

UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE

“MANUEL FAJARDO”

FACULTAD “NANCY URANGA ROMAGOZA”

PINAR DEL RÍO

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

TÍTULO: Programa de actividades físico recreativas para contribuir al logro de la satisfacción personal en los adultos mayores de 65 a 75 años de la Cooperativa Antonio Maceo, Cuajani, consejo popular “El Moncada” del municipio Viñales.

AUTOR: Lic. Yoandris Mulguia Lorenzo.

TUTOR: Dra. Rosa María Tabares Arévalo.

Pinar del Río, 2011

“ Año 53 de la Revolución.”

INTRODUCCIÓN

La Cultura Física en Cuba, viene realizando un intenso trabajo para ofrecer una mejor atención a nuestra población en la eliminación de enfermedades, contribuyendo a una mejor calidad de vida. Las actividades deportivas recreativas son una forma de llenar el tiempo libre de quienes lo poseen, no adopta características discriminatorias en sus diversas manifestaciones, ni menos es una mercancía que se ofrece a quien mejor pueda pagarla, muy por el contrario, ella se constituye en una actividad básica en el objetivo de desarrollo armónico e integral del hombre y de la sociedad en su conjunto. Pérez Sánchez, A. (2003).

Es notable destacar el avance de la Cultura Física con el fin de desarrollar la salud de los ciudadanos, promover una vejez sana, no es tan sólo, asegurar la alimentación, servicios de salud, confort habitacional, e higiene; muy importante es también una vida útil, productiva e independiente. La vida en sociedad evita la depresión y el aislamiento tan propios de estas edades cuyos achaques más frecuentes no sólo se deben al envejecimiento biológico, sino también a la inactividad y el desuso.

Las actividades deportivas recreativas constituyen acciones de socialización que tienden a crear vínculos entre los participantes, produciéndose un proceso de identificación entre sí y a la vez con el entorno, contribuyendo también al mejor disfrute y conocimiento de la oferta recreativa y en consecuencia, aumentar el nivel de la satisfacción de las expectativas individuales y la integración social.

Es importante mantener una vida activa física, mental y social, combatir la tendencia a la inercia, a la pasividad (el movimiento es vida y la inmovilidad acentúa el envejecimiento y conduce a la muerte), realizar alguna tarea o trabajo de participación útil, ocuparse de alguna actividad beneficiosa para los grupos de convivencia que proporcione el placer de realizarse y de contribuir al bienestar social, cultivar alguna afición, tarea o trabajo agradable, gustoso, que sea de interés para uno.

La prolongación de vida y la capacidad de trabajo de la persona de edad media y madura es uno de los problemas sociales más importantes en las que debe incidir el profesional de la Cultura Física y el Deporte, también así, en la lucha por la salud y la longevidad. La persona que practica ejercicios físicos de forma sistemática, está contribuyendo a mantener su salud y alargar su período de vida útil, es difícil fijar una edad concreta para la práctica de actividad física ya que siempre se logra un rejuvenecimiento biológico funcional.

El presente trabajo, responde a la necesidad de elaborar un programa de actividades físico recreativas en todas sus dimensiones para el adulto mayor teniendo en cuenta que requieren de un tratamiento acorde a sus particularidades, necesidades y preferencias con una base científico metodológica que conlleve a la solución de los problemas que se presentan en esta comunidad por la falta de variedad de las actividades que se pueden hacer y no se proyectan sobre las mismas.

Las actividades físicas recreativas ofrecen motivación para la participación de las personas en una comunidad por lo que son una forma de organización apropiada para estimular a las familias. El envejecimiento de la población es un fenómeno universal, enmarcado en la encrucijada del descenso de la tasa de natalidad y el aumento de la esperanza de vida, gracias al desarrollo científico técnico fundamentalmente, la medicina. Tradicionalmente esta etapa o se ha excluido del mundo de las actividades físicas, o se le ha tratado como edad con pocas posibilidades de afrontar nuevos aprendizajes.

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, así se puede considerar que el ser humano evoluciona físicamente hasta los 20 años e involuciona claramente entre los 65-70 años.

En el año 2000 se elevó los años de la población mundial a un promedio de 65 años. Según estudios realizados por la Organización de Naciones Unidas para la salud (ONS) para el 2025, uno de cada cinco personas estará en la tercera edad. En el siglo XX las

perspectivas de vida a nivel mundial era de apenas 50 años de edad, para el 2050 el número de personas de la tercera edad aumentará de 600 millones a 2 mil millones, en menos de 50 años habrá por primera vez mas personas con 60 años que jóvenes con 15 años, según dicho organismo en los países en vía de desarrollo se cuadruplicará la población de las personas de la tercera edad, para la mitad de este siglo, estima la ONS más de 2 millones tendrá 100 años o más (Granma Digital, Pág.3 22 de Julio 2006).

Es indudable que el desarrollo alcanzado por nuestro país en la esfera de la educación, salud, cultura y deporte esté al nivel de los países del primer mundo, esto se concibió gracias a una política bien estructurada y planificada por nuestro país, encabezado por nuestra máxima figura el compañero Fidel Castro Ruz.

No es menos cierto que el desarrollo alcanzado en la esfera social ha traído consigo un aumento en el nivel de vida de nuestra población, fundamentalmente en las personas de la tercera edad, donde según los resultados emitidos por la Oficina Nacional de Censo de la Población en el 2002 existe en CUBA una población de 11 241 291 personas con una esperanza de vida al nacer de 77 años, en el cual los hombres tienen un promedio de 74,8 años y las mujeres de 79,4 años, donde el índice de crecimiento es apenas de 0.5% en el quinquenio 2000-2005, en la cual existe una población de 65 años y + de 2 233 464 para un 19.7%, si conjuntamente observamos que la tasa bruta de mortalidad por cada 1000 nacidos vivos es de 5,3 ocupando CUBA el lugar 7 a nivel mundial , que se halla un médico por cada 387 habitantes y que la infraestructura social creada para dar atención primaria en los sistemas de salud es superior incluso que la de muchos países del llamado primer mundo.

Cuba ocupa el lugar 66 a nivel mundial que tiene más personas de la tercera edad que adultos y todo esto aparejado a que existe en nuestro país un alto nivel cultural, donde se realizan actividades socio cultural y deportivo con vista a mejorar la calidad de vida en estas personas. Pinar del Río, provincia más occidental, no esta ajena a este desarrollo y los resultados se reflejan en dicho censo donde la esperanza de vida aumentó hasta 76 años de acuerdo al estudio poblacional. La mortalidad por cada 1000

nacidos vivos es apenas de 5 y el índice poblacional de personas con 65 años y + es de 730 887 personas, siendo esta provincia a nivel nacional la 5ta más longeva.

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

El envejecimiento se manifiesta según Fbourliere en una disminución progresiva y regular, con la edad, "del margen de seguridad " de nuestras funciones, que parecen tener un ritmo de crecimiento y decrecimiento propio de la especie, por tanto, genéticamente programado, pero, no obstante, ampliamente afectado por las condiciones de vida.

El envejecimiento del organismo humano además de constituir una etapa normal e irreversible de la vida, es una forma muy especial del movimiento de la materia. Es un complejo y variado proceso que depende no solamente de causas biológicas, sino también de condiciones socioeconómicas en las cuales se desarrolla el individuo

Como es sabido por todos se viene realizando un intenso trabajo para ofrecer una mejor atención a la población en la eliminación de enfermedades, ayudando de esta forma a una salud más eficiente. A ella, se une el aporte de la experiencia cubana en el campo de la Salud Pública y su vínculo con la Cultura Física a fin de brindar en este aspecto, la máxima dedicación por los adultos.

FUNDAMENTACIÓN DEL PROBLEMA

Según la opinión de diferentes autores, los ejercicios físicos influyen favorablemente en la psiquis del hombre, fortalecen sus cualidades volitivas y la esfera emocional, son medios de influencia sobre los mecanismos reguladores alterados, y contribuyen a la normalización de las interrelaciones entre los diferentes sistemas del organismo

En la Cooperativa Antonio Maceo, Cuajaní, consejo popular “El Moncada” del municipio Viñales en 10 observaciones realizadas a clases del círculo de abuelos (Anexo 1) se constató que las actividades que allí se desarrollan no cumplen las expectativas para que los adultos mayores tengan una total satisfacción, por la falta de actividades tanto físicas como recreativas, lo cual provoca desinterés por la práctica de las mismas, como se ilustra en la Tabla 1

TABLA 1

OBSERVACIONES ESTUDIO EXPLORATORIO							
INDICADORES	TOTAL	BUENO	% B	REGULAR	% R	MALO	% M
PARTICIPACIÓN	10	1	10	2	20	7	70
INTERÉS	10	2	20	1	10	7	70
VARIEDAD ACT	10	2	20	1	10	7	70
CALIDAD	10	2	20	2	20	6	60

En entrevistas a informantes claves, dirigentes de los CDR y el consejo popular (7), expresaron que existían dificultades en el desarrollo sistemático del círculo de abuelos lo que había provocado pobre participación de los mismos. (Anexo 2)

La no sistematización del desarrollo del círculo de abuelos y la pobre variedad de actividades físico recreativas han provocado la pobre participación y poca aceptación de los abuelos hacia esa actividad. Estos resultados llevan a plantear el siguiente:

PROBLEMA CIENTÍFICO

¿Cómo lograr la satisfacción personal en el proceso físico recreativo de los adultos mayores comprendidos en la edad de 65 a 75 años en la Cooperativa Antonio Maceo, Cuaján, consejo popular “El Moncada” del municipio Viñales en el proceso de recreación física comunitaria?

Como OBJETO DE ESTUDIO se presenta:

Proceso de recreación física comunitaria para el adulto mayor.

Como CAMPO DE ACCIÓN se concreta:

La satisfacción personal del adulto mayor.

EL OBJETIVO GENERAL:

Proponer un programa de actividades físico recreativas que contribuya al logro de la satisfacción personal en el proceso físico recreativo de los adultos mayores de la Cooperativa Antonio Maceo, Cuaján consejo popular “El Moncada” del Municipio Viñales.

LAS PREGUNTAS CIENTÍFICAS PLANTEADAS:

1. ¿Cuáles son los referentes teórico metodológicos, que fundamentan la satisfacción personal del adulto mayor en el proceso de recreación físico comunitaria?
2. ¿Cuál es el estado actual acerca de la satisfacción personal por la realización de actividades físico recreativas en los adultos mayores comprendidos en la edad de 65 a 75 años en la Cooperativa Antonio Maceo, Cuaján, consejo popular “El Moncada” del municipio Viñales?
3. ¿Qué programa de actividades físico recreativas aplicar para lograr satisfacción personal en los adultos mayores entre 65 a 75 años en la Cooperativa Antonio Maceo, Cuaján, consejo popular “El Moncada” del municipio Viñales?

4. ¿Cuál es la efectividad de la aplicación del programa de actividades físico recreativas para lograr la satisfacción personal de los adultos mayores entre 65 a 75 años en la Cooperativa Antonio Maceo, Cuaján, consejo popular “El Moncada” del municipio Viñales?

TAREAS CIENTÍFICAS

1. Sistematización de los referentes teóricos metodológicos, que fundamentan la satisfacción personal del adulto mayor en el proceso de recreación físico comunitaria.

2. Diagnóstico del estado actual acerca de la satisfacción personal por la realización de actividades físico recreativas en los adultos mayores comprendidos en la edad de 65 a 75 años en la Cooperativa Antonio Maceo, Cuaján, consejo popular “El Moncada” del municipio Viñales.

3. Elaboración del programa de actividades físico recreativas que logren la satisfacción personal en los adultos mayores de la Cooperativa Antonio Maceo, Cuaján, consejo popular “El Moncada” del municipio Viñales.

4. Constatación de la efectividad de la aplicación del programa de actividades físico recreativas para lograr la satisfacción personal de los adultos mayores entre 65 a 75 años en la Cooperativa Antonio Maceo, Cuaján consejo popular “El Moncada” del municipio Viñales.

