



Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte.

**Trabajo de Diploma Para Optar por el
Título de Licenciado en Cultura Física.**

**Título: Propuesta de Actividades para Motivar al Adulto Mayor a la
Práctica del Ejercicio Físico.**

Autor: Yamila Vázquez Ramos.

Tutor: MSc. Lázaro Fernando González Rodríguez.

Categoría docente: asistente.

Jatibonico

Año: 2021

*A
G
R
A
D
E
C
I
M
I
E
N
T
I
O
S*



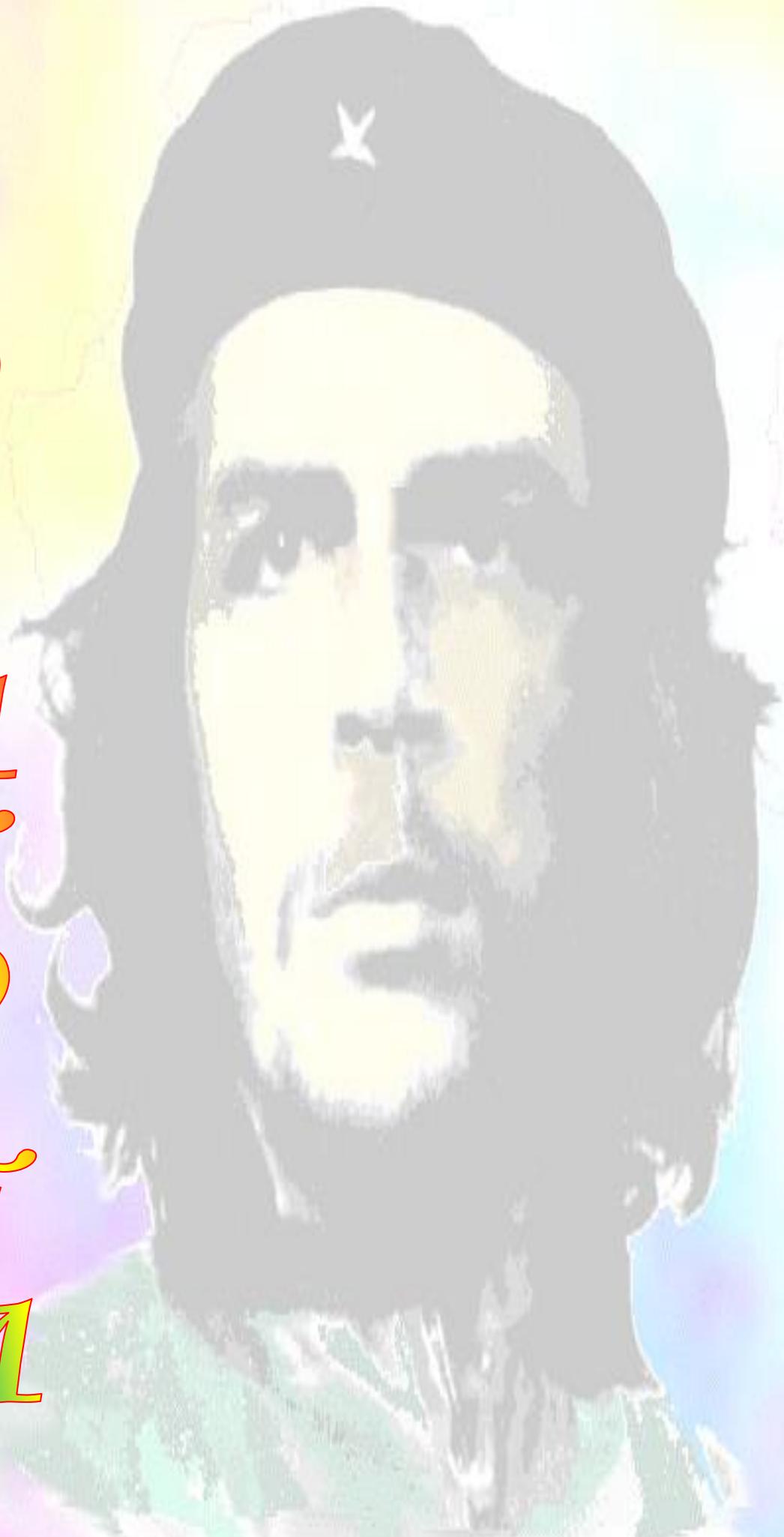
AGRADECIMIENTOS

∞ A la Revolución, gracias ha la cual he podido superar todos los niveles de enseñanza hasta llegar a formarme como profesional.

∞ Quisiera agradecer a mis padres por haberme dado el tesoro más preciado, la vida.

∞ A mis Padres que han hecho todo lo posible porque llegara este momento tan especial para mí.

*D
E
D
I
C
A
T
O
R
I
A*



DEDICATORIA

∞ A mis padres que con sacrificios hicieron posible que yo lograra la meta más grande de mi vida profesional

*P
E
N
S
A
M
I
E
N
T
O*



PENSAMIENTO

“... la vejez es corona de oro que no se ha de echar por tierra en sacudidas de cerdo.”

José Martí.

RESUMEN



Resumen.

El presente trabajo brinda a la población del adulto mayor del Consejo Popular de Norte Urbano, del municipio Jatibonico, una solución para incorporarlo al desarrollo de ejercicios físicos, a través de un programa de actividades motivadoras que contribuye a inserción en esta actividad. Viendo la importancia que juegan los círculos de abuelos y las actividades que se realizan en estos, para las personas de avanzada edad, decidimos investigar acerca del tema y se podrá constatar que hay falta de motivación necesaria y desconocimientos que poseen los abuelos, que aún se encuentran ajenos a la práctica de ejercicios físicos, así como su impericia en cuanto a las ventajas que proporcionan los mismos para su salud, tomaremos como muestra a los individuos comprendidos en estas edades aptas para realizar ejercicios físicos y que no están incorporados a estos clubes de abuelos, a partir de un ejercicio investigativo compuesto por un diagnóstico, entrevistas y encuestas que se realizarán en el consejo y el respectivo cálculo porcentual, se comprobará dificultades que puedan existir y el grado de motivación de estas personas hacia los programas que la salud y el deporte ofrecen a la población en general, así como una falta de comprensión acerca de las posibilidades y vías para desarrollar las actividades ofertadas en estos programas. De los resultados que se esperan obtener se logrará diseñar una propuesta de un programa de actividades dirigido a solucionar los problemas detectados durante la investigación. Es significativo el análisis realizado en este aspecto de gran importancia para la población objeto de estudio, con el propósito de promover el interés y la motivación de estos individuos a la realización de ejercicios físicos, donde se abordan aspectos específicos de la salud, la cultura física y características generales propias de esta edad, aportando a los mismos conocimientos y propuestas de un grupo de actividades motivadoras dirigidas al logro del objetivo trazado.

