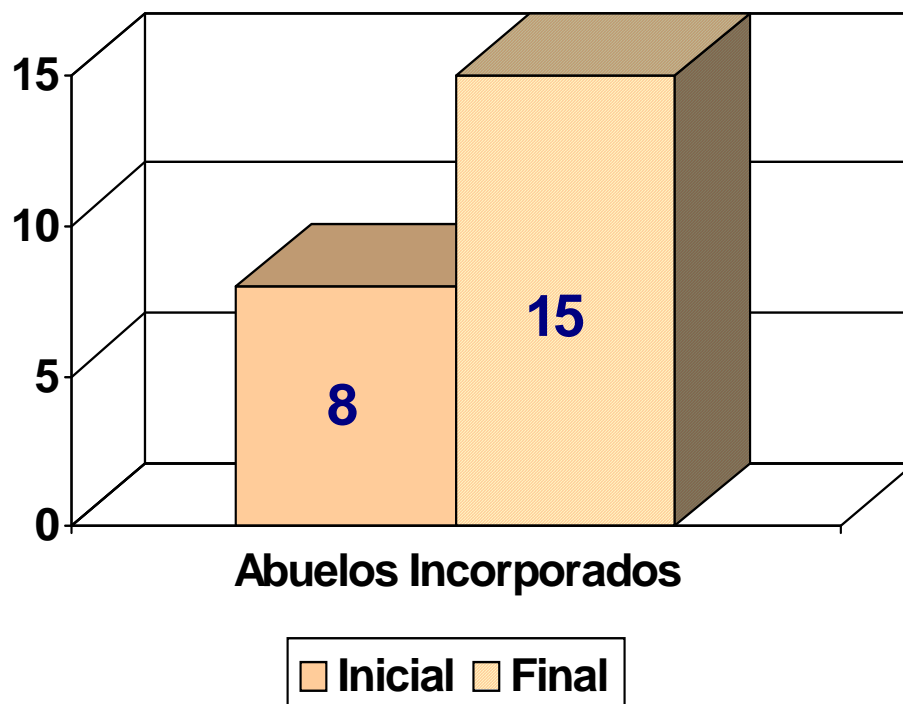
5. De las actividades planificadas ubíquelas por orden de preferencia.

Anexo 9

Tabla # 3: Demuestra la valoración final del círculo del Adulto Mayor

DIAGNÓSTICO INICIAL: 8
DIAGNÓSTICO FINAL:15

Valoración final del círculo de abuelos



Firmas Acreditativas.

Tribunal:

Presidente: _____.

Secretario: _____.

Vocal: _____.

Vocal: _____.

Tutor: _____.

Oponente: _____.

Maestrante: _____.

Evaluación: _____.

Dado en la Facultad de Cultura Física “Nancy Uranga Romagoza” a los ---- días del mes----- de 2011. “Año del 53 de la Revolución”.

Declaración de autoridad

Declaración de Autoridad.

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

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

Dado en Pinar del Río a los _____ días del mes de _____ del 2011.

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