Se emplearon métodos teóricos, empíricos, estadísticos y de intervención comunitaria.

Teóricos:

Análisis - síntesis: En el análisis del comportamiento de las actividades físicas deportivas en el mundo, particularmente en Cuba, para el trabajo de las personas en la Cooperativa Antonio Maceo, Cuaján, consejo popular “El Moncada” del municipio Viñales.

Inducción-deducción: Permitió ver a través de diferentes bibliografías los efectos positivos de la actividad física deportivas en este caso en personas adultas entre 65 a 75 años de edad, En la Cooperativa Antonio Maceo, Cuajání, consejo popular “El Moncada” del municipio Viñales, a fin de proponer un grupo de actividades físico, y recreativas.

Histórico - lógico: Nos permitió realizar un estudio de la evolución del fenómeno que se estudia, la posibilidad de penetrar en la génesis del problema y la utilidad del empleo de las actividades físicas. Establecer relaciones a partir de lo inexplorado y lo explorado, teniendo en cuenta el recorrido innegable para analizar las concepciones teóricas de la satisfacción de los adultos mayores mediante ejercicios físicos.

Trabajo con documentos: Permitió fundamentar teóricamente el objeto de investigación, así como la propuesta de actividades de ejercicios físicos, deportivos, recreativos, charlas educativas como una alternativa que permitirá hacer más efectiva con los adultos mayores en la Cooperativa Antonio Maceo, Cuajání, consejo popular “El Moncada” del municipio Viñales.

Empíricos:

Observación: En la constatación real mediante la percepción directa de las actividades que realizan las personas de la tercera edad dentro del programa de cultura física orientado por la Escuela Comunitaria

Encuesta: Dirigida a los Adultos Mayores en la Cooperativa Antonio Maceo, Cuajání, consejo popular “El Moncada” del municipio Viñales, permitió resumir informaciones necesarias de los adultos para determinar los niveles de conocimientos que tienen acerca de las actividades que se realizan en la comunidad así como otras variables que se deben valorar para la elaboración de un programa de actividades físico recreativas dentro de ellas: físicas, deportivas, recreativas.

Entrevista: Dirigida al médico que los está atendiendo, en recibir informaciones sobre los pacientes, sus criterios, tratamiento integral de ésta enfermedad, sobre todo, el uso de ejercicios físicos con fines recreativos.

Métodos de intervención comunitaria

Entrevistas a informantes claves: Para en el estudio exploratorio inicial conocer como se desarrolla el círculo de abuelos de la Cooperativa Antonio Maceo, Cuajaní, consejo popular “El Moncada” del Municipio Viñales.

Investigación Acción Participativa (IAP.) dicho método combina la investigación social, el trabajo educacional y la acción, supone la simultaneidad del proceso de conocer e intervenir sobre las actividades físicas recreativas de los adultos mayores en la comunidad, además implica la participación del objeto de investigación en el programa de estudio. El objetivo de este método es conseguir que la comunidad se convierta en el principal objeto de cambio y así lograr la transformación de su realidad, proporcionando la interrelación grupal, tomando conciencia, los participantes para la realización de actividades conjuntas, tomando conocimiento de lo que representa estar con otros.

Técnica del completamiento de frases: Se utiliza para corroborar con criterios de los propios objetos de investigación la situación existente antes y después de aplicada la propuesta, lo que afianzará o no los resultados obtenidos por la encuesta y la observación.

Matemático –Estadístico.

Se utilizará la estadística descriptiva.

Se debe medir la variable aleatoria discreta satisfacción del adulto mayor por las actividades físico recreativas.

Indicadores:

Variedad de las actividades.

Preferencia por las actividades físico recreativas.

Participación sistemática.

Valoración de la calidad.

Clasificación de los datos

Cualitativos: ya que se pretende comprobar si se logra o no satisfacción personal del adulto mayor por las actividades físico recreativas.

- La medición se realiza con una escala nominal.

Se utilizan

- Tablas de distribución de frecuencias: para reflejar los datos obtenidos en los instrumentos aplicados

Como técnica estadística se emplean las medidas de posición relativa (Porcentaje)

Esto se realizará antes y después de aplicado el programa de actividades físico recreativas y se establecerán comparaciones.

Después para demostrar si hay diferencias significativas en la práctica del antes y después de aplicado el programa de actividades físico recreativas se aplica la:

Estadística Inferencial:

Dócima de Proporciones para determinar la diferencia significativa entre los datos obtenidos en el pre- test y el pos-test.

Estadígrafo Utilizado:

$$Z = \frac{P1 - P2}{\sqrt{p(1-p)(1/n1 + 1/n2)}}$$

$$P1 = X1 / n1$$

$$P2 = X2 / n2$$

$$P = \frac{X1 + X2}{n1 + n2}$$

Rangos de α (alfa): Si $p < \alpha$ entonces:

$\alpha = 0.01$ 1 % Altamente significativo

$\alpha = 0.05$ 5 % Muy significativo.

$\alpha = 0.10$ 10 % Significativo

2.2- Diseño muestral.

Población: está formada por todas las personas de 65 a 75 años que radican en la Cooperativa Antonio Maceo, Cuaján consejo popular “El Moncada” del municipio Viñales, los cuales son 60, adultos mayores.

Muestra: atendiendo a la proporción 3 - 1, se seleccionan 20 personas de diferentes sexos en la cooperativa Antonio Maceo, Cuaján consejo popular “El Moncada” del municipio Viñales.

Tipo de muestreo: probabilístico, aleatorio simple o al azar.

Definiciones de términos.

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

Satisfacción personal: Una valoración cognitiva personal que realiza una persona de la vida y de los dominios de la misma, atendiendo a la calidad de su vida, a las expectativas y aspiraciones, a los objetivos concebidos, basados en los propios criterios de la persona y que se realiza de forma favorable.

El **aporte teórico** fundamental de esta investigación lo constituye la propuesta de un programa de actividades físicas y recreativas destinadas a los adultos de acuerdo a sus gustos y preferencias para contribuir al logro de la satisfacción personal en las edades de 65 a 75 años, en la Cooperativa Antonio Maceo, Cuaján, consejo popular “El Moncada” del municipio Viñales.

Como principales **aportes prácticos** en este estudio se destacan la presentación del conjunto de actividades físicas y recreativas para el adulto mayor en las edades comprendidas entre 65 a 75 años.

La **actualidad** de esta investigación radica en la necesidad de lograr la satisfacción en las edades de 65 a 75 años.

La novedad esta fundamentada en un proyecto comunitario de investigación, acción, participación, destinado a lograr una satisfacción personal en los adultos mayores, lo que trae consigo un beneficio social en la comunidad estudiada, proporcionándole el mejoramiento del estilo de vida de la población, promoción de salud, empleo del tiempo libre, elevación de la cultura y educación de los ciudadanos, lo que trae consigo una preservación de las identidades culturales de la comunidad.

Resultados Esperados.

Mejorar la práctica de actividades físico recreativas en la comunidad, objeto de estudio.

Que un número considerable de adultos participe de forma entusiasta en las actividades y así lograr una mayor socialización en la comunidad.

Lograr que con este conjunto de actividades físico recreativas se fortalezcan, en el plano biológico, psicológico y social para que lleguen a una satisfacción personal.

Mejorar el estilo de vida del adulto mayor.

La tesis se ha estructurado de la siguiente forma:

Una introducción donde se fundamenta el diseño teórico y metodológico de la investigación realizada.

En el primer capítulo, se destacan los referentes teóricos que han caracterizado al adulto mayor a través de la historia, haciendo énfasis en los adultos mayores de 65 a 75 años.

En el segundo capítulo se presenta todo el estudio diagnóstico realizado en la constatación del problema científico.

En el tercer capítulo se presenta la propuesta del programa de actividades físico recreativas y la valoración de su efectividad después de aplicado durante tres meses.

Culmina la tesis con las conclusiones, recomendaciones, bibliografía y anexos.

CAPITULO I

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA SOBRE LA RECREACIÓN FÍSICA PARA EL ADULTO MAYOR.

En este capítulo se abordan elementos fundamentales relacionados con el papel del adulto mayor en el desarrollo de la recreación física comunitaria, destacando como se influye en la satisfacción personal de éste grupo etéreo al realizar actividades en correspondencia con sus intereses y necesidades.

I.1- Aportes de las Actividades Físicas en la 3ra Edad.

La práctica de ejercicios físicos, por su influencia muy directa sobre los órganos y sistemas del ser humano, es empleada en el tratamiento de diferentes patologías como son: el asma, la obesidad, la diabetes mellitus, entre otras.

Del asma podemos decir que la respiración en las personas se realiza casi imperceptiblemente se efectúa el mecanismo de respiración gracias al trabajo muscular de la región torácica, pero en estos la dificultad radica en la salida del aire y esto obliga a fuertes contracciones de los músculos del tórax tratando de expulsar el aire que queda en los pulmones, estas anomalías con el tiempo deforman la estructura esquelética y muscular.

Los ejercicios mejoran o aumentan las capacidades físicas y respiratorias evitando en gran medida los trastornos y deformidades de la propia enfermedad por lo que llevando una sistematicidad el enfermo puede lograr grandes mejorías.

Las actividades y ejercicios para estas edades deben estar orientadas sobre la siguiente dirección.

- . Incrementar la movilidad articular
- . Fortalecer el Sistema Muscular
- . Mejorar los procesos metabólicos.
- . Elevar las posibilidades funcionales de los sistemas cardiovascular y respiratorios.
- . Ejercer efecto estimulante sobre los procesos del sistema nervioso central.

- . Conocer la motivación por el ejercicio físico.
- . Conocer sus patologías.
- . Posibilitar la interrelación social.

Los cambios que ocurren en esta edad requieren de una diferenciación en cuanto a la aplicación de los ejercicios, actividades así como su metodología a utilizar, las particularidades anatómo-fisiológicas de cada adulto es imprescindible que el médico y el profesor de Cultura Física las conozcan, teniendo presente otros factores de gran importancia para la aplicación de los mismos.

- . Si han tenido alguna trayectoria deportiva.
- . Si han realizado ejercicios físicos alguna vez.
- . Los que nunca realizaron ejercicios físicos.

Siempre teniendo en cuenta el control médico y el autocontrol, que unidos a la dosificación estrictamente individual de los ejercicios físicos, constituyen los puntos de partida más importantes de este tipo de actividad.

Muchos estudios han comprobado los beneficios que conllevan a la actividad física-recreativa frente a múltiples enfermedades, pero no estaba claro si las personas de edad avanzada que comienzan a practicar ejercicio obtienen ventajas en términos de prolongación de años de vida.

No obstante se tiene en consideración que la actividad física por pequeña que sea, siempre y cuando sea sistemático y bajo un orden adecuado, ayuda a mejorar las condiciones de vida, así como el estilo de vida de quién lo practica, en este caso los adultos mayores no mejoran hábitos con esto, pero ayuda a que sobre eleven los hábitos que ya tenían adquiridos, además de ayudarle a la relación interpersonal y ritmo de vida.

I.2- El proceso de la recreación.

La función de la Recreación (palabra que comenzó a usarse por aquel tiempo), era lograr la regeneración de las fuerzas gastadas en el trabajo, esto es la regeneración de las energías empleadas, de tal manera que el hombre se sintiera restablecido o recuperado, quedando en condiciones para iniciar sus tareas laborales. Pero este propósito, considerado desde el punto de vista que nos da la actualidad, equivale a reducir al hombre a "homo faber", es decir, a puro funcionario, que necesita pausas de descanso tan solo para poder seguir produciendo sin dificultades.

Recreación es un término al que se da muchos significados. En la escuela tradicional se le llamó recreo al lapso entre dos materias u horas de clase, en el que se permitía a los alumnos jugar o descansar, reponiéndose del esfuerzo de concentración requerida por el estudio. Para muchos, la palabra tiene una connotación placentera, para otros es sinónimo de diversión, entretenimiento o descanso.