The present work provides the population of the elderly of the Popular Council of the Urban North, of the Jatibonico municipality, a solution to incorporate it into the development of physical exercises, through a program of motivating activities that contributes to insertion in this activity. Seeing the importance that grandparents' circles play and the activities that are carried out in them, for the elderly, we decided to investigate the subject and it will be possible to verify that there is a lack of necessary motivation and ignorance that grandparents have, who still are alien to the practice of physical exercises, as well as their inexperience in terms of the advantages that they provide for their health, we will take as a sample the individuals included in these ages suitable for physical exercises and who are not incorporated into these fitness clubs. grandparents, from an investigative exercise composed of a diagnosis, interviews and surveys that were carried out in the council and the respective percentage calculation, difficulties that may exist and the degree of motivation of these people towards the programs that health and sport offer to the population in general, as well as a lack of understanding about the possibilities and ways to to develop the activities offered in these programs. From the expected results, it will be possible to design a proposal for a program of activities aimed at solving the problems detected during the investigation. The analysis carried out in this aspect of great importance for the population under study is significant, with the purpose of promoting the interest and motivation of these individuals to carry out physical exercises, where specific aspects of health, physical culture and general characteristics typical of this age, contributing to the same knowledge and proposals for a group of motivating activities aimed at achieving the goal set.

Í
N
D
I
C
E



Índice.	Pág.
Introducción.	1
Capítulo #1.	6
Marco teórico conceptual.	
1.1 Las relaciones sociales en la tercera edad.	6
1.2 Diferentes definiciones.	11
1.3 Necesidad de realizar ejercicios físicos en el adulto mayor.	13
1.4-Fundamentación de la propuesta de Actividades.	18
Capítulo #2.	19
2.1 Diseño metodológico.	19
2.2 Métodos y técnicas de investigación.	20
2.3 Propuesta de actividades.	21
2.4 Entrevistas.	25
2.5 Encuestas.	26
Conclusiones	27
Recomendaciones	28
Bibliografía	29

INTRODUCCIÓN



Introducción.

Toda persona desea llegar a la vejez y sin embargo cuando lo consigue se queja, tal paradoja sugiere que el envejecimiento no constituye meramente un problema médico, si no una progresión inevitables de circunstancias biológicas, sociales, emocionales y psicológicas que atañen al individuo. El envejecimiento trae consigo el abandono de la profesión o de otros objetivos, la reducción de la energía física, cambios psicológicos y de los placeres sensuales, como también una conciencia de la muerte desconocida durante la juventud.

Las personas mayores en su mayoría están casadas y viven con su pareja en su propia casa. Sin embargo, dado que la tasa de mortalidad del hombre es más alta que la de la mujer, hay una mayoría de ancianas viudas, que siguen viviendo en su propio hogar solas. Sólo el 20% de las personas mayores vive en el hogar de un hijo adulto (mayoritariamente personas muy mayores o que tienen graves problemas de salud) y un 5% en instituciones como hospitales o residencias para el adulto mayor. Tanto las personas mayores como sus hijos expresan una fuerte preferencia por una forma de vida independiente, aunque la mayor parte de las primeras viven próximas a alguno de sus hijos.

En muchos sentidos las personas mayores se encuentran en desventaja tanto por el culto a la juventud existente en nuestro tiempo como por la tendencia de la sociedad occidental a rechazar la muerte. Aunque a las personas mayores se les suelen aplicar los estereotipos de débiles y dependientes de las generaciones más jóvenes para tomar sus decisiones, a menudo tienen un gran nivel de moralidad, satisfacción de la vida y autoestima. Antiguamente, las personas mayores gozaban de gran respeto (como todavía ocurre en países como China y Japón)etc, por cuestiones educativas o morales y también por aspectos más interesados, ya que eran ellos los propietarios de bienes que podían ser heredados. En algunas sociedades gozaban de poder político (consejos de ancianos) y decidían incluso la actuación de los miembros del grupo familiar o tribal. Sin embargo, en la mayoría de las sociedades modernas los jóvenes son independientes y sus actitudes ante la vida no dependen tanto de sus familiares o allegados más mayores.

En la sociedad actual el aumento masivo de la población anciana, el desarrollo de la humanidad, junto al programa social nos ha enfrentado a este problema, nuestro país no se escapa a esta tendencia general, por lo que se hace preciso buscar nuevas soluciones para la creciente población senil. No hay dudas, que el médico de la familia y el profesor del INDER pueden ser un eficaz eslabón fundamental de la medicina preventiva como instrumento en la educación e instrucción del individuo, mucho antes de llegar a la ancianidad para aportar la información de los cambios que van a ocurrir con su vida cotidiana, dichas variaciones sean vivenciadas como fenómenos fisiológicos y de éste modo eliminar falsas concepciones sobre la actividad física, pues el objetivo que se persigue con el anciano no es solo incrementar en él, la expectativa de vida, sino también conservarlo lo más sano, autónomo e independiente posible.

Con el paso del tiempo, el envejecimiento poblacional comenzó en ascenso en los países desarrollados de Europa y América del Norte. Hoy en día el fenómeno se ha extendido a muchos países, dentro de los cuales Cuba se destaca como uno de los más envejecidos de América Latina y El Caribe, pronosticándose que para el año 2025 los ancianos constituirán el 25% de la población, de manera que 1 de cada 4 cubanos será persona de edad.

El envejecimiento poblacional en nuestro país tiene como origen la disminución de la mortalidad y la disminución de la fecundidad y las modificaciones de la correlación entre las causas de muerte por grupos etarios y algún impacto de los fenómenos emigratorios. Actualmente en Cuba la población mayor de 60 años supera el trece por ciento y hacia el 2025 crecerá por encima del veinte por ciento. En particular Sancti Spíritus ocupa el segundo lugar en cuanto al índice de envejecimiento, la esperanza de vida es de 77 años en Cuba y en nuestra provincia es de 76.4 años.

CARACTERÍSTICAS DEL ENVEJECIMIENTO.

- ❖ Un fenómeno irreversible que incluye cambios estructurales y funcionales.
- ❖ Afecta a todas las especies.
- ❖ Es un proceso que comienza en el momento de la concepción, después de alcanzada la madurez reproductora.
- ❖ Resultado de una disminución de la capacidad de adaptación.
- ❖ El aumento de las posibilidades de muerte según pasa el tiempo como consecuencia final del proceso.

Los ancianos son incorporados a las actividades del círculo de abuelos de acuerdo con sus posibilidades reales, capacidad física, estado de salud, y otras características. En ellos se realizan actividades deportivas, recreativas, las que han repercutido favorablemente en el estado de ánimo de los ancianos, disminuyendo el consumo de medicamentos y hábitos tóxicos, mejorando algunas patologías, así como, fortaleciendo las relaciones sociales y en la familia, aumentando la autoestima. A un quedan algunos consejos populares donde existe una baja incorporación de abuelos a los círculos, entre estos consejos se encuentra el nuestro, consejo popular Norte urbano. Por lo que tomamos como.

Problema científico:

¿Cómo diseñar una propuesta de actividades para motivar al adulto mayor, del consejo popular, Norte urbano a la práctica del ejercicio físico?

Objetivo general de la investigación se plantea:

Diseñar una propuesta de actividades para motivar al adulto mayor, del consejo popular, Norte urbano a la práctica del ejercicio físico a través de los círculos de abuelos.

Objetivos Específicos:

- 1- Consultar los referentes teóricos para la educación de la salud en el adulto mayor.
- 2- Diagnosticar a los abuelos que están aptos para realizar ejercicio físico y no están incorporados
- 3- Elaborar la propuesta de actividades que darán solución al problema existente.
- 4- Aplicar las actividades a la muestra escogida estableciendo los resultados finales.

Preguntas científicas.

- 1-¿Que referentes teóricos y metodológico sustentan la Salud en el adulto Mayor?
- 2-¿Qué influencia presenta el ejercicio físico para la salud psicomotora del adulto Mayor?
- 3- ¿Cuáles son las causas de la baja incorporación a los círculos de abuelos del consejo popular Norte urbano por los ancianos aptos para la práctica del ejercicio físico?
- 4- ¿Qué actividades deben elaborarse para motivar al adulto mayor, del consejo popular Norte urbano, a la práctica Norte urbano a del ejercicios físicos?
- 5- ¿Cuáles son los resultados que se obtienen con la aplicación en la práctica de la propuesta de actividades para motivar al adulto mayor, del consejo popular Norte urbano a la práctica del ejercicio físico?

Tareas de Investigación:

1. Determinación de los referendos teóricos y metodológicos que sustentan el estado Psíquico- motor del adulto mayor.
2. Diagnóstico de la parte de la población acta correspondiente a la tercera edad que no se encuentra incorporado a ninguna actividad física en el consejo Popular Consejo norte urbano.
3. Fundamentación de la propuesta de actividades para motivar al adulto mayor a la incorporación de la práctica de ejercicios físicos.
4. Diseño de los elementos que conforman la propuesta de actividades para motivar al adulto mayor a la práctica del ejercicios físicos.

Contribución científica: La propuesta de actividades dirigidas a motivar al adulto mayor a la práctica del ejercicio Físico en el consejo popular Norte Urano, son desarrolladoras y aplicables a otros círculos de abuelos para aumentar los participantes a sus actividades Físicas y

recreativas, la cual constituirá un material vital en el trabajo de profesores encargados de dicha actividad con repercusión en el mejoramiento de la calidad de vida de esta población.

*C
A
P
Í
T
U
L
O
I*



Capítulo #1

Marco teórico conceptual.

1.1 Las relaciones sociales en la tercera edad.

En la tercera edad, las relaciones sociales pueden estar dificultadas por factores como limitaciones de salud, fallecimiento de miembros de la familia y amigos, pérdida de compañeros de trabajo y falta de un medio de transporte adecuado al alcance de su bolsillo. En cambio muchas personas mayores invierten todo el tiempo y la energía posible en estar con amigos y familiares y muchos encuentran nueva compañía en centros especiales y clubes de socios para la tercera edad. En esencia el problema del hombre ante la vejez sigue siendo el mismo que definiera Cicerón, político, pensador y orador romano, en sus diálogos Catón o De la Vejez: *“Más sufridos más inhábiles, más enfermizos y más cercano a la muerte”*.

En muchos sentidos las personas mayores se encuentran en desventaja tanto por el culto a la juventud existente en nuestro tiempo como por la tendencia de la sociedad occidental a rechazar la muerte. Aunque a las personas mayores se les suelen aplicar los estereotipos de débiles y dependientes de las generaciones más jóvenes para tomar sus decisiones, a menudo tienen un gran nivel de moralidad, satisfacción de la vida y autoestima. Antiguamente, las personas mayores gozaban de gran respeto como todavía ocurre en países como China, Japón, Cuba y otros países, por cuestiones educativas o morales y también por aspectos más interesados, ya que eran nuestros longevos los propietarios de bienes que podían ser heredados. En algunas sociedades gozaban de poder político (consejos de ancianos) y decidían incluso la actuación de los miembros del grupo familiar o tribal. Sin embargo, en la mayoría de las sociedades modernas los jóvenes son independientes y sus actitudes ante la vida no dependen tanto de sus familiares o allegados más mayores.

En la atención a la Tercera Edad cada día es un hay un concepto que se abre paso: " hay que empezar a comprender y cuidar a los ancianos en el seno de la familia como célula básica", y de esa manera conseguiremos una mayor participación de la sociedad.

Desde el punto de vista social, la familia constituye la institución base de la sociedad, es el medio natural para el desarrollo de sus miembros y un fenómeno universal. Para el anciano representa, además, la posibilidad de permanencia en un grupo, en ausencia de otros que ya han desaparecido; y es la proveedora fundamental, y a veces única, de protección, y la promotora de la elevación de la autoestima, y se sienten vinculados con otros, a participar en la vida hogareña, con hijos, nietos y demás familiares. Según el Dr. Juan Carlos Rocabruno Mederos

La familia es una comunidad de vida social con una base material, una administración económica del hogar y la asistencia mutua de sus miembros (Benite, 1989), y es también la forma de vida en un ambiente psicológico emocional determinado por las emociones humanas la comunicación, los procesos afectivos y las necesidades de satisfacción emotivas de sus miembros. Es por eso que resulta importante la protección que recibe el anciano en su grupo familiar, porque esta constituye el pilar fundamental de la vida del anciano.

La relación intrafamiliares están determinadas por múltiples factores: unos de tipos físico-material y otro psicológico-afectivo, de los cuales depende, en mayor o menor medida, el fortalecimiento y la armonía de las relaciones intrafamiliares, y el bienestar y la seguridad de los ancianos.

En el mundo actual existen varias tendencias de la familia con los senescentes. Según Rosenmayr y Kochies la intimidad a distancia es la tendencia de la familia a mantenerse en relación de ayuda y contacto, pero no de convivencia con los ancianos.

Es evidente que en estos momentos asistimos a un cambio radical en los lazos de parentesco y a la aparición de nuevas formas de familia. La disminución de la natalidad, por la tendencia actual de la pareja de tener cada vez menos descendientes, implica que cada senescente tenga menos familiares capaces de cuidarlo; en comparación con épocas pasadas vemos que actualmente las familias tiene menos de la mitad de los miembros que tenían a principios de siglo.

El área rural se caracteriza porque prevalecen las familias extensas con una economía basada en la producción interna lo que contrasta con la familia media, sostenida por el trabajo externo, típico del fenómeno de industrialización y urbanización de los países desarrollados

La repercusión del envejecimiento en la familia constituye, junto con la jubilación unos de los aspectos más comentados de la gerontología social, por las que ambas merecen mención aparte.

Puede ocurrir que se acoja con agrado la jubilación y sin embargo esta provoque limitaciones a otro miembro de la familia. Tal es el caso de las esposas que se quejan de pérdidas de libertades al tener al esposo jubilado en la casa con obligaciones que estos le acarrearán.

Según el Doctor: Osvaldo Prieto Ramos.

Tópico obligado de la Gerontología social es el de la Jubilación. Sus posibilidades y limitaciones han sido revisadas en últimas ocasiones.

Algunos autores consideran que es una variante muy atractiva para el anciano de disponer a plenitud y con entera libertad de su tiempo. Sin embargo para otro es comenzar una vida de aburrimiento sin metas claras, ni objetivos y que conducen a un aislamiento, sentimiento de inutilidad y vacío existencial.

La jubilación requiere por tanto un condicionamiento mental y social del cual carece la mayor parte de las personas. No se está preparado para enfrentar este nuevo fenómeno ni tampoco existen suficientes oportunidades sociales que permiten al individuo mantenerse en actividad.