Puede que la recreación esté teñida del colorido particular de estas cosas y de otras tantas, pero como en la actualidad es una disciplina que declara ser formativa y enriquecedora de la vida humana, es necesario precisar mejor su alcance, aceptando que, siendo más joven que la educación, resulta aún más difícil de definir.

La Recreación representa en sí un conjunto de conceptos etimológicos:

Recreativo (latín), restablecimiento; recreación (francés), diversión, descanso, cambio de acción, que excluye la actividad laboral y caracteriza el espacio relacionado con estas acciones.

Por consiguiente el término Recreación caracteriza, no sólo los tipos determinados de actividad vital selectiva de la gente durante el tiempo libre, sino que también el espacio en que estos funcionan.

Para Joffre Dumazedier (24) (1964), destacado sociólogo francés dedicado a los estudios de la Recreación "es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede

entregarse a su antojo, para descansar para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales". Es una definición esencialmente descriptiva, aunque popularmente conocida como la de las tres "D": Descanso, Diversión y Desarrollo.

En Argentina, durante una Convención sobre recreación, realizada en 1967, se plantea que: "La Recreación es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas, que le permiten volver al mundo vital de la naturaleza y lo incorporan al mundo creador de la cultura, que sirven a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo, y que propenden, en última instancia, a su plenitud y a su felicidad",

Las dos definiciones presentadas indican que la recreación:

Es una actividad que realiza el hombre para divertirse, disfrutar, descansar.

La realiza después de liberarse de sus obligaciones cotidianas.

Contribuye al desarrollo cultural general, a su plenitud y felicidad.

Es por ello que la recreación en la tercera edad es un recurso potenciador de desarrollo e integración social, que permiten elevar el bienestar y la calidad de vida de las personas de la tercera edad al sentirse partícipes de la vida social. Los sujetos que envejecen adecuadamente utilizan y disfrutan de todas las posibilidades que existen en su entorno social y en sus propias personas, y están preparados para aceptar, sin claudicar, las propias limitaciones, la disminución de sus fuerzas y la necesidad de recibir algún tipo de ayuda; pero no renuncian a mantener, dentro de rangos razonables y posibles, determinados niveles de independencia y autodeterminación.

En la tercera edad, la actividad física-intelectual y el interés por el entorno canalizadas a través de actividades de recreación y ocio productivo, favorecen el bienestar y la calidad de vida de los individuos.

La recreación en la tercera edad es por tanto, un proceso de acción participativa y dinámica que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creaciones y libertad, en el pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano para su realización y mejoramiento de la calidad de vida individual y social, mediante la práctica de actividades físicas, intelectuales o de esparcimiento.

Visto el problema desde este ángulo, las estrategias para el desarrollo de programas de ocio y recreación con el adulto mayor, tendrían una función potenciadora de lo individual y lo social, ya que a diferentes niveles y en diferentes formas, contribuirán a satisfacer diversas necesidades individuales y actuarán como medio de integración social del adulto mayor.

El ocio y la recreación, desde esta visión, resultan generadores de beneficios múltiples para las personas de la tercera edad, entre ellos podemos mencionar los siguientes:

- Potenciar la creatividad y la capacidad estética y artística
- Favorecer el mantenimiento de un funcionamiento psicomotriz adecuado
- Fomentar los contactos interpersonales y la integración social
- Mantener, en cierto nivel, las capacidades productivas
- Hacer frente a las disminuciones y limitaciones físicas
- Mantener equilibrio, flexibilidad y expresividad corporal
- Servir como medio de distensión y enfrentamiento activo al estrés y las tensiones propias de esta etapa de la vida
- Contribuir al mantenimiento del sentimiento de utilidad y autoestima personal
- Fomentar la creatividad y productividad en el uso del tiempo libre
- Mantener o desarrollar la capacidad del disfrute lúdico y la apertura hacia nuevos intereses y formas de actividades
- Fomentar la comunicación, la amistad y el establecimiento de relaciones interpersonales ricas y variadas
- Propiciar el bienestar y la satisfacción personal

Las modalidades de recreación que pueden ser instrumentadas, dejando siempre abierta la opción de libre elección, serían:

- Recreación artística y cultural
- Recreación deportiva
- Recreación física
- Recreación pedagógica
- Recreación ambiental
- Recreación comunitaria
- Recreación terapéutica

Los tipos de recreación artística, cultural, física, deportiva y pedagógica tienen por finalidad principal el mantenimiento, desarrollo y recuperación de habilidades diversas; servir de estímulo de la creatividad y posibilitar experiencias que contribuyan al bienestar y autoestima de los participantes. Por otra parte, estas actividades propician el establecimiento de relaciones interpersonales y la integración social de los sujetos, con independencia de sus favorables efectos sobre la salud y el bienestar psicológico.

La recreación ambiental, además de propiciar el disfrute de las relaciones con el medio ambiente, propicia la identificación con este, y fomenta el desarrollo de una cultura sostenible y la motivación por su preservación.

En el caso de la recreación comunitaria, esta se orienta a la creación o fortalecimiento de redes de apoyo social, especialmente para las personas que viven solas, o tienen escasos recursos.

La recreación terapéutica, puede estar orientada a personas con problemas funcionales, físicos o psicológicos y puede ser ella misma vehículo o instrumento de rehabilitación o complemento de programas diseñados a estos fines.

En fin, de lo que se trata es de emplear las actividades de ocio y de recreación para el fomento de estilos de vida en el adulto mayor, que propicien su salud y bienestar y lo

impliquen en acciones que le sirvan como instrumento para el crecimiento, la autodeterminación personal y su adecuada inserción en la vida comunitaria y social.

I.3-Trabajo comunitario.

¿Qué entender por comunidad?

Según un grupo de educadores pertenecientes a la Asociación de Pedagogos de Cuba, ARIAS H (3), comunidad es un grupo humano que habita un territorio determinado con relaciones interpersonales, historia, formas de expresiones y sobre todo intereses comunes.

Almaguer, Roberto y B. Díaz (1) define comunidad como: "El agrupamiento de personas concebido como unidad social cuyos miembros participan de algún rasgo común (intereses, objetivos, funciones) con sentido de pertenencia, situado en determinada área geográfica en la cual la pluralidad de personas interactúa intensamente entre sí e influye de forma activa o pasiva en la transformación material y espiritual de su entorno.

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

El conjunto de acciones teóricas (de proyección) y prácticas (de ejecución) dirigidas a la comunidad con el fin de estimular, impulsar y lograr su desarrollo social, por medio de un proceso continuo, permanente, complejo e integral de destrucción, conservación, cambio y creación a partir de la participación activa y consciente de sus pobladores. Almaguer, Roberto y B. Díaz (1).

¿Cuáles son los objetivos del trabajo comunitario en Cuba? Potenciar los esfuerzos y la acción de la comunidad para lograr una mejor calidad de vida para su población y conquistar nuevas metas dentro del proyecto social socialista elegido por nuestro pueblo.

Llevar a cabo proyectos comunitarios es hoy todo un reto si se tiene en cuenta que la comunidad entendida como el eslabón primario de todo proceso participativo, de cohesión interpersonal y de sentimientos compartidos, constituye un ámbito complejo y vital en todo proceso de desarrollo social.

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

El Trabajo Comunitario Integrado puede entenderse como aquel que realizan todos los actores formales e informales en una comunidad determinada a partir de identificar las necesidades sentidas de la población. Es aquel en que se involucra a todas aquellas organizaciones políticas, sociales, etc., con el interés de aunar voluntades para el mejor desenvolvimiento de la comunidad.

El trabajo comunitario integrado se caracteriza por:

- Organizar y movilizar a la comunidad propiciando su participación en la identificación, toma de decisiones, elaboración y ejecución de soluciones a problemas, dando respuestas a necesidades de la propia comunidad, el mejoramiento de la calidad de vida, a partir de sus propios recursos humanos, materiales, físicos y espirituales.
- Desarrollar relaciones de colaboración y ayuda mutua entre sus miembros; entre distintas comunidades y entre la comunidad y la sociedad en general.
- Reforzar el sentimiento de identidad cultural como vía de valoración y apropiación de lo universal, lo nacional y lo local frente a las tendencias globalizadoras.
- Propiciar la expresión e intercambio de ideas y opiniones entre los miembros de la comunidad, favoreciendo la comprensión y explicación crítica de la situación actual y perspectiva de su comunidad y del país, así como la importancia de cada uno en su desarrollo.

- Crear expectativas objetivas y positivas de desarrollo social y personal que contribuyan al bienestar y equilibrio emocional de las personas que viven en la comunidad como factor que impulse su participación social activa.

En el Programa de Atención al Adulto Mayor se plantea: “La favorable estructura sociopolítica en el país constituye un potencial de ayuda para acondicionar todas estas premisas en un nuevo programa, que además de contemplar todo lo anterior fuera capaz de asegurar la participación activa de la familia, la comunidad y las organizaciones políticas y no gubernamentales en un trabajo colectivo donde el protagonista principal fuera el adulto mayor.”

En Cuba la pirámide poblacional se ha transformado con gran rapidez, se ha incrementado la expectativa de vida elevándose a 75 años, se plantea que es uno de los países más envejecidos de América Latina. La magnitud alcanzada en este orden constituye un elemento a tener en cuenta por cuanto es en la tercera edad donde el individuo necesita ser reconocido en cuanto a su rol determinante pasando a ser el sabio de la comunidad.

Para las personas mayores en Cuba se utilizan diferentes tipos de actividades recreativas, las danzas populares, tienen un gran valor social y cultural, son formas de movimientos conocidas y aceptadas; no requieren de un grado muy elevado de coordinación, tampoco requieren de una agilidad ni de gracia ni equilibrio, ya que no se trata de realizar ejercicios con una técnica muy depurada. Bailar es muy importante como actividad social, al igual que como expresión emocional.

Lo mismo cabe decir de los bailes de salón; la mayoría de personas mayores han tenido relación con los bailes a lo largo de su vida, bien conocidos son el vals, el pasodoble, el tango, etc., dándose como válido y aceptado la relación y el contacto que se dan con los bailes.

La música terapia podría ser utilizada en clubes y programas comunitarios para personas de edad. Muchas de estas personas han utilizado la música como

pasatiempo en algún momento de su vida. Algunos han cantado en coros de iglesias, de las escuelas o aficionados otros pueden haber ejecutado en bandas u orquestas de la comunidad. Si estos intereses se han abandonado con la edad, deben ser reactivados.

Todas las manifestaciones de la cultura son las que ayudan a enriquecerse espiritualmente, a relajarse, a combatir el exceso de estrés, lo que es imprescindible para tener una satisfacción personal. Leer un libro, tocar un instrumento musical, oír música, bailar o ver danzar, pintar o disfrutar de buenos cuadros, contemplar o hacer una talla, realizar o disfrutar de una artesanía, una obra de teatro o cinematográfica. En fin, disfrutar de cualquier manifestación del arte, ensancha el espíritu y hace más amplio y generoso lo que alegra la vida. Sin cultura no hay libertad y esta es imprescindible para una vida sana.

Por ejemplo, cuando se realizan ejercicios de activación, o por el contrario, de relajación, la música pasa a tener un papel principal. La música es lenguaje y como tal comunica sensaciones, emociones, forma de movimientos, de desplazamiento, y el cuerpo responde a este lenguaje, ya sea mediante el movimiento global o segmentario, simplemente escuchando y relajándose, sintiendo como la música entra por el cuerpo y ayuda a realizar una relajación satisfactoria.

En cuanto al ejercicio, se puede dedicar de 40 a 50 minutos tres veces a la semana a caminar comenzando lentamente e ir apresurándose para terminar los últimos 500 metros forzando el paso al máximo posible de las posibilidades de cada persona. Se debe mantener el mismo ritmo (igual distancia en igual tiempo) por lo menos 5 días y después incrementar el ritmo poco a poco cada 5 días siempre teniendo en cuenta no terminar agotados.