La falta de iniciativa personal en aquellos que se acostumbraron hacer orientados por otros, así como la ausencia de un plan de vida futura, a lo que se suma la incapacidad de la recreación, distribución y organización del nuevo presupuesto de tiempo. (Sobre todo en aquellos que solo encontraron satisfacción en la actividad laboral), hacen que la jubilación se convierta en una forma de languidecer al no poder encontrar bienestar y estímulos en otras actividades de la vida cotidiana.

Las secuelas económicas que deja la jubilación, sobre todos en aquellos que no cuentan con el apoyo familiar, se convierten en un elemento más que dificulta, la posición social del jubilado.

La Jubilación se considera un paso decisivo en la vida de las personas, tanto es así que algunos estudiosos del envejecimiento generalmente el saber popular lo relacionan con el comienzo de la vejez, aún en ausencia de los signos biológicos tradicionales.

Para los hombres parece no existir esta facilidad de sustitución de los roles sociales por los roles caseros, al menos en las generaciones actuales, ya que se muestran muchos más inadaptados a la jubilación, encuentran poco placer en las actividades compensatorias y muestran gran añoranza por aquellos tiempos en que solían trabajar.

De todo esto se desprende: la necesidad que tienen los círculos de abuelos para cambiar el rol que representa el trabajo con respecto, a las relaciones sociales para los hombres.

Un gran error generalizado con el que viven muchas personas, entre ellas muchos adultos, es el prejuicio de creer que la vejez es un período fatal de declinación, deterioro y caos, en todos los sentidos. Los resultados obtenidos de las investigaciones actuales en el campo de la gerontología han demostrado lo incierto y falso de esta idea.

Las transformaciones socioeconómicas en nuestro país dirigidas al fortalecimiento de la salud y al incremento de la duración de vida del hombre cubano, brinda actualmente nuevos frutos, donde se alcanza un promedio de vida de 77 años.

1. En Cuba se cuenta con casi un cuarto de millón de personas de la Tercera Edad integradas a los Círculos de Abuelos, el 15.9% de la población mayor de 60 años, lo que hace más factible la interrelación entre los ancianos y la comunidad. 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 en la lucha por la salud y la longevidad.

En las personas de edad media y madura se producen acciones degenerativas:

Disminución de la resistencia de los huesos y las articulaciones

1. Disminuye la movilidad articular.
2. Atrofia de los músculos.
3. Aumento de los depósitos de grasa.
4. Disminución de la capacidad de coordinación y concentración.
5. Disminuye la frecuencia cardiaca.
6. Aumenta la presión arterial.
7. Disminuye la función contráctil del miocardio.
8. Reduce la elasticidad de las arterias.
9. Reduce la capacidad vital.
10. Disminuye la utilización de oxígeno.
11. Disminuyen las capacidades físicas y pérdidas de adaptación.

En la edad media y madura los ejercicios físicos son un medio eficaz en la profilaxis de enfermedades tales como la aterosclerosis, la hipertensión, el infarto del miocardio, la obesidad, las alteraciones de los procesos metabólicos. Además, mejora el estado de salud general, el sueño, el apetito, el estado de ánimo, aumenta la capacidad de trabajo y la actividad creadora.

Una forma especial de incrementar el régimen motor en la edad madura es por medio de los ejercicios físicos. Una de las primeras condiciones para su utilización es la dosificación estricta de las cargas de acuerdo con la edad, el estado de salud y la preparación física.

El control y autocontrol son especialmente importantes para las personas de edad media y madura que realizan ejercicios físicos, deben someterse al chequeo médico en los policlínicos designados según su lugar de residencia.

En las clases de Cultura Física deben agruparse todas las personas de acuerdo a su estado de salud y preparación física.

1.2 Diferentes definiciones.

Adulto: Se dice de la persona o animal que ha alcanzado la plenitud de su desarrollo.

(Bibliografía Grijalva Gran Diccionario enciclopédica ilustrada calo. Pág. 30
Editorial Grijalva Mandadori.)

Ejercicio Físico

Al analizar el concepto ejercicio físico apreciamos que la categoría superior es

- 1) Ejercicio constituye el medio fundamental para el desarrollo de las capacidades los hábitos y las habilidades.
- 2) Acto motor sistemáticamente repetida que constituye el medio principal para realizar las tareas de la educación física y del deporte y que se materializa en formas de Gimnasia, juego o deporte.

Pág. 15 segundo párrafo (metodología de la enseñanza de la educación física tomo I. Autores A. Ruiz Aguilera. A. López Rodríguez. F. Dorta Sasco. Editorial Pueblo y Educación 1989.

La vejez: concepto histórico

En la obra La vejez, de Alicia Mederos y Antonio Puente, se aborda el problema del envejecimiento en nuestra sociedad y se analizan desde distintos puntos de vista.

El envejecimiento: fenómeno natural y fisiológico determinado por programación genética que se expresa a mayor o menor velocidad en dependencia en las condiciones ambientales y el estilo de vida donde nos desarrollamos.

Motivo: Causas, razón, fundamento, finalidad. Que tiene poder o capacidad de mover.

Motivar: Dar motivo y ocasión para algo exponer las razones de una acción.

ACTIVIDADES: Conjunto de acciones planificadas llevadas a cabo por docentes y estudiantes, dentro o fuera del aula, de carácter individual o grupal, que tienen como finalidad alcanzar los objetivos y finalidades de la enseñanza.

1.3 Necesidad de realizar Ejercicios físicos para el adulto mayor.

En general las condiciones de trabajo en la vida moderna van proporcionando la aparición de los problemas de involución, atrofia, acelerando la temprana presencia de los procesos degenerativos por la eliminación progresiva del esfuerzo físico. La mecanización y la automatización en la industria y en la agricultura van sustituyendo el trabajo del hombre en forma directa y lo van situando frente a una gran pizarra automatizada de mando sobre la cual ningún esfuerzo físico hay que realizar para su buen funcionamiento, en esta falta de actividad, hipoquinesia, va creando situaciones especiales en el organismo humano, acelerando la aparición de los mismos signos y síntomas que encontramos durante la vejez.

El factor fundamental dentro de la promoción de salud es desarrollar un nuevo estilo de vida, más activo y más sano para alejar, precisamente los procesos de involución, de atrofia y los procesos degenerativos, todos estos enmarcados dentro del alejamiento del envejecimiento, para prolongar el tiempo socialmente útil del hombre. Por lo que las personas deben adoptar un régimen de vida que tenga las siguientes características:

- . Proponerse objetivos importantes que conmuevan a amar o crear, a querer vivir.
- Mantener activas, entrenadas, las capacidades intelectuales con ejercicios de pensamiento creativo.
- Combatir la tendencia a la inercia, a la pasividad. El movimiento es vida y la inmovilidad acentúa el envejecimiento y conduce a la muerte.
- Ocuparse de alguna actividad beneficiosa para los grupos de convivencia que proporcione el placer de realizarse y de contribuir al bienestar social.
- La realización de tareas creativas, productivas que resulten satisfactorias, “estresantes”, mejora el tono emocional y la calidad de vida.
- Realizar un programa de ejercicios físicos diariamente o por lo menos tres o cuatro veces por semana, de una duración de 20 o 30 minutos (gimnasia, caminatas, etc.) preferiblemente vinculado a grupos cercanos o accesibles que realicen sesiones de tales ejercicios.