Se puede realizar una carrera estacionaria antes de bañarse comenzando por tres minutos, por cinco días a un ritmo de 70-80 pasos por minuto, se cuenta cada vez que uno de los pies contacta con el suelo, y se levanta el pie del piso unos 10 cm. Es necesario hacer este ejercicio sobre una alfombra gruesa de espuma de goma y

comenzar lentamente los primeros minutos y después ir incrementando el paso hasta llegar entre los 70 y 80 pasos por minuto.

El máximo a obtener es el de mantener este paso por 20 minutos subiendo de 2 minutos en 2 cada semana. Lo que no quita que si se puede ir a un estadio, gimnasio, campo deportivo o piscina podemos trotar, correr, hacer diversos ejercicios o algún deporte, pero siempre comenzando lentamente para adecuar los músculos, ligamentos y articulaciones; pocas repeticiones y llegar al máximo permisible sin agotarse.

La práctica del ejercicio no sólo sirve para mantener los músculos si no que mantiene adecuadamente la irrigación de los distintos órganos especialmente el corazón, pulmón, cerebro, hígado y riñones. Los ejercicios, en especial los que se realizan en compañía además de lo anterior tienen un efecto integral psicológico que hace que una vez que se habitúan a ellos se convierten en una placentera necesidad.

Aparte de lo anterior se recomienda que como hábito se camine siempre de prisa cada vez que se tenga que caminar, así como subir escaleras hacerlo de prisa y así siempre se mantendrá el organismo en forma.

I.4-El envejecimiento en el mundo

El envejecimiento individual no es un fenómeno exclusivo de las sociedades modernas, ha estado presente en todas las etapas del desarrollo social y ha sido siempre de interés para la filosofía, el arte y la medicina. Sin embargo, durante el presente siglo se asiste a una situación singular, más y más personas sobrepasan las barreras cronológicas que el hombre ha situado como etapa de vejez, lo que ha convertido al envejecimiento de la población en un reto para las sociedades modernas. Esto, considerado como uno de los logros más importantes de la humanidad, se transforma en un evento, tributario de grandes decisiones y soluciones adecuadas con las consecuencias que de esto se derivan.

Durante el siglo xx, en muchas regiones del mundo se ha observado una disminución de las tasas de natalidad y de mortalidad perinatal e infantil, así como mejoras en la alimentación, la atención sanitaria y el control de muchas enfermedades infecciosas. La combinación de todos esos factores ha permitido que un mayor número y proporción de personas alcancen edades avanzadas.

En el presente siglo la esperanza de vida se ha incrementado significativamente: la mayoría de los países desarrollados muestran una esperanza de vida entre 75 y 79 años (Japón con 79 años es el de mayor índice), y en los países en desarrollo han ocurrido muchas variaciones. El sexo femenino evidencia una tendencia a mantener una mayor esperanza de vida que el sexo masculino.

Se ha definido el envejecimiento de la población como el aumento progresivo de la proporción de personas de edad avanzada en una población determinada. Aunque las causas del envejecimiento de la población son en general las mismas en todos los países, a través del tiempo éstas han tenido un papel diferente en cada etapa.

No está claro todavía el orden de importancia de las causas del envejecimiento demográfico no obstante, la disminución de la natalidad y la fecundidad es con mucho, la causa más importante; mientras que la disminución de la mortalidad aparece como un factor de envejecimiento o no, en dependencia de cual es el grupo de edades donde se produce esta disminución.

Las migraciones son el tercer factor que influye: los flujos migratorios tanto internos como externos pueden llevar a aumentar las proporciones de ancianos en una población determinada. Se ha planteado que demográficamente, las poblaciones tienen sólo 2 alternativas, crecer o envejecer; este axioma a pesar de su veracidad, debe ser considerado con cautela sobre todo en el mundo moderno, porque a pesar de que la gran mayoría de los países envejece, existe todavía un crecimiento considerable de la población sobre todo en los países en desarrollo. No obstante, los esfuerzos sostenidos por el control del crecimiento de la población, traen como consecuencia directa su envejecimiento.

Según datos de las Naciones Unidas New York: 2005(34)), en 1950 existían en el mundo 200 000 000 de personas mayores de 60 años, pero ya en 1975 esta cifra alcanzó los 350 000 000. Las proyecciones demográficas indican que en el año 2000 habrá alrededor de 600 000 000 de ancianos, cifra que prácticamente se duplicará en el año 2025, por tanto, su importancia relativa pasará de 9,2 % en el primer año a 14,2 % en el último.

La población de 60 años y más, crecerá en consecuencia a mayores tasas que la población total y a partir del año 2020 cada vez con mayor intensidad. De este modo, hoy es posible observar un crecimiento del orden de 2,4 en este grupo de población, contra 1,7 % que se advierte en el total de la población.

Entre los años 1990 y 2010 la tasa de crecimiento de la población de la tercera edad permanece constante, sin embargo a que cumplan sus primeros 2 decenios, la población alcanzará los 11,7 000 partir del año 2010, el crecimiento aumentará a 3,1 %; tasas de esta magnitud originarán que la población anciana se duplique cada 23 años.

Una de las características relevantes de este proceso en el mundo es la rapidez con que se ha producido, mientras que un país como Francia necesitó casi 200 años para duplicar la población de 60 años y más, en uno como Cuba este mismo proceso ocurrió en menos de 40 años.

Para muchos, todavía este fenómeno no es un problema del Tercer Mundo, sino algo propio del mundo desarrollado. En realidad, hace ya más de un decenio se reconoce lo contrario. En 1950 existía igual proporción de personas de edad que vivían en países desarrollados y en países en desarrollo, en el año 2000, 2 de cada 3 ancianos vivían en las zonas menos favorecidas económicamente. En los próximos 40 años, 8 de los 11 países más envejecidos del mundo, pertenecerán al grupo de países en vías de desarrollo. Los pronósticos en relación con las tasas de crecimiento esperadas de la población general permiten asegurar que el porcentaje de la población anciana se duplicará en los próximos años en estos países

No existe un incremento homogéneo del envejecimiento en los diferentes países. Esta falta de homogeneidad se observa entre países desarrollados y en desarrollo.

I.4.1-El envejecimiento poblacional en Cuba.

La evolución de la población de Cuba ha tenido cambios significativos a lo largo de este siglo, fundamentalmente en los últimos 35 años (Estudios Demográfico La Habana 1997(36)). Alrededor de 1960, la población de Cuba era algo superior a los 7 000 000 de habitantes, en enero de 1996 arribó a los 11 000 000 y en el año 2000 debe ser casi superior a 11,1 000 000.

La dinámica poblacional que ha venido presentándose en las últimas décadas, evidencia la aparición de un proceso de envejecimiento (Estudios Demográfico La Habana 1997(36)), y las proyecciones de población revelan que para el año 2025 Cuba será el país más envejecido de la región.

En Cuba las estadísticas continuas registran que hasta el 31 de diciembre de 1997, 13,1 % de la población (1,4 000 000) estaba comprendida en el grupo de 60 años y más, el porcentaje de ancianas (51,4) es mayoritario dentro de este grupo, y según las proyecciones de población, se espera que en el año 2025, cuando casi 24,0 % de la población esté comprendida en este grupo, alrededor de 55,0 % sean mujeres. En general se observa una tendencia descendente en los hombres de cualquier población después de los 60 años, lo que indica la diferencia de los sobrevivientes por género, comportamiento asociado con la conocida sobre mortalidad masculina (Estudios Demográfico La Habana 1997(36)).

Para el año 2010 la población de 60 años y más alcanzará 16,5 % de la población de Cuba, 2 000 000 de habitantes; y para el año 2015 será de 18,4 % y sobrepasará en términos absolutos y relativos a la de 0 - 14 años, que no llegará a 17 % del total. En ese año la población presentará una edad mediana cercana a los 40 años, mientras que en la actualidad es de 31 (Estudios Demográfico La Habana 1997(36)).

En Cuba la esperanza de vida evolucionó de forma muy particular, caracterizada por los procesos en los que ha estado inmerso el país: en el año 1900 era de 33,2 años, en 1930 se elevó a 41,5 años, lo que representó un incremento de 8,3 años en ese período y en 1953 era de 58,8 años; esta evolución se hizo más evidente en las décadas ulteriores de tal manera que en 1971 era de 70,0 años y en 1987 fue de 74,4 años.

El crecimiento de la población anciana en Cuba no ha sido homogéneo pues existe una mayor proporción de adultos mayores en las provincias occidentales y centrales respecto a las orientales, lo que responde a las diferencias en las tasas de fecundidad, entre otros factores, y son Villa Clara y Ciudad de La Habana las provincias más envejecidas del país con cifras superiores a 15 % de su población con 60 años y más.

La expectativa de vida a los 60 años en Cuba ha aumentado sensiblemente. En 1950 ésta era de 15,5 años y en menos de 40 años se elevó a 20,5 años; estos niveles de esperanza de vida de la población anciana son comparables con los más altos del mundo. En especial se destaca la expectativa de vida geriátrica de los hombres cubanos, que llega a los 19,5 años, frente a 21,1 para las mujeres. (Estudios Demográfico La Habana 1997(36)).

La inmortalización del ser humano continúa siendo un terreno puramente especulativo, sin embargo, otras metas, como la prolongación de la vida útil y la eliminación o atenuación de los inconvenientes de la tercera edad, sí constituyen empeños válidos de la ciencia contemporánea. Desde tiempos remotos (inclusive en la propia comunidad primitiva) comenzó la preocupación del hombre por el misterio de la vida y la muerte, la juventud y la vejez.

I.4.2-Duración de la vida

¿Cuál es la duración de la vida humana? Cuando se tiene salud y el mundo sonríe, la muerte parece muy remota; se tiene una sensación de inmortalidad. La muerte es para otros, no para nosotros. Por esta razón, en la civilización moderna, como en otras ya desaparecidas, ha existido gran interés por la satisfacción personal de los mismos.

La literatura del pasado y del presente está llena de aseveraciones de gran longevidad. El libro de Génesis nos da las afirmaciones más extravagantes. Matusalén era el más viejo de los patriarcas bíblicos, vivió hasta los 969 años; pero Adán y cinco descendientes directos sobrevivieron los 900 años.

En un plano ideal, que para nuestros contemporáneos no es menos atractivo y deseable que para quienes vivieron en épocas anteriores, la vida del hombre se precisa como sin límites, eterna, lo que se expresa claramente en la idea de la inmortalidad. Sin embargo, en nuestro racional siglo, la actitud ante la idea es bastante escéptica; hoy casi nadie cree en la posibilidad de la inmortalidad, salvo a través de los conceptos religiosos. Incluso los soñadores hablan de la inmortalidad como una perspectiva muy lejana, pero en realidad la excluyen como posibilidad en nuestra época, a pesar de los evidentes logros de la ciencia contemporánea, la medicina, y del progreso social y cultural.

Al mismo tiempo, la prolongación real de la vida del hombre estimula el deseo de prolongar la vida humana cuanto sea posible. Realmente la duración media de la vida del hombre en el Siglo de Bronce no superaba por lo visto, los 18 o 20 años, y durante el Imperio Romano los 23 años; pero ya en el medioevo se elevó a los 35 años y en el siglo XIX a los 44 años; en la década de 1960, en los países más desarrollados alcanzó alrededor de 70 años y actualmente se acerca a los 80, logros debidos al descenso de la mortalidad infantil, la eliminación de una serie de infecciones en las edades más avanzadas, el mejoramiento del diagnóstico y el tratamiento.

En la ciencia actual la tarea central, concreta y práctica es mantener la vida del hombre en un cierto nivel estable, real, ampliar los lapsos de la vida individual, retrasar el momento en que aparecen las discapacidades en la ancianidad y cambiar su carácter. Lehr U. (39)

El envejecimiento aparece como uno de los procesos, inevitables, asociados al ciclo vital humano; comienza al nacer y termina con la muerte. Dulcey-Ruiz y Uribe (27) (2002) al hacer referencia al proceso de envejecimiento plantean que:

“Vivir es envejecer”. Según la Organización Panamericana de la Salud (49) (2000): “En nuestro mundo, lleno de diversidad y constante cambio, el envejecimiento es una de las

pocas características que nos definen y nos unifican a todos. Estamos envejeciendo y esto debe celebrarse. Tenga usted 25 o 65 años, 10 o 120, igualmente está envejeciendo”.

Los problemas del envejecimiento o más bien muchas de las preocupaciones asociadas al mismo, se relacionan con la disminución progresiva de la capacidad funcional orgánica; y el deterioro progresivo que se produce (deterioro de la piel, pérdida de memoria, problemas visuales y auditivos, debilidad corporal y otros), por lo que los proyectos de aumentar los años de vida (y por lo tanto el envejecimiento) enfrentan el reto de intentar reducir o frenar los efectos negativos vinculados al proceso de envejecer.

I. .4.3-Estrategias para retardar el envejecimiento

Claro está que el orden de estos elementos y el énfasis que en ellos se ponía, de alguna manera reflejaban: la situación socio-económica, los factores de género, la comparación con otras etapas de la vida, etc. Esta consideración y los factores subjetivos en la apreciación de los sujetos, ha de tenerse muy presente en el análisis.

La consideración de los factores subjetivos lleva a hablar del nivel de satisfacción del anciano, a prestar atención a los factores psicológicos: al bienestar psicológico, que de alguna manera, refleja el grado de satisfacción que los sujetos tienen en relación con su vida, o más bien de cómo perciben que esta ha transcurrido.

Entre los elementos y factores que favorecen satisfacción personal con bienestar podemos señalar los siguientes:

1. Sentirse útil.
2. Conservar condiciones físicas favorables.
3. Mantener el sentido del humor.
4. Disfrutar de compañía de pareja.
5. Suprimir lo no solucionable.
6. Mantener múltiples intereses.
7. Ver los cambios como reto más que como amenaza.
8. Contar con red de apoyo social.

9. Poseer mecanismos apropiados para el manejo del estrés.
10. Sentimiento de control.
11. Compromiso.
12. Utilización del tiempo libre de una manera correcta y sabia.

Lo anterior se orienta en las direcciones de lograr un adecuado bienestar físico y psicológico, un monto aceptable de relaciones interpersonales (familia, amigos), proseguir el desarrollo personal (intelectual, auto-expresión, autoconciencia), mantener intereses y el vínculo a actividades recreativas y espirituales, en resumen: mantener la capacidad de asombrarnos ante la realidad cotidiana y el interés por aprender cosas nuevas e implicarnos en nuevos proyectos, algún objetivo o alguna meta

Cuando la persona envejece sus sentidos: vista, oído, olfato, gusto, y tacto, tienden a disminuir. ¿Cómo afectan estos cambios en su conducta? (¿Cómo estoy cambiando?, Wisensale SK (62)

I.5- La satisfacción personal en el adulto mayor.

Toda actividad que el hombre desarrolla es provocada por algo que la sostiene con energía e intensidad y eso se traduce en el término de motivación que tiene como base las necesidades y los motivos.

Las necesidades responden al estado de carencia del individuo que lo lleva a actuar en la vida para lograr satisfacción personal, lo cual se manifiesta en forma de deseos, inquietudes, preocupaciones y posibilidad real de satisfacción.

Las necesidades dirigen la actividad del hombre, por ello la necesidad de satisfacción personal de los adultos mayores se logra cuando se le brindan aquellos motivos que responden a sus intereses, como es el caso de las actividades físico recreativas que logran afianzar las relaciones sociales y contribuyen a mantener una adecuada calidad de vida.

Precisamente los motivos como objetos de la actividad responden a los intereses, ideales, aspiraciones y autovaloraciones que el propio individuo tiene en sí, estos conducen la actividad hacia la satisfacción de las necesidades y cuando no se logra provocan frustraciones, es por ello que es imprescindible trabajar con el adulto mayor en la satisfacción personal, incidiendo en lo afectivo motivacional de la personalidad.

El estudio de la satisfacción personal es bien complejo y se ve afectada por múltiples variables tanto sociales, culturales como el nivel socioeconómico, la edad, el sexo, las características de la personalidad entre otros.

La satisfacción personal: es una valoración cognitiva personal que realiza una persona de la vida y de los dominios de la misma, atendiendo a la calidad de su vida, a las expectativas y aspiraciones, a los objetivos concebidos, basados en los propios criterios de la persona y que se realiza de forma favorable.

La satisfacción personal es la satisfacción con la vida y está relacionada con la valoración individual de la calidad de vida, regida por apreciaciones subjetivas y objetivas donde se trasciende lo económico y se mira la percepción, opinión, satisfacción y expectativas de las personas.

Así, para determinar la calidad de vida se requieren referentes de contraste, diversos modos de vida, aspiraciones, ideales e idiosincrasias de los conjuntos sociales, para distinguir eslabones y magnitudes, pudiendo así dimensionar las respectivas variaciones entre unos y otros sectores de la población.

La calidad de vida es una construcción histórica y cultural de valores, sujeta a las variables de tiempo, espacio e imaginarios, con los singulares grados y alcances de desarrollo de cada época y sociedad.

Actúa en dos ámbitos: individual o privada y colectiva o pública (3). Desde lo individual es importante mirar: percepción, sentido de vida, utilidad, valoración, felicidad, satisfacción de

necesidades y demás aspectos subjetivos que son difícilmente cuantificables, pero que hacen que una vida tenga calidad con responsabilidad moral.

Desde lo colectivo es fundamental determinar el contexto cultural en el que vive, crece y se desarrolla un individuo pues en él se concentra un capital humano, que responde a significados que él mismo ha tejido con el apoyo de los demás y que corresponden a la trama de sentido de los eventos de la vida cotidiana.

Si se considera a priori que ya existe cobertura de ciertas necesidades básicas para su sobrevivencia, el ser humano inmerso dentro de una sociedad, enmarcado en un lugar determinado y una cultura que ha adquirido mediante la socialización se regula e incluso limita las concepciones de su mundo.

En este contexto el sujeto evalúa su vida, más o menos consciente de lo que acontece, puesto que aquel proceso se encuentra mediado por una cantidad de factores anexos a los globales: nivel evolutivo, comparación con otros, historia personal, momento actual, expectativas futuras, entre otras; todo esto se conjuga y le permite la evaluación acorde con dicha vivencia. Pero no se puede olvidar las características personales, factor que se si adiciona a los ya mencionados complejiza aún más el proceso, desde donde se rescata la subjetividad o forma de concebir el mundo.

Lo anteriormente expuesto sugiere que el concepto de calidad de vida hace referencia al mundo ideológico de pensamientos, sensaciones, satisfacciones y subjetividades; tiene sentido para cada persona según la escala valorativa de cada necesidad satisfecha. El modo de comprender la vida humana difiere de una cultura a otra e igual ocurre con la valoración de la calidad de vida; el ser humano interpreta desde un determinado universo de símbolos, representaciones y creencias que hay que enmarcarlos en contextos y tiempos determinados, por lo que desde esta perspectiva no se puede generalizar un único concepto, pues responde a significados culturales, adicionado al sentido que tiene la vida para cada persona y a la valoración teológica que cada persona tenga de ella.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) definió la calidad de vida como "la percepción individual de la propia posición en la vida dentro del contexto del sistema cultural y de valores en que se vive y en relación con sus objetivos, esperanzas, normas y preocupaciones". Es un concepto coherente con la definición de salud de la misma organización, que incorpora las áreas física, psicológica, nivel de independencia, relaciones sociales, creencias personales y relaciones con el ambiente.

I.6- Características psicológicas de la edad adulta.

El ser humano sigue evolucionando también en la edad adulta, se madura expresando ello en una autoconciencia, crítica que como formación psicológica hace distinguir a la persona por un desarrollo de la identidad y el autoconocimiento ganando así en recursos psicológicos, que le van dando estabilidad, autonomía y realización a la personalidad, y el adulto descubre sus potencialidades inagotables a través del trabajo.

El individuo concientiza sus relaciones interpersonales, la calidad de la relación jefe subordinado, compañeros de trabajo compañeros de otros centros afines, pueden analizarse, profundizándose o ampliándose el círculo de amigos ,o empezar a reducirse como resultado de concentración en los principales eventos vitales ,también se perciben los resultados de su labor valorándose positivamente o negativamente, proponerse nuevas metas laborales o profesionales, las crisis de los adultos no son radicales, ni bruscas, sino tendencias donde ocurren cambios esenciales profundos y periódicos de acuerdo a las condiciones sociales de vida como son, los cambios de exigencias y expectativas sociales y los cambios hormonales, así como las enfermedades significativas.

En esta etapa aparece un nuevo nivel de autoconciencia, donde se logra un mayor desarrollo afectivo, de autoconocimiento, responsabilidad, reflexión, decisión, creatividad e independencia para la aparición de nuevas habilidades, hábitos y capacidades que le permiten elaborar nuevos propósitos, así como reestructurar algunas motivaciones.

En los primeros años del adulto alcanza ya su máximo esplendor la capacidad de rapidez y la agilidad, entre los 25 y los 30 años, la fuerza y la resistencia después de los 40 años, se expresa una disminución paulatina de estas capacidades, el adulto se caracteriza por una mayor función habilidad y economía de movimientos, de ahorrar sus fuerzas y ajustar cada vez con mayor precisión y seguridad, la conducción y freno de los movimientos de acuerdo a la finalidad de los mismos.

En este ajuste personal automatizan movimientos los que se consolidan dando un sello personal a la conducta motriz, manifestándose así en la forma de caminar, sentarse, levantarse, abrir y cerrar puertas etc. Esto no quiere decir que la actividad motriz se vuelva rígida e inmutable aunque no se niega que gradualmente se ven transformaciones esenciales, en el caso de la mujer, distribución del tejido muscular y conjuntivo caracteriza su capacidad de rendimiento la forma de andar muestra una escala amplia de variaciones inter-individuales expresadas en la ligereza, la elasticidad, fluidez rítmica, redondez de los movimientos, distintas profesiones, las labores del hogar y el ejercicio físico facilitan el desarrollo de habilidades motrices en un nivel de automatización y rapidez ejecutiva, con el desarrollo del deporte.

La mujer ha alcanzado logros sorprendentes en los últimos 50 años, por ello el efecto del embarazo, el parto y la lactancia no tienen causa desinhibida, si vuelve a entrenarse al cabo del año aproximadamente vuelven sus resultados motrices. La mujer en el climaterio puede verse compensada por el ejercicio físico, haciendo que la actividad motriz no sufra perturbaciones graves, pudiendo de esta manera conservar agilidad, elasticidad y seguridad motriz.

En esta edad adulta, el nivel de desarrollo motor general de los hombres y mujeres, constituyen una tarea permanente, pues no se trata de solo conservar su salud y promover las funciones fisiológicas, sino que es imprescindible fomentar y conservar la calidad de ejecución motriz.

I.6.1- Relaciones sociales del adulto.

El proceso del envejecimiento tiene lugar en el contexto social. Sí bien las limitaciones sociales y personales de los últimos años podrían limitar o modificar el comportamiento social también presentan nuevas oportunidades y experiencias sociales, gratificantes para las personas de edad. El comportamiento social al igual que la juventud, se ve influido por dos factores importantes, las características personales del individuo y apoyos sociales disponibles.

Los abuelos son muy útiles en la sociedad, dan amor, apoyo sin perder mucho a cambio, dan consejos y también mucha sabiduría a los jóvenes, lo cual beneficia tanto a quien da como al que recibe. Muchas personas sienten la necesidad de dejar; algo cuando mueren; también sienten la necesidad de dejar los conocimientos adquiridos a lo largo de su vida y aconsejan y guían a los jóvenes, proceso que con frecuencia se denomina “Hacerse Viejo”

La pérdida del empleo y del ingreso regular, supone un cambio serio para el hombre anciano, que se ve precipitado por el prurito de rapidez importante en nuestro actual sistema industrial. La vejez crea generalmente un problema económico y pocos son los asalariados que pueden sostener una familia, y ahorrar al mismo tiempo dinero que garantice su propio mantenimiento en la ancianidad. Con demasiada frecuencia, los hijos ya adultos, tienen bastante con mantener a sus propias familias para poder cuidar de sus padres ancianos.