- La salud integral es el espíritu, la moral, la actitud con que vivimos y hacemos las cosas. Investigaciones crecientes revelan el hecho de que si una persona considera que la vida es estimulante, significativa, interesante, incitante y no aburrida y tediosa, si persiste en propósitos importantes y vive experiencias satisfactorias y “estresantes”, su organismo funciona mejor, se acrecienta su salud física y mental y resiste y vence a las enfermedades. Diríamos que todo esto constituye un seguro de vida sin gasto alguno.

Como resumen, en la vida se pueden adoptar dos filosofías o actitudes fundamentales de las que depende nuestro desarrollo y destino:

Una, es el obstáculo principal que impide alcanzar y realizar una vida plena y feliz, o si se quiere, la condición necesaria para lograr una vida deteriorada, enferma o pésima y consiste en adoptar la actitud negativa de decirle que NO a la vida, de odiarla, temerla o destruirla, lo que hacemos a veces sin darnos cuenta, inconscientemente, cuando no cumplimos o realizamos los principios y orientaciones expuestos,

La otra, es la condición básica, indispensable, para funcionar y mantenernos en forma óptima en cualquier edad, y consiste en asumir la actitud afirmativa de decirle que SÍ a la vida, de amar, unirse, vincularse a la vida, también en la tercera edad. Para mantenernos en óptima forma y funcionamiento.

Si nos detenemos en el análisis de la situación social del desarrollo en este período, el primer elemento que se tendría que considerar es el que está relacionado con las especificidades de las condiciones externas que marcan el desarrollo del adulto mayor. En relación con esto, el elemento definitivo es el hecho de que entre los 60 y 65 años se produce la jubilación laboral lo que para muchos representa someterse a unas condiciones de inutilidad social a la que no están acostumbrados.

Si tenemos en cuenta que después de jubilarse, el adulto mayor vive como promedio de 15 a 20 años más, lo que significa aproximadamente la cuarta parte de la vida, no es posible que este período de la existencia sea valorada como una etapa de desintegración y extinción, donde estos sean innecesarios o sobrantes para la sociedad y se vean obligados muchas veces a acudir a los hogares de ancianos, o estén sobrecargados en la participación de las tareas domésticas.

En la sociedad cubana actual se realiza grandes esfuerzos orientados al bienestar social de este adulto, no sólo en el aspecto material, sino en su participación activa en la sociedad, de acuerdo a sus posibilidades objetivas. El gobierno además, toma medidas para que las personas en edad de jubilación que deseen seguir trabajando lo puedan hacer. En tal proyecto se desarrolla un plan de acción educativa que contribuye a enriquecer la vida social, espiritual y el auto cuidado del adulto mayor, el cual se traduce en favorecer una imagen positiva y sana del proceso de envejecimiento humano, preparando a la familia, especialmente a las nuevas generaciones para garantizar una comunicación y convivencia armónica con el adulto mayor, fortaleciendo y desarrollando al mismo tiempo los Círculos de Abuelos en la comunidad.

La tendencia de nuestros adultos mayores es desarrollar su vejez en condiciones de convivencia familiar, aunque en la última década, se han dado importantes avances en la incorporación cada vez mayor de los mismos a las actividades propias de los Círculos de Abuelos, cuyas principales influencias se asocian a las posibilidades de un mayor espacio de realización personal. Al abordar las condiciones internas del adulto mayor constatamos un gran número de características que con poca frecuencia se encuentran en un solo sujeto.

De manera general puede plantearse que la estructura psíquica de las personas de la 3ra edad es relativamente estable y conserva sus principales características durante el período evolutivo dado, el cual constituye una etapa muy particular de la vida y que la reestructuración evolutiva que se produce en ella no es únicamente un retroceso, aunque si se produce neoformaciones importantes. Tolstij, A (.1989), (Orosa.T 2001).

En el área cognitiva puede aparecer una disminución de la actividad intelectual y de la memoria (olvido de rutinas, reiteraciones de historias, etc.) y un deterioro de la agudeza perceptual. En el área motivacional puede producirse un menoscabo del interés por el mundo externo acerca de lo novedoso, reduciéndose el número de interés, donde en ocasiones no les gusta nada y se muestran gruñones y regañones quejándose

constantemente. Aparece una tendencia a mostrar un elevado interés por las vivencias del pasado y por la revaloración de ese pasado.

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

En el área afectiva puede producirse un descenso en el estado de ánimo general, predominando los componentes depresivos y diferentes temores ante la soledad, la indefensión, el empobrecimiento y la muerte. Decae el sentimiento de satisfacción consigo mismo y la capacidad de alegrarse. En el área volitiva se debilita el control sobre las propias reacciones y puede manifestarse la inseguridad.

En la conducta motriz se hace perceptible una disminución paulatina de las posibilidades de movimiento y de las capacidades motrices. La atrofia evidente de la actividad motora es un rasgo esencial del envejecimiento. El cuadro cinético dinámico presenta determinados signos que lo diferencian perfectamente de los períodos anteriores del desarrollo motor.

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

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

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

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

1.4 Fundamentación de la Propuesta de Actividades.

Si se pretende resolver el problema del sedentarismo y de prolongar la vida de nuestros ciudadanos hay que buscar la respuesta en el desarrollo de la salud y el deporte, en sus propias dinámicas y en las relaciones que se establecen entre estos sectores.