I.6.2- Cambios que se producen en el Adulto Mayor.

Cambios en el sistema nervioso central

- Disminuyen los procesos de excitación e inhibición.
- Reducción del caudal, disminución gradual de la fuerza, la movilidad y el equilibrio.
- Reducción del consumo de oxígeno por el cerebro.
- Se alteran la atención y la concentración.
- Disminuye la memoria y las funciones de los analizadores visuales y aditivos.
- Disminuye la velocidad de las reacciones y aumenta su período latente.
- Lentitud en la formación y consolidación de los reflejos condicionados y sus relaciones .

- Disminución de la capacidad de reacción compleja.
- Prolongación del período latente de las reacciones del lenguaje.
- Irritabilidad, dispersión de la atención e inestabilidad emocional.
- Se dificultan los movimientos que requieren una elevada capacidad de coordinación y precisión.

Sistema Cardiovascular

- Elevación de los niveles, de la presión arterial (sistólica y diastólica).
- Disminución de la frecuencia cardiaca máxima.
- Disminución de los niveles del volumen - minuto.
- Empeoramiento de la función contráctil del músculo cardiaco.
- Reducción de la luz interna de vasos y arterias.
- Disminución del funcionamiento de los vasos capilares.
- El tiempo general del flujo sanguíneo se eleva.
- Reducción de la cantidad de sangre circulante y su contenido de hemoglobina
- Reducción de las posibilidades de reserva del músculo cardiaco

Órganos de la respiración

Disminución de la elasticidad y la complacencia de los pulmones por los cambios en los tejidos colágenos y elásticos

- Dilatación de los bronquiolos, conductos, y sacos alveolares.
- Insuficiencia respiratoria, observadas principalmente cuando los adultos mayores realizan algún esfuerzo.
- Disminución de la ventilación pulmonar
- Reducción de la caja torácica
- Atrofia de los músculos esqueléticos accesorios en la respiración

Sistema músculo esquelético

- Disminución de la movilidad articular.
- Alteraciones posturales (tendencia a arquear la espalda causando cifosis principalmente)

- Reducción del número de células musculares y la elasticidad de los tejidos.

Tracto gastrointestinal.

- Aumento de la secreción del jugo gástrico y la pepsina.
- Aumento de las cantidades de fermentos presentes en el jugo pancreático.
- Aumento de la movilidad de los alimentos por el esófago.

Procesos del metabolismo.

- Aumento del metabolismo basal.
- Aumento de la cantidad general de proteínas en el organismo.
- Disminución de los niveles de colesterol, activándose además su sedimentación en las paredes de los vasos.

Aspecto Psicológico.

- Se reduce el círculo de sus intereses.
- Desciende la autovaloración, la seguridad en sí mismo.
- Se vuelven sombríos, irritables, pesimistas y agresivos.
- Disminución a la autoestima (asociada a la pérdida de su rol).
- Muestran elevado interés por las vivencias del pasado.
- Su estado de ánimo es depresivo y predomina diferentes temores ante la soledad, la indefensión, el empobrecimiento y la muerte.

Aspecto Social.

Hay que tener en cuenta que el desempeño social no es fácil pues se trata de un concepto amplio lo cual envuelve todas las actividades de las relaciones humanas y que es influenciado por diferentes formas de pensar y de ver el mundo. Dicha ansiedad puede verse incrementada por la suma de otros factores, cercanía final de la vida, término de la actividad laboral con la edad de la jubilación y consiguiente desocupación económica, como consecuencias de la reducción de los ingresos recibidos por el individuo al pasar o cobrar la pensión, en relación a lo que recibía cuando se hallaba activo laboralmente.

I.7- Actividad física en el adulto mayor.

Actividad física es todo movimiento corporal producido por la musculatura esquelética (voluntaria) que resulta en gasto energético por encima de los niveles de reposo. El ejercicio físico desde una visión conceptual, es una de las formas de actividad física planeada, estructurada, sistemática, efectuada con movimientos corporales repetitivos con el fin de contribuir al mantenimiento o desarrollo del hombre.

Los beneficios de las actividades físicas están presentes en los aspectos biológicos, psicológicos y sociales, pues al envejecer las personas particularmente enfrentan problemas como soledad, ausencias de objetivos de vida y de actividades ocupacionales sociales, de ocio, artísticos, culturales y físicas. La actividad física ayuda a la reintegración de estas en la sociedad y mejora su bienestar general. El ejercicio es una necesidad corporal básica.

El cuerpo humano está hecho para ser usado, de lo contrario se deteriora, si se renuncia al ejercicio el organismo funciona por debajo de sus posibilidades físicas. Cuando uno no ejercita el cuerpo, utiliza solo alrededor del 27% de la energía posible que se dispone, pero estén bajo nivel de rendimiento puede incrementarse hasta 56% con la practica regular de ejercicio este crecimiento orgánico podrá ser apreciado en todos los ámbitos de la vida.

El trabajo y el tiempo libre se volverán menos agotadores y se disfrutará más las actividades a medida que la capacidad de desempeño aumente. La mejora del rendimiento del organismo significa que se estará menos propenso a sufrir enfermedades y al deterioro orgánico, por lo tanto una vida sana y activa se alarga y los síntomas de envejecimiento se retrasan, fisiológicamente todos los sistemas del cuerpo se benefician con el ejercicio regular .

Según Carmenaty Díaz (8), a nivel de la tercera edad, los objetivos que se persiguen son de orden:

Biológico: mantener y reforzar la autonomía física valorando al mismo tiempo la afición al movimiento.

Psicológico: crear un clima de compañerismo que de a la vez una sensación de seguridad y un estímulo que permita evolucionar en un ambiente de carácter principalmente recreativo.

Sociológico: desarrollar todas las formas de comunicación, capaces de romperle aislamiento y de facilitar la integración social.

Demostraremos algunas actividades físicas y sus beneficios para con el adulto mayor.

La gimnasia es una de las posibilidades de desarrollar actividades físicas y trabajar la consciencia del cuerpo por los ejercicios con los adultos, es muy aceptada por ser un trabajo en grupo por la gran oferta de programas, fácil ejecución y accesibilidad de locales, pudiendo ser practicada en clubes, gimnasios, centros universitarios.

Beneficios para los adultos mayores.

Mantener y/o mejorar el sistema muscular y respiratorio.

Mantener y/o mejorar el movimiento articular.

Descubrir el cuerpo.

Mejorar la autoestima.

Contribuir a una mejor socialización e integración.

Ayuda a prevenir la senilidad precoz, debilidad física, esclerosis vascular, depresiones.

Conclusión del capítulo I.

Al hacer una valoración de los antecedentes desde el punto de vista teórico en que se apoya la investigación, quedó demostrado que la actividad física recreativa constituye una vía de gran factibilidad para incidir en las esferas biológicas, psicológicas y sociales de los adultos y contribuir al logro de la satisfacción personal de los adultos mayores en la edad comprendida entre los 65 a 75 años de edad y una actitud positiva hacia el futuro.

CAPITULO II

DIAGNÓSTICO GENERAL. PROPUESTA Y VALORACIÓN.

En este capítulo se aborda todo el diagnóstico realizado para constatar el problema científico así como se presenta la propuesta del programa de actividades físico recreativas y la valoración realizada después de su aplicación durante cinco meses.

II.1- Caracterización de la comunidad.

La cooperativa Antonio Maceo, Cuajaní consejo popular “El Moncada” del municipio Viñales es una zona rural, cuenta con un total de 955 habitantes no cuenta con un servicio de luz eléctrica, el nivel escolar es medio, es totalmente agrícola, hace varios años ha disminuido la siembra del tabaco a pesar de ser su cultivo fundamental, es un territorio o espacio ambiental donde este limita al norte con el C/P de Puerto Esperanza, al sur con el C/P Los Jazmines, al este con el consejo popular Viñales, por el oeste con el municipio Minas.

Esta comunidad cuenta con 2 delegados, 5 CDR, 2 bloques de la FMC, 2 representantes por las entidades estatales principales, 7 centros de trabajos, cuenta además con 2 centros recreativos turísticos (El Mural de la Pre-Historia y el Campismo Dos Hermanas) cuenta con una escuela primaria, 1 sala de video, 1 consultorio médico, cuenta con 2 unidades comerciales, cuenta con un potencial delictivo de 3 y desvinculados laboralmente 12, 166 practican la religión.

II.2- Diagnóstico Inicial.

1- Resultado inicial de la observación realizada a los adultos mayores en la cooperativa Antonio Maceo, Cuajaní consejo popular “El Moncada” del municipio Viñales.

Lo primero que se observó fue la participación de los adultos en las actividades de la comunidad en especial el círculo de abuelos del consultorio # 12 en la Cooperativa Antonio Maceo, Cuajaní consejo popular “El Moncada” del municipio Viñales donde se realizaron 13 observaciones. (Anexo 3)

Resultados de las observaciones iniciales a las clases del círculo de abuelos.

Tabla 2

OBSERVACIÓN A CLASES

INDICADORES	TOTAL	POSITIVO	% POSIT	NEGATIVO	% NEGAT
PARTICIPACIÓN	13	2	15,4	11	84,6
DISPOSICIÓN	13	3	23,1	10	76,9
CALIDAD	13	2	15,4	11	84,6

En el diagnóstico en la observación inicial a clases del adulto mayor, se constató la poca participación de adultos mayores a clases, donde solamente en el 15,4% de las clases asistían los abuelos muestreados. Las clases se imparten con poca motivación, donde la actividad rectora de las mismas son las caminatas. Por lo que no contribuyen a lograr la satisfacción personal de los mismos ya que se carece de actividades físicas y recreativas sistemáticas y variadas que logren verdaderamente un nivel de satisfacción adecuado de los abuelos.

2-Resultados de la Encuesta al adulto mayor. (Anexo 4)

Tabla 3

RESULTADOS DE LA ENCUESTA INICIAL A ABUELOS					
INDICADORES	TOTAL	POST	% POST	NEGAT	% NEGAT
PARTICIPACIÓN	20	7	35	13	65
DESEO REALIZARLA	20	5	25	15	75
PREFERENCIA	20	4	20	16	80
VALORACIÓN DE LA CALIDAD	20	3	15	17	85

Como se aprecia en la Tabla 3 del total de abuelos muestreados(20), sólo el 35% participa sistemáticamente en las actividades, alegando el 25% y el 20% que las actividades que se realizan son muy pobres, se repiten las mismas, sobre todo las caminatas, por lo que les causa monotonía y por ello no prefieren participar.

Los resultados de la pregunta 4 sobre las enfermedades que padecen arrojan la existencia de 10 adultos mayores con HTA descompensados, lo que representa un 50% de la

muestra y solo 4 HTA compensados para un 20%. Padecen de artrosis, con dolores articulares 9 representando un 45% , DM descompensados 2 para un 6.6% y AB 2 para un 10% de la muestra. Solamente se encuentran normales 5 adultos mayores que representan un 25% de la muestra. Esto es importante tenerlo en cuenta para las actividades que debe contemplar el programa propuesto y que esté acorde a estas patologías.

3- Resultados de la Entrevista a los activistas y profesores de la comunidad. (ANEXO 5)

Tabla 4

RESULTADOS ENTREVISTA A ACTIVISTAS Y PROFESORES					
INDICADORES	TOTAL	RES POST	% RES POST	RESP NEG	% RESP NEG
PARTICIPACIÓN 2	7	2	28,6	5	71,4
VARIEDAD 3	7	3	42,9	4	57,1
SATISFACCIÓN 5	7	3	42,9	4	57,1
CALIDAD 4 Y 6	14	7	50	7	50

Como muestra la Tabla 4 los 7 activistas y profesores comunitarios expresan que la participación de los adultos mayores a las actividades es pobre, refieren que ellos plantean que se realicen más actividades físico recreativas donde puedan participar y a la vez recrearse por lo que el nivel de satisfacción por las actividades que se realizan es muy bajo con un 42,9% solo de satisfacción.

En general plantea el 57,1% que es necesario variar las actividades y atender los gustos y preferencias de los abuelos de esa comunidad.

4- Aplicación de la técnica del completamiento de frases:

La técnica del completamiento de frases permite obtener información tanto acerca de cómo el sujeto piensa, que siente, cómo percibe y valora la realidad y a sí mismo, y también acerca de cuál es su forma de manifestarse, de reaccionar y actuar y las condiciones en que esto se produce.

Se utiliza en esta investigación para corroborar directamente con los abuelos su sentir y comparar con los resultados obtenidos en las observaciones y encuestas aplicadas.

Los resultados obtenidos como muestra la tabla 5 ilustran sus deseos de realizar actividades físico recreativas y la valoración personal que hacen de las mismas, donde se presentan serias dificultades. (Anexo 6)

Tabla 5

RESULTADOS DE LA TÉCNICA DEL COMPLETAMIENTO DE FRASE INIC					
INDICADORES	TOTAL	POSITIVO	% POS	NEGATIVO	% NEG
Preferencia de ejercicios y otras actividades	20	19	95	1	5
Calidad de las actividades	20	4	20	16	80
Participación sistemática	20	3	15	17	85
Variedad de actividades	20	2	10	18	90

Resumen parcial del diagnóstico inicial.

En el diagnóstico inicial, se pudo constatar la carencia de actividades físicas en la comunidad que respondan a los intereses y preferencias de los abuelos, así como la poca incorporación de los adultos mayores al círculo de abuelos, donde ambos factores influyen en el logro de una satisfacción personal.

La mayoría de los adultos mayores se encontraban descompensados en sus patologías por la falta de ejercicios físicos, ya que los mismos no se sentían motivados por la realización de dichas actividades. Por lo que los adultos mayores en la Cooperativa Antonio Maceo, Cuajaní, consejo popular “El Moncada” del municipio Viñales, no contaban con un conjunto de actividades físicas recreativas, ni tenían la variedad de actividades necesarias para lograr una satisfacción personal.

II.3- Propuesta del programa de actividades físico recreativas para el adulto mayor.

Título: Por una satisfacción sana.

En este epígrafe por constituir la columna vertebral del proceso investigativo, se abordará como elemento fundamental no solo la fundamentación teórica y metodológica del programa de actividades físicas y recreativas propuestas, sino que también, se hará una valoración del nivel de satisfacción logrado después de aplicada la propuesta.

Partiendo de este punto, se organizó el trabajo para que el programa de actividades tuviera una aplicación real, por lo que se organizaron comisiones de trabajo o facilitadores que se encargaron de propagandizar las actividades, un comité de aseguramiento que garantizara los recursos necesarios para dichas actividades

Fundamentación Teórica:

Indicaciones para la realización de ejercicios con adultos Mayores

Es importante destacar que los ejercicios empleados y actividades se realizaran de una manera suave y con el conteo llevado por el profesor, para permitir una mejor preparación física. El cumplimiento de esta fase, se considera de mucho valor, por cuanto en ella se podrán estudiar de forma casuística las características y posibilidades reales de cada sujeto. La aparente facilidad con que se puede vencer los requerimientos de esta fase no debe ser motivo alguno para que se violen sus niveles por ningún participante, ni el tiempo, ni las repeticiones con que se programa cada ejercicio o actividad.

.Fueron empleados ejercicios y juegos con el objetivo de elevar el nivel motivacional, por su importancia y ejecución específicamente después de ejercitada cada zona del cuerpo, o el cambio de una actividad a otra. Los mismos se introducen de acuerdo a la asimilación de cada ejercicio, donde se tendrá en cuenta que se realicen 3 veces por semana, con una duración de 45 minutos, dirigida por los profesores de la cultura física, observada y controlada por los investigadores.

Los ejercicios regulares, producen aumento de energía y resistencia haciendo que las demás actividades no sean tan difíciles para las personas adultas, el programa debe ser flexible y poco intenso debe ser extendido en el tiempo e incluir las actividades físicas para esa edad, muchas veces en coordinación con el médico. Los beneficios de estas actividades físicas se presentan a nivel biológico, psicológico y social.

Indicaciones generales

- En el primer contacto realizar pruebas a los participantes para conocer el estado físico con que comienza el conjunto de actividades.
- Los adultos mayores que inician la práctica de actividades deben ser más vigilados y sometidos a pruebas funcionales para evitar accidentes sobre todo los cardiopatas.
- Tratar de que haya motivación, que los participantes se diviertan y a la vez se ejerciten.
- Al orientar una actividad o ejercicio dar un tiempo adecuado para que el adulto mayor elabore su propia respuesta motriz, ya que todos no son iguales.
- Tener conocimiento del estado de salud de los participantes.
- El área de trabajo debe estar limpia, sin peligro en una superficie regular
- No abusar de giros y pasos atrás de forma brusca.

Indicaciones organizativas atendiendo las diferentes enfermedades.

HTA.

Controlar la presión arterial antes y después de aplicar las actividades.

Predominio de actividades de carácter dinámico, aeróbico y cíclico no se sugieren ejercicios anaeróbicos por su efecto hipertensor.

Ejercicios o actividades capaces de movilizar grandes grupos musculares.

Diabetes Mellitus.

Deben excluirse los ejercicios que conduzcan a traumas heridas o ampollas en su ejecución así como aquellos que carguen el plano muscular donde fue inyectada la insulina.

Tener en el área de trabajo líquido, azúcar o caramelos.

No impartir clases a pacientes descompensados.

Asma Bronquial

Realizar ejercicios con intervalos de descansos.

Beber agua a temperatura ambiente.

Tener presente los medicamentos de protección antes y después del ejercicio.

Artrosis y Artritis

Evitar actividades que produzcan dolor prolongado.

Se debe realizar ejercicios con pocas repeticiones.

Objetivo general:

Propiciar la satisfacción personal de los adultos mayores en la realización de actividades físico recreativas que estén en correspondencia con sus necesidades y motivaciones, logrando la inserción social de los mismos en la comunidad.

Objetivos Específicos:

Contribuir a un incremento de participación sistemática del adulto mayor al círculo de abuelos.

Realizar actividades físico recreativas en correspondencia con sus preferencias.

Combinar actividades físicas y culturales que contribuyan a la satisfacción personal de los adultos mayores en su momento recreativo.

Ejercicios a realizar con los adultos mayores

Actividades a realizar con los adultos mayores de acuerdo a sus necesidades y preferencias.

Evaluación:

Se tendrá en cuenta los modos de actuación del adulto mayor, así como el desarrollo alcanzado después de poner en práctica las actividades físico-recreativas, teniendo en cuenta la satisfacción personal de los mismos.

No	Actividad	Lugar	Sesión	Frecuencia
1	Caminatas	Camino de la bodega.	Tarde	Semanal
2	Excursiones	Mural de la Pre-Historia	Mañana	Quincenal
3	Danzas y Bailes	Sala de Video	Mañana	Semanal
4	Juegos	Bodega	Mañana	2 veces por semana
5	Tai Chi	Sala de Video	Mañana	Quincenal
6	Charlas de Salud	Consultorio	Tarde	Quincenal
7	Festivales Recreativos	Sala de Video	Mañana	Quincenal
8	Peñas Deportivas.	Bodega	Mañana Tarde	Quincenal
9	Competencia de Bailes Tradicionales	Sala de Video	Tarde Noche	Semanal
10	a) Juegos de Mesa. (dominó, dama, ajedrez, parchís)	Escuela	Mañana	Semanal

Caminata

La caminata es una actividad física indicada para personas iniciantes en la práctica de la actividad física susceptibles a lesiones ortopédicas (adultos mayores, personas con peso corporal elevado, portadores de enfermedades crónicas degenerativas, mujeres en la menopausia, etc.) portadores de riesgo de enfermedades cardiovasculares y respiratorias (fumantes, con colesterol alto, hipertensos, estresados y sedentarios) y a los que gustan de esta actividad.

La caminata debe ser practicada regularmente de 3 a 5 veces por semana con duración de 30 min. o más de acuerdo a la condición física inicial y el tipo de actividad.

Implicados.

Comité gestor de la actividad.

Organizaciones de masas.

Actividades Rítmicas.

A través del baile la persona de cualquier edad experimenta una sensación de bienestar, además de facilitar la percepción de sí misma, pues al expresar los sentimientos y/o ideas a través de movimientos ritmados, permite una mayor consciencia de lo que ocurre en el cuerpo en todos los niveles .La danza practicada regularmente posibilita la adquisición de habilidades

Mejora de la capacidad motora, articular, muscular y cardiorrespiratoria, permitiendo una mayor movilidad.

Fortalecimiento del tono muscular.

Disminución del stress.

Aumento de la capacidad de expresión y comunicación.

Tareas

Conformar parejas por afinidad.

Implicados.

Comité gestor de la actividad.

Organizaciones de masas.

Ejercicios generales respiratorios.

Los ejercicios respiratorios se realizarán en los momentos necesarios; por la característica de estos grupos en atención a la edad, es recomendable que éstos se intercalen entre uno y otros ejercicios generales lo cual sin dudas, beneficiará toda la ejercitación durante las actividades.

Juegos:

Los Juegos, representan una actividad de iniciativa y libertades propias, dirigida a conseguir vivencias alegres que facilitan las relaciones personales entre el grupo de adultos mayores Las actividades lúdicas para personas con edades avanzadas posibilitan

la revitalización de habilidades y hábitos motrices, además de proporcionar un buen estado de ánimo y combatir el estrés.

Es un medio de motivación en las clases y por ello puede ser utilizado por el profesor de Cultura Física en correspondencia con las características de los adultos y los objetivos de la actividad. Los juegos colectivos son beneficiosos, pues, facilitan el contacto social, disfrutando todos de una actividad que los divierte y le proporciona emociones positivas.

Los juegos calmantes, se desarrollan por lo general al final de la clase, con ellos se busca la recuperación del organismo de forma amena

Ejemplo de Juegos

¿Quién tiene la Prenda?

Los jugadores forman un círculo (apretados entre sí) todos con las manos en la espalda, uno de los jugadores esconde entre las manos su objeto. Otro jugador se coloca en el centro del círculo se permiten hacer movimientos engañosos como imitando el pase del objeto.

El guía jugador que está en el centro del círculo procura adivinar quién tiene el objeto y parándose frente a uno de los jugadores le pide que le enseñe las manos. Si resulta que ese jugador tiene en realidad el objeto, entonces éste pasará al centro. Si no lo tiene en realidad el objeto, continuará el guía tratando de adivinar quién la tiene.

Regla: el que resulte adivinado debe pasar a ser guía.

¿Quién se cambia?

El grupo está formado. Un jugador quedará fuera de la formación (el guía). El profesor le propone a éste recordar el orden de los jugadores en la formación. Después volviéndolo de espaldas de forma que no pueda ver la formación, se hará un cambio a la formación, si detecta al que se movió, pasará a ocupar el lugar del jugador y éste a su vez pasará a ser guía.

Regla: Si no acierta en tres veces seguidas. Entonces se elige otro guía.

Implicados

Comité Organizador y Aseguramiento.

Tai Chi Chuan.

Con esta actividad se persigue mejorar la salud ya que su práctica correcta proporciona agradables beneficios como aumento de la vitalidad, mejora general del organismo, estimula los órganos internos, calma el sistema nervioso central y moviliza las articulaciones con una práctica correcta.

Principios fundamentales.