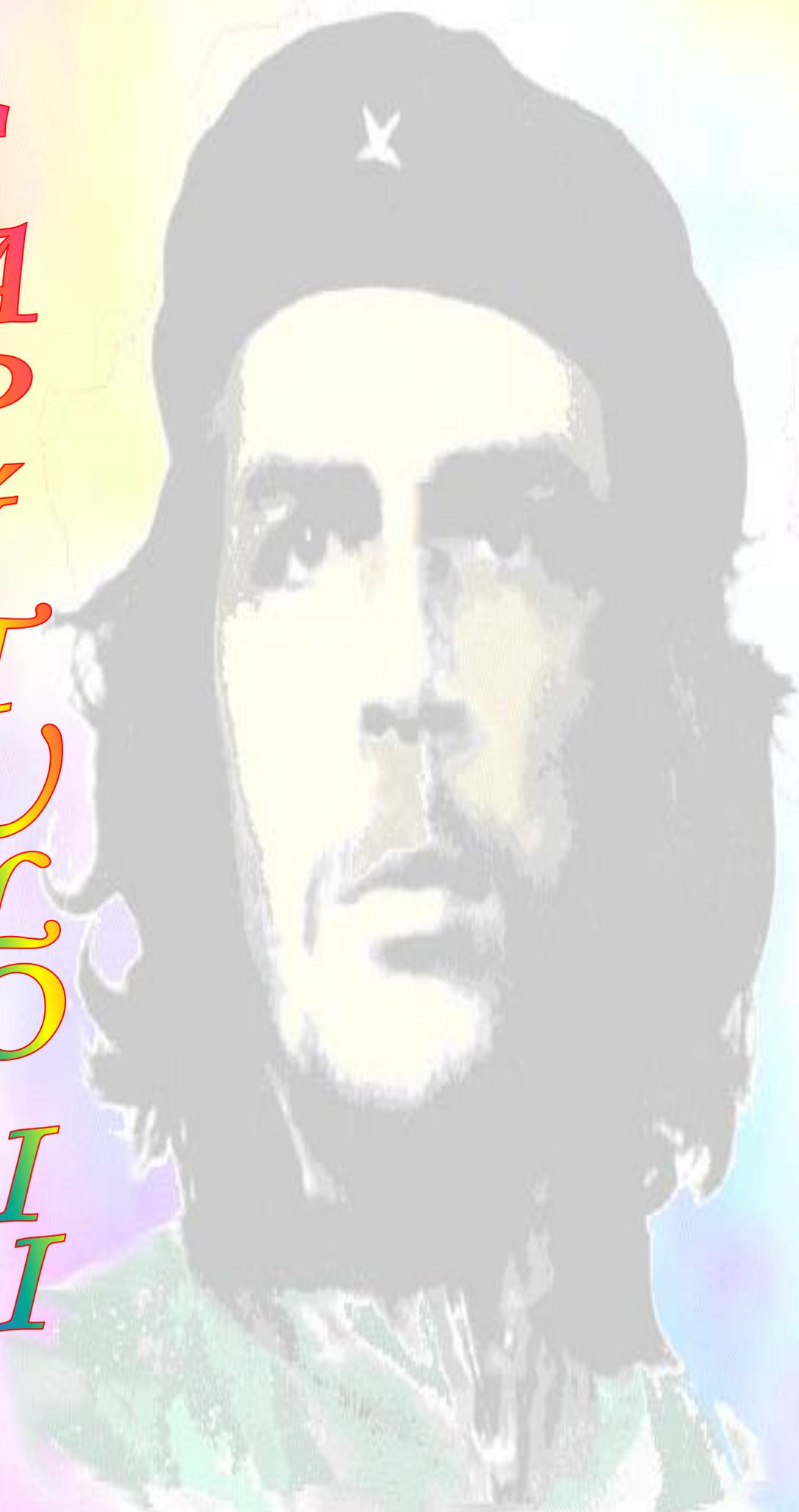
La incorporación del adulto mayor a los círculos de abuelos y a otras actividades de carácter social y recreativo, tienen como propósito contribuir al mejoramiento y prolongación de la salud repercutiendo en la calidad de vida de estos individuos. Con esta propuesta pretendemos favorecer a alcanzar este preciado fin, que no es más que es la intención, de motivar a las personas de esta edad para que se incorporen a la práctica actividad física en sus comunidades.

Se hizo necesario ahondar en algunos términos relacionados con la psicología, la medicina y la cultura física para conformar nuestra propia propuesta, con el objetivo de ganar en claridad en nuestro trabajo.

Ya en la esfera de la salud y la medicina en general nos servimos de otras investigaciones y documentos donde el tema objeto de estudio y análisis lo ha constituido precisamente el del envejecimiento, sus consecuencias y formas de alargar la vida en estas edades, así como las opiniones de personas encargadas de dirigir y guiar a estos lozanos en sus actividades, asumiendo todos estos criterios para la elaboración de la propuesta. Todos puntualizan en que se debe partir de un análisis que evidencie un problema y sobre la base de este, planificar y ejecutar un sistema de acciones que permiten alcanzar de forma paulatina los objetivos propuestos.

También se tuvo en cuenta que para el mejoramiento de la salud en la tercera edad deben tenerse en cuenta aspectos esenciales de la salud, la psicología y cultura física, partiendo de la importancia que el conjunto y relación de estas esferas poseen para lograr verdaderamente los objetivos perseguidos.

С
А
Р
І
Т
У
Л
О
І
І



Capítulo # 2.

2.1 Diseño metodológico.

Población y Muestra.

La población que se utilizó para el trabajo fue de 149 personas, adulto mayor, que no se encuentran trabajando y están aptos para hacer ejercicios y no están integrados en los círculos del abuelo del Consejo popular Norte Urbano.

De esta tomamos una muestra intencional de 98 abuelos, lo que representa un 66% de la población. La cual está representada por 57 del sexo masculino y 41 del sexo femenino, las edades oscilan entre 50 y 70, de las 41 mujeres 29 son ama de casas y 12 provienen de diferentes centros de trabajo. De una forma u otra necesitan niveles de ayuda y motivación para el logro de los objetivos propuestos, además están integrados a organizaciones de masas revolucionarias (CDR, FMC, MTT).

2.2 Métodos y Técnicas de investigación utilizados.

Los métodos empleado en el proceso investigativo fueron: De nivel teórico, de nivel empírico y nivel matemático

Nivel teórico

Análisis y Síntesis: Se utilizo para el estudio de los documentos que tratan sobre las características psicomotora del adulto mayor.

Inducción y Deducción: Para deducir a partir de los presupuestos teóricos las actividades y como instrumentar estas en las proposiciones generales que sustentan la preparación de los abuelos.

Del Nivel Empírico:

1. **Entrevista:** Permite conocer las causas e importancia que este tipo de población manifiesta acerca de la práctica del ejercicio físico y su incorporación a los círculos de abuelos.
2. **Encuesta:** Permite constatar las dificultades y formas organizativas dentro de los programas que se aplican dentro de los círculos de abuelos por parte de los responsables de dichas actividades pertenecientes al INDER y al sector de la Salud en este consejo popular.

2.3 Nivel Matemático:

Cálculos porcentuales: Para procesar los datos obtenidos en la investigación durante la aplicación de los métodos empíricos.

2.3 Propuesta de Actividades para Motivar al Adulto Mayor a la Práctica del Ejercicio Físico en el Consejo Popular Norte Urbano.

Las actividades se realizarán buscando la forma de propiciar que cada uno traiga algunos no incorporados:

❖ **Actividades recreativas fuera de la comunidad (Visita al museo municipal).**

Nombre: “En el museo aprendemos”

Objetivo: Conocer la historia de la comunidad.

Necesidades: Transporte y merienda.

Desarrollo: Visitar el museo y propiciar un intercambio con el historiador del museo, aquí se puede proponer a los visitantes un sistema de preguntas tales como:

- 1- ¿Por qué se llama así nuestra Consejo Popular?
- 2- ¿Quiénes fueron sus primeros pobladores?
- 3- ¿Principales costumbres?
- 4- ¿Cuáles eran sus actividades recreativas en aquella etapa?

Nota: Debo destacar que esta actividad debe planificar con tiempo para que el historiador contemple dentro de su plan de trabajo la visita, propiciando con ello prepararse mejor para recibir a los practicantes.

❖ **Actividades recreativas, deportivas y culturales por cada comunidad con la tercera edad.**

Nombre: Llego la tercera edad a la comunidad.

Necesidades: Materiales de recreación, balones, banderitas, bastones y sillas

Desarrollo: Se reúnen los abuelos en un lugar significativo de la comunidad y se realiza con ellos actividades recreativas según el interés de la comunidad y también se realizan tablas y muestra de ejercicios que se dan en una clase normal.

Aprovechando el momento para resaltar al abuelo que a mejorado su estado Psico-motor.

- ❖ Estimular en reuniones de los CDR a los abuelos que mayor participación tienen en las actividades de los círculos de abuelos.

Nombre: Los abuelos dentro de los CDR.

Necesidades: Diplomas.