- Estar relajado, significa estar preparado para recibir su retorno.
Liberar el cuerpo y tranquilizar el propio espíritu.
- Moverse lentamente (cuando nos movemos quietos, la respiración se suaviza y vuelve a ser profunda)
- Continuidad (movimientos continuos unos de otros.)
- Circularidad (la circularidad de movimiento favorece la adaptación y las articulaciones a sus posiciones naturales.)
- Moderación (no ir más allá de lo que nos permite nuestro nivel técnico.)
- Unidad (moverse como un todo) unido lo externo con lo interno.
- Tranquilidad (concentración, relajada en el movimiento)
- Emplear la mente y no la fuerza muscular.
- Vaciar el cuerpo y la mente (bajar hombros y dejar caer codos hacia abajo, haciendo que baje el peso del cuerpo, mantener la cabeza recta.
- Relajar la cintura.
- Coordinar (la energía se enraíza en los pies se desarrolla en las piernas se dirige por la cintura y se manifiesta por los dedos.
- Bajar el peso (todo el cuerpo tiene tres partes (raíz, tronco, ramas, aunque la energía se mueve.
- Antes de practicar Tai Chi se debe eliminar emociones alegrías, sobresaltos, enfados, inquietud, tristeza y pánico.
- Deseos: comer, descansar, beber y sexo.

Ejemplos de ejercicios

1. Levantar las manos sobre la cabeza. (Aplicación terapéutica rigidez de la cintura, dificultades de la columna vertebral y escoliosis).
2. Girar torso y apartar las palmas. (Aplicación terapéutica: lumbago, entumecimiento y atrofia de la cintura escapular y extremidades superiores).
3. Círculo de cintura con manos en la cadera. (Aplicación terapéutica torcedura aguda de la cintura, lumbago, raquitismo y dolores crónicos en la cintura por larga permanencia en la misma posición)
4. Rozar los empeines (flexión del tronco al frente con brazos extendidos a tocar el empeine). (Aplicación terapéutica: ejercicio general para el cuello, espalda y piernas).
5. Tocar empeine con las manos. (Aplicación terapéutica: Lesión aguda de los tejidos cartilaginosos en la articulación de la cintura y extremidades exteriores, escoliosis y entumecimiento de las piernas en la flexión y extensión de la misma).

Implicados

Comité organizador y aseguramiento de la actividad

Deportes Aplicados.

Su utilización se adecuará a las particularidades de los Adultos Mayores

Atletismo.

- a). Se realizan caminatas o carreras sin velocidad.
- b). Lanzamientos.

Materiales

Un terreno apropiado, cal para marcar, un silbato.

Implicados.

Comité de Aseguramiento

Baloncesto.

1.-Se realizan juegos con pelota, con aro más bajo y terreno reducido

a). Pases de pecho. (Se condiciona la distancia)

b). Tiros al aro. (Se condiciona la distancia)

c) Desplazamientos (al frente, atrás, laterales y diagonales).

Materiales: Pelotas

Implicados

Escuela Ignacio Agramontes. (Cancha de Baloncesto)

Festivales Recreativos.

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

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

. Excursiones

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

Desarrollo de la Actividad: Esta se organiza de manera que toda la población adulta participe de manera entusiasta en las actividades y con el propósito de lograr la cohesión entre los diferentes grupos de la comunidad. La realización de actividades de este grupo tiene un carácter espontáneo y representan, un cambio en la rutina de trabajo. Siempre debemos tener en cuenta las condiciones del área de trabajo, de las posibilidades de realización y de la disponibilidad del colectivo.

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

Implicados

Organizaciones de masas

Comité gestor de la actividad.

Juegos Populares de Mesa.

Juego de ajedrez entre las circunscripciones

Juego de damas entre las circunscripciones

Juego de parchís

Juego de dominó

Implicados

Organizaciones de masas

Comité gestor de la actividad.

Control del Pulso:

Debe ser controlado en cada clase o actividad en todos los participantes en las tres partes de la misma con tres tomas como mínimo. La frecuencia cardiaca en estado de reposo de los adultos mayores oscila entre 72 y 80 pulsaciones por minuto en estado normal de salud. Llevar el registro de las tomas de las tres pulsaciones de cada participante, permitirá de forma semanal trazar la curva de pulsaciones, para saber la media, la cual indicará si se está trabajando con las cargas adecuadas.

II.4- Análisis de los resultados (después de 5 meses)

1-Resultado final de las 13 observaciones realizadas a las clases del círculo de abuelos de la cooperativa Antonio Maceo, Cuajaní consejo popular “El Moncada” del municipio Viñales.

Como se observa en la Tabla 6 los resultados de los tres indicadores observados están por encima del 76% de valoraciones positivas, esto indica que la propuesta planteada ha sido de gran aceptación por parte de los abuelos, por lo que ha aumentado su nivel de satisfacción y ya se mantienen participando sistemáticamente 16 abuelos en las actividades que se realizan.

Tabla 6**OBSERVACIÓN A CLASES 13**

INDICADORES	TOTAL	POSITIVO	% POSIT	NEGATIVO	% NEGAT
PARTICIPACIÓN	13	10	76,9	3	23,1
PREFERENCIA	13	11	84,6	2	15,4
VARIEDAD ACTIVIDADES	13	12	92,3	1	7,7

Esto se aprecia con más efectividad en la tabla 6 que muestra una comparación antes y después de aplicadas las 13 observaciones donde la participación se valoró de un 15,4% inicial a un 76,9% final, esto indica que sólo 3 actividades no contó con el 100% de participación de los 20 abuelos pertenecientes a ese círculo y que en 11 clases todos los abuelos realizaron con agrado los ejercicios y actividades programadas. (ANEXO 7)

Tabla 7**COMPARACIÓN RESULTADOS INICIALES Y FINALES OBSERVACIÓN**

TOTAL	POSITIVO I	POSITIVO F	% POSIT I	% POSIT F	NEGATIVO I	NEGATIVO F	% NEGAT I	% NEGAT F
13	2	10	15,4	76,9	11	3	84,6	23,1
13	3	11	23,1	84,6	10	2	76,9	15,4
13	2	12	15,4	92,3	11	1	84,6	7,7

Al aplicarse la d cima de diferencia de 2 proporciones obtuvimos como se aprecia en la Tabla 7 resultados altamente significativos y muy significativos, corroborando los resultados obtenidos.

Tabla 8**RESULTADOS D CIMA DIFERENCIA PROPORCIONES OBSERVACIÓN I Y F**

INDICADORES	% INICIAL	% FINAL	VALOR DE P	ALTAMENTE SIGNIFICATIVO	MUY SIGNIFICATIVO	SIGNIFICATIVO
PARTICIPACIÓN	15	76,9	0,0022	X		
DISPOSICIÓN	23,1	84,6	0,0023	X		
CALIDAD	15,4	92,3	0,0003	X		

2-Resultado final de las 20 encuestas realizadas a los adultos mayores del círculo de abuelos de la Cooperativa Antonio Maceo, Cuajaní consejo popular “El Moncada” del municipio Viñales.

La aplicación de la encuesta final a los 20 abuelos muestreados demuestra en sus resultados como ilustra la Tabla 8 que los porcentos obtenidos en las valoraciones positivas están entre el 90 y 95%, esto corrobora también, como se valoró en los resultados de las observaciones que los tres indicadores medidos demuestran que la propuesta del programa de actividades físico recreativas ha sido efectiva.

Tabla 9

RESULTADOS ENCUESTA FINAL A ABUELOS

RESULTADOS DE LA ENCUESTA FINAL A ABUELOS					
INDICADORES	TOTAL	POST	% POST	NEGAT	% NEGAT
PARTICIPACIÓN	20	18	90	2	10
DESEO REALIZARLA	20	19	95	1	5
PREFERENCIA	20	19	95	1	5
VALORACIÓN DE LA CALIDAD	20	19	95	1	5

Para comprobar el incremento de calidad en las respuestas dadas antes de aplicar el programa y después de aplicado, se muestra la Tabla 9 donde se aprecia que la participación sistemática de un 35% aumentó a un 90% y el nivel de preferencia por las actividades desarrolladas de un 20% a un 80%. (ANEXO 6)

Tabla 10**RESULTADOS COMPARATIVOS ENCUESTA ANTES Y DESPUÉS**

COMPARACIÓN RESULTADOS ANTES Y DESPUÉS ENCUESTA ABUELOS									
INDICADORES	TOTAL	POSITIVO	% POSITIVO	POSITIVO	% POSITIVO	NEGATIVO	% NEGATIVO	NEGATIVO	% NEGATIVO
PARTICIPACIÓN	20	7	35	18	90	13	65	2	10
DESEO REALIZAR	20	5	25	19	95	15	75	1	5
PREFERENCIA	20	4	20	19	95	16	80	1	5
VALORACIÓN CALIDAD	20	3	15	17	85	19	95	1	5

Al aplicar la d cima de diferencia de dos proporciones a los indicadores medidos se obtuvo en la participación resultados muy significativos y en la variedad de actividades y preferencia hacia las mismas altamente significativos estando en correspondencia con lo obtenido en los datos de las observaciones procesadas. Tabla 10

Tabla 11**RESULTADOS D CIMA DIFERENCIA PROPORCIONES ENCUESTA I Y F**

INDICADORES	% INICIAL	% FINAL	VALOR DE P	ALTAMENTE SIGNIFICATIVO	MUY SIGNIFICATIVO	SIGNIFICATIVO
PARTICIPACIÓN	35	90	0,0005	X		
DESEO REALIZAR	25	95	0.0000	X		
PREFERENCIA	20	95	0.0000	X		
VALORACIÓN CALIDAD	15	85	0.0000	X		

Aplicación de la técnica del completamiento de frases final:

Se utiliza en este momento para corroborar directamente con los abuelos su sentir después de aplicada la propuesta y comparar con los resultados obtenidos en las observaciones y encuestas finales aplicadas y con los resultados obtenidos en los resultados del test inicial.

Los resultados obtenidos como muestra la tabla comparativa -- ilustran sus deseos de realizar actividades físico recreativas y la valoración personal que hacen de las mismas, donde se ven criterios favorables al respecto. (Anexo 8)

Tabla 12

RESULTADOS DE LA TÉCNICA DEL COMPLETAMIENTO DE FRASE FINAL									
INDICADORES	TOTAL	POSIT I	% POS I	NEG I	% NEG I	POSIT F	% POS F	NEG F	% NEG F
Preferencia de ejercicios y otras actividades	20	19	95	1	5	19	95	1	5
Calidad de las actividades	20	4	20	16	80	18	90	2	10
Participación sistemática	20	3	15	17	85	20	100	0	0
Variedad de actividades	20	2	10	18	90	19	95	1	5

Conclusiones.

1. El análisis de los fundamentos teóricos y metodológicos, revelan la importancia que se le concede al trabajo físico recreativo con los adultos mayores, personas que al llegar a esta etapa de la vida presentan desde el punto de vista afectivo motivacional tendencias más a la frustración que a la satisfacción de las necesidades y por ello requieren una atención especial.
2. Mediante el diagnóstico realizado, se pudo constatar que la satisfacción personal de los adultos mayores muestreados hacia el desarrollo de las actividades físico recreativas que se realizan en su círculo de abuelos es pobre, dado fundamentalmente por la concepción general de las mismas en cuanto a la calidad, variedad y que no responden a sus necesidades y motivaciones.
3. El programa de actividades físico- recreativo propuesto abarca los requerimientos estructurales básicos abordados por diferentes autores, se sustenta en los referentes teóricos analizados en cuanto al tratamiento de la satisfacción personal de los adultos mayores, que posibilitaron presentar un grupo de actividades físico recreativas que respondiendo a sus intereses lograran motivarlos, incrementando su participación y aceptación hacia el trabajo que se ejecuta en los círculos de abuelos.
- 4- A la aplicación del programa propuesto durante cinco meses se le realizó una valoración para constatar su efectividad, para ello se tomaron los datos de las observaciones y encuestas realizadas antes y después y se aplicó una técnica psicológica del completamiento de frases, en todos los casos los resultados obtenidos arrojan diferencias altamente significativas expresada por la prueba de hipótesis utilizada en cuanto a la satisfacción personal lograda en los adultos mayores.

Recomendaciones.

1. Continuar trabajando en el programa propuesto para enriquecerlo con los criterios de los actuantes.
2. Efectuar las coordinaciones pertinentes, para que contando con la presencia de profesores de cultura física en esta zona, se aplique por un período de tiempo mayor el programa propuesto.