Desarrollo: Se aprovecha las reuniones de los CDR para estimular con un diploma a los abuelos que más participan en las actividades del círculo de abuelo.

- ❖ Conversatorios entre los médicos de la familia, profesor de deporte y los abuelos acerca de los beneficios que aportan los ejercicios físicos para la salud en la tercera edad.

Nombre: Beneficio del ejercicio físico

Necesidades: Ninguna

Desarrollo: Se reúne a los abuelos con los médicos de la familia, profesor de deporte y se comenta sobre

- 1- Las características de la vejez.
- 2- Las actividades recreativas y deportivas que se realizan en los círculos de abuelo.
- 3- Beneficio que ofrecen los ejercicio físico para las persona de estas edades.

- ❖ Realizar campeonatos de domino entre círculos de abuelos para motivar a los demás abuelo a que se incorporen a estos círculos.

Nombre: Los Campeones.

Necesidades: Mesas, sillas y juegos de domino y transporte.

Desarrollo: Competirán los abuelos en representación del círculo de abuelo de su localidad, después que se halla sacado los campeones por círculo de abuelo y se aprovechara la oportunidad para hablar de los beneficio que ofrecen los círculos de abuelo de forma social.

- ❖ Realizar competencia de clase del adulto mayor con cede en las diferentes comunidades del consejo popular.

Nombre: Mi profesor

Necesidades: Según medios a utilizar en las clases.

Desarrollo: Se impartirán clases por los profesores deportivos del consejo popular de forma competitiva en las diferentes comunidades, de esa forma todas las comunidades tendrán la posibilidad de ver las creatividades que se realizan en las clases y los profesores tendrán la motivación para preparar mejor sus clases.

- ❖ Realizar cumpleaños colectivos para familiarizarse con los demás abuelos que se encuentran ajenos al círculo.

Nombre: Cumpleaños colectivos

Necesidades: lo que cada abuelo pueda aportar

Desarrollo: Trimestralmente se realizaran cumpleaños colectivos a los abuelos que cumple en el trimestre con los recursos que puedan ofrecer los abuelos, el apoyo que ofrece las cooperativas y el delegado del lugar.

❖ Conformación de diferentes Peñas Deportivas mixtas, de abuelos y jóvenes.

Nombre: Peñas deportivas

Necesidades: Ninguno

Desarrollo: Crear más peñas deportiva en el consejo popular y aprovechar la oportunidad que ofrecen estas para estimular la participación de los abuelos a la práctica de ejercicio físico.

2.4 Entrevistas.

SE NECESITA CONOCER SU OPINION ACERCA DE LA PRACTICA DEL EJERCICIO FISICO POR PARTE DE LA POBLACION CORRESPONDIENTE AL ADULTO MAYOR, EN LA COMUNIDAD DONDE RESIDEN.

- 1- ¿Qué conocimientos poseen acerca de la práctica de ejercicios físicos en su comunidad?
- 2- ¿Conocen los círculos de abuelos y las actividades que allí se llevan a cabo?
- 3- ¿Qué beneficios aportan los ejercicios físicos en su edad? ¿Por qué?
- 4- ¿Creen que pueden formar parte de estos círculos de abuelos?
- 5- ¿Sugieren alguna vía para que todos se incorporen a los mismos?
- 6- ¿Qué actividades realizan en su tiempo libre?
- 7- ¿Qué actividades les gustaría realizar con el resto de los abuelos de su edad?

2.5 Encuestas.

SE ESTA REALIZANDO UN ESTUDIO ACERCA DE LA INCORPORACION DEL ADULTO MAYOR A LA PRACTICA DEL EJERCICIO FISICO EN SU COMUNIDAD.

1- ¿Realizan actividades físicas con el adulto mayor de su comunidad?

Siempre_____

A veces_____

Nunca_____

2- ¿Qué tipo de actividades se llevan a cabo?

___ Deportivas

___ Recreativas

___ Culturales

___ Políticas

___ Otras

3- ¿Se sienten motivados estos abuelos?

En gran medida_____

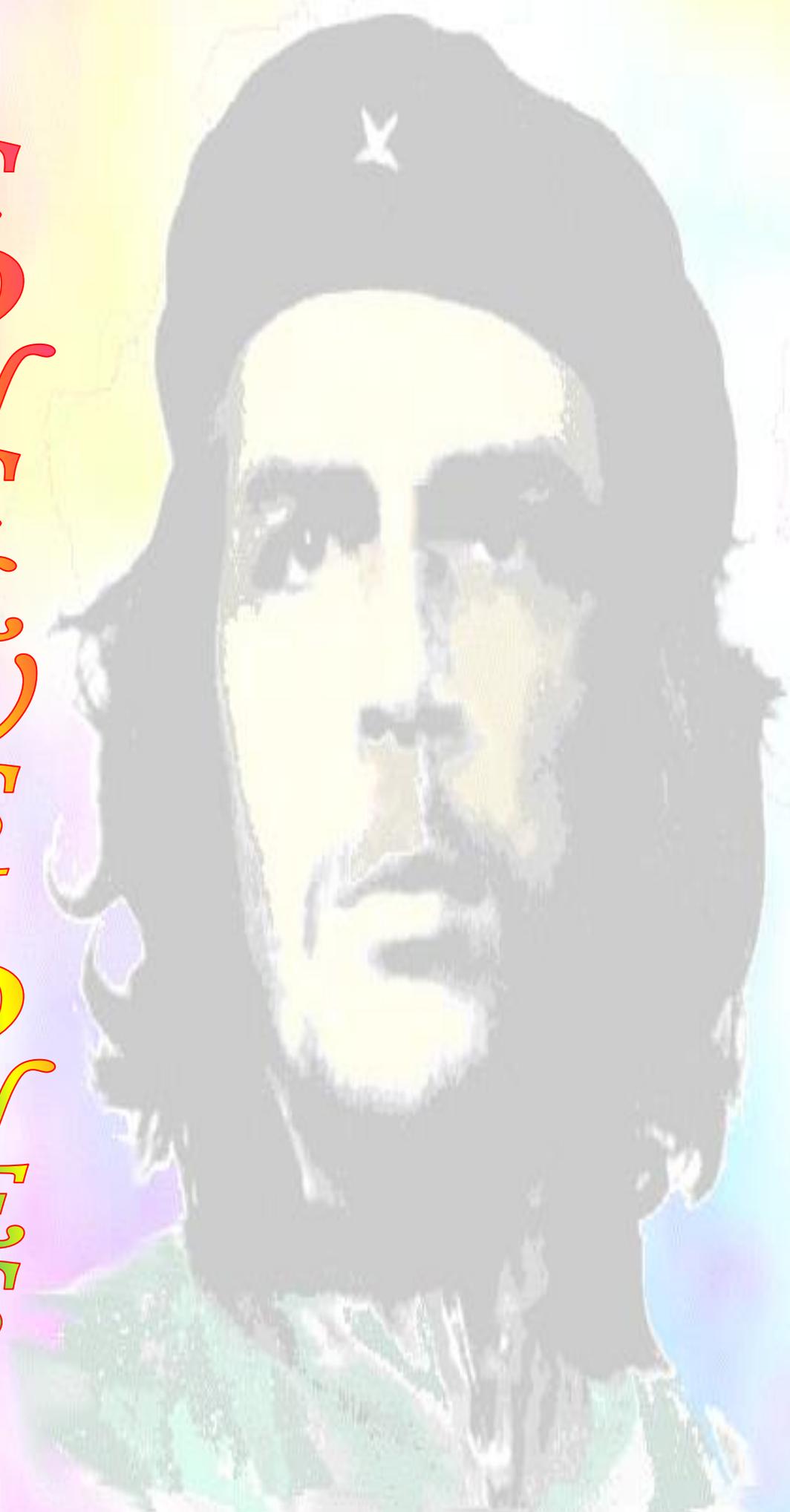
Alguna medida_____

Nunca_____

4- ¿A qué le atribuye la no incorporación del adulto mayor a la práctica del ejercicio físico?

5- ¿Qué sugiere para motivar a este tipo de población a que se incorporen a los círculos de abuelos?

CONCURRENÇÕES



Conclusiones

Al Culminar el proceso de investigación y realizar el análisis de los resultados, se podrá plantear las siguientes conclusiones:

- ✓ El análisis a realizar para conocer las dificultades que presenta la población del adulto mayor en este Consejo popular para incorporarse a la práctica del ejercicio físico teniendo en cuenta el estudio realizado, se espera que dentro de sus principales problemas se encuentra en los prejuicios de la sociedad en la que se han desarrollado, y el desconocimiento por parte de los mismos acerca de la importancia de la práctica de ejercicios físicos para su salud, así como el escaso tiempo libre debido a las actividades cotidianas impidiendo sus intercambios con el resto de los abuelos.
- ✓ Se logró diseñar el presente Programa de actividades para motivar al adulto mayor, residente en el Consejo popular Consejo Norte Urbano del municipio Jatibonico, a la práctica del ejercicio físico, partiendo de los conocimientos teóricos investigados, el cual proponemos aplicar próximamente.
- ✓ Reflexionando en que una vez aplicada la propuesta de actividades, se logre el objetivo de esta investigación el cual es motivar al adulto mayor, del consejo popular Norte Urbano del municipio Jatibonico a la práctica de ejercicios físicos a través de los círculos de abuelos.

RECOMENDACIONES



Recomendaciones

- ✓ Dar sistematicidad a estas actividades motivadoras para mantener e incrementar la matrícula de los círculos de abuelos del consejo popular Norte Urbano.
- ✓ Aplicar la Propuesta de actividades motivadoras a otros concejos populares del municipio con igual problemática, con el objetivo de aumentar la participación en los círculos de abuelos repercutiendo en la calidad de vida del adulto mayor.

*B
I
B
L
I
O
G
R
A
F
Í
A*



Bibliografía

- Alfonso, J. C. Demografía del envejecimiento. Centro de Estudios de la Población y el Desarrollo. Conferencia CITED, La Habana, 1996.

- Alfonso, Dr. Carmen R. los aciertos e inquietudes en la tercera edad:
www.infomed.ssp.sld.cu(copia digital). Consulta: 14/10/2006.

- Alvarez M.L. La Tercera Edad. Panamá, Editorial América S.A. 1991

- Rocabrunos Mederos, Dr. Juan Carlos, Prieto Ramos, Dr. Osvaldo. Gerontología y Geriatría Clínica. Editorial Ciencias Médicas 1992

- Álvarez González, Dr Lázaro. A. de la Osa, Dr José. Rebioger: Reto al Envejecimiento. 2000

- Ceballos. J.Tercera Edad.Libro electrónico. ISCF Manuel Fajardo. Laboratorio de computación. Carpeta Universidad. 2001

- Ferraio, E. Y P.Visentin. Características psicobiológicas de las personas de edad. Apunts Educació Física I Esports (24): 2-4, 1986.

- Guillén F.y otros. Proyecto sobre actividad física, deportiva y recreativa entre la población gran canaria de la tercera edad. En Psicología del deporte.Investigación y aplicación.Deportes.n20 edit Junta de Andalucía.(1993)

- Henry,T.Higgher stages of human develop oment perspectives on adulth growth. Edited by Charles Alexander and Ellen Jlanger. Oxford University.New York. 1990.

- Hernández Verdugo, Carlos. Aprendiendo a vivir con la edad. Trabajadores (La Habana). 36,20 de julio 2006: 15.

- INDER. Educación Física para adultos. Orientaciones metodológicas. Ciudad de la

Habana, 1999. (Material mimeografiado).

- La Habana. Abriendo las puertas de la familia del 2000. I Taller Internacional de Familia.
- Lavega Burgués, P. El deporte y la Tercera edad. Apuntes Educación Física I Esports (20): 13-20, 1990.
- Meinel, K. Didáctica del movimiento. La Habana, Editorial Orbe, 1997.
- Menéndez Jiménez, Jesús. Una vejez feliz. (Trabajadores) 7 de julio 2006.
- Monteagudo, L.G. 1989 Estudio de la motivación por la actividad física en los círculos de abuelos. Trabajo científico estudiantil Tutor. Martha Cañizarez Hernández. Facultad Cultura Física V. Clara, 1989.
- Orosa, T. La Tercera edad y la familia. Una mirada desde el adulto mayor. Editorial Felix Varela. La Habana. Facultad de Psicología U.H., 2001.
- Prieto Ramos, Dr. Osvaldo. La jubilación, sus posibilidades y limitaciones: www.infomed.ssp.sld.cu(copia digital). Consulta: 23/09/2006.
- Ravelo, Dr. Aloima. Vivir envejeciendo: www.infomed.ssp.sld.cu (copia digital). Consulta: 14/10/2006.
- Rocabrunos Mederos, Dr. Juan Carlos. La familia, institución base de la sociedad: www.infomed.ssp.sld.cu(copia digital).Consulta: 19/09/2006
- . - Roca Balasch, J. La actividad y la Educación Psicofísica Apuntes Educación Física I sports (20): 07-10, 1990.

- Salvarezza.L(1998) En Orosa, T. La Tercera edad y la familia. Una mirada desde el adulto mayor pag27. Editorial Felix Varela. La Habana. Facultad de Psicología U.H., 2001.

- Sánchez Acosta. M.E Diagnóstico del estado de algunos indicadores de la actividad cognitiva y afectiva en la tercera edad., et. Al. Informe final de investigación, ISCF. 1995.

- Sánchez Acosta, ME. Análisis del nivel de participación en los ejercicios físicos y en las actividades recreativo- culturales que son de interés para los abuelos de los Círculos del Municipio Plaza de La Revolución. et. Al. Informe final de investigación, ISCF, 1987.

- Siberia García, Katia. Práctica que no envejece. Granma (Habana, Miércoles 9 de Mayo del 2007)

- Tolstij, A. El hombre y la edad. Moscú, editorial Progreso, 1989.

- Torruella, Dr. Gustavo. Como mantenerse en forma en la tercera edad www.infomed.ssp.sld.cu(copia digital). Consulta 04/10/2006.

- Valdés, Dr. Hien. Psiquiatra Especializado en la tercera edad www.infomed.ssp.sld.cu(copia digital). consulta: 14/10/2006.

- Zaldívar Pérez, Dr. Dionisio Félix. La gerontología, consulta obligatoria para la familia cubana: www.infomed.ssp.sld.cu(copia digital). Consulta: 15/10/2006.