

**FACULTAD DE CULTURA FÍSICA**  
**“NANCY URANGA ROMAGOZA”**  
**PINAR DEL RÍO**

**TÍTULO:** Propuesta de actividades físico recreativas para la reinserción social de los adultos mayores, residentes en la circunscripción # 72 del Consejo Popular La Conchita.

**AUTORES:** Lic. Dianela Gutiérrez Berneda.

Lic. Danny Álvarez Rivera

Lic. Yudith Falcón Castillo.

Lic. Margarita Lugo Ravelo.

MSC. Félix Pérez.

**SINTESIS CURRICULAR:**

**NOMBRE Y APELLIDOS:** Dianela Gutiérrez Berneda. Pinar del Río. 1983.

**LOGROS CIENTÍFICOS:** Publicado en el Evento Nacional de Actividad Física y Salud 2008 \_ Forum Ramal de Ciencias Sociales del INDER Pinar del Río \_ Jornada Científica de la Escuela Comunitaria Hermanos Cruz.

**CENTRO DE TRABAJO Y LABOR QUE REALIZA:** Escuela Comunitaria Hermanos Cruz. Coordinadora del Programa de Discapacitados Físicos. (Cultura Física).

**DIRECCIÓN PARTICULAR:** Edif. 12 plantas 1, Reparto Hnos. Cruz. Apto. 10-L.

**RESUMEN**

El trabajo está encaminado a lograr el mejoramiento del estado de salud y la reinserción social del adulto mayor de la Circunscripción # 72 del Consejo Popular La Conchita el Pinar del Río a través de la propuesta de un conjunto de actividades físico recreativas.

Para ello llevamos a cabo una estrategia metodológica, incluyendo un conjunto de factores de la comunidad para cumplir a cabalidad nuestro objetivo. Se tienen en cuenta características físicas, y cambios bioquímicos que suceden en la tercera edad, se realizó un diagnóstico de salud, para tener conocimiento de las patologías y realizar una mejor planificación de las actividades físico recreativas que les permita integrarse a la comunidad y mejorar su calidad de vida. La propuesta tiene como perspectiva un carácter preventivo- recuperativo y amenizar así el proceso de envejecimiento. La posibilidad de compartir espacios donde participen activamente en actividades físico- recreativas, lúdico, cultural y social pueden alejarlos de momentos de ocio invirtiendo provechosamente su tiempo libre, sintiéndose a la vez útiles a la sociedad poniendo en práctica experiencias que han tenido en su vida, restablecer la dinámica familiar y asumir roles dentro de ella. Ver al adulto mayor como ser social que ocupa un espacio en la sociedad, la transforma y disfruta.

## **INTRODUCCION**

En los últimos años ha existido un incremento considerable del número de adultos mayores, por lo que varios autores se interesan en el estudio de este fenómeno que se discute hoy a nivel mundial y que inicia en América Latina a partir de 1950, pues anteriormente eran de mayor interés en los países desarrollados donde existía una mayor expectativa de vida. Se estima que por cada 10 individuos en el globo mundial 1 tiene más de 60 años, el aumento promedio de vida del hombre gira alrededor de los 66 años, por lo que ha sido esta la causa que naturalmente ha causado este fenómeno.

La Organización Mundial de Salud ha venido realizando estudios en esta rama y se puede apreciar un crecimiento de la población adulta en el Mundo, esto trajo como consecuencia que se implementaran estudios epidemiológicos para posibilitar un diagnóstico en relación a las enfermedades crónicas y así retardar la aparición de estos males y mejorar la calidad de vida de estas personas

Diferentes han sido los conceptos de la calidad de vida por parte de algunos autores a raíz del interés que se ha venido prestando a la importancia del bienestar físico y psicológico. Consideramos que la actividad física, no solo debe estar dirigida a prevenir, mejorar o evitar los efectos físicos comunes del proceso

de envejecimiento, somos del criterio de que esta debe estar direccionada a una mejoría del estilo de vida de los Adultos Mayores e influir significativamente en la calidad de vida de esta población.

Teniendo en cuenta la relación entre actividad física y calidad de vida está la necesidad de hacer una evaluación del Adulto Mayor para determinar si la práctica de actividades físicas puede proporcionar mejoras en la calidad de vida de estos individuos.

En nuestro país existe un proceso acelerado de envejecimiento, por lo que es necesaria la reintegración del adulto mayor jubilado, es decir su reinserción social a través de la realización de actividades físicas.

La elaboración de una propuesta de actividades físicas para los Adultos Mayores deben llevar en consideración, básicamente el objetivo para que el Adulto Mayor pueda cumplir sus necesidades básicas diarias, o sea, tentar impedir que el Adulto Mayor pierda su auto-independencia a través del mantenimiento de su salud física y mental.

## **DESARROLLO**

### **Fundamentación Problémica:**

Según documentos revisados relacionados con la calidad de vida de la población cubana y analizado en el contexto de la Circunscripción # 72 del Consejo Popular La Conchita, es evidente que para el 2010 el incremento de los adultos mayores tendrá un clímax nunca antes manifiesto, influyendo entre otros factores la disminución de la tasa de natalidad, y la existencia de factores asociados al tabaquismo, alcoholismo y al consumo excesivo de grasas que generan muchas enfermedades y determinantes del envejecimiento precoz que hoy se produce.

Las edades cronológicas y biológicas no son equitativas, por lo que es común ver actualmente personas de 40 años que aparentan una edad de 60.

Las personas, cansadas con un estilo de vida activo y sufrido, acaban adoptando un estilo de vida totalmente sedentario, y eso acaba acelerando aún más el proceso de envejecimiento.

En la Circunscripción # 72 del Consejo Popular La Conchita, este fenómeno también se pone de manifiesto y sin embargo muchas de las actividades que se planifican para los adultos mayores no reúnen los requisitos necesarios, no son

asimiladas por este grupo lo que ha traído como consecuencia la falta de motivación para incorporar un mayor número de personas adultas a las clases de cultura física en aras de favorecer su estado de salud y la reincorporación social.

Por lo tanto proponemos el siguiente **Problema Científico:**

¿Cómo contribuir al mejoramiento del estado de salud y la reinserción social de los Adultos Mayores pertenecientes a la Circunscripción # 72 del Consejo Popular La Conchita?

Nos propusimos como **Objetivo General:**

Proponer un conjunto de actividades físico recreativas para el mejoramiento del estado de salud y la reinserción social de los adultos mayores pertenecientes a la Circunscripción # 72 del Consejo Popular La Conchita.

Teniendo como **Objeto de Estudio:**

Estado de salud y la reinserción social de los adultos mayores pertenecientes a la Circunscripción # 72 del Consejo Popular La Conchita en Pinar del Río en el proceso de rehabilitación.

**Preguntas Científicas:**

1. ¿Cuáles son los sustentos teóricos sobre el estado de salud y reinserción social de los adultos mayores en el proceso de rehabilitación en el ámbito internacional y nacional?
2. ¿Cuál es el estado actual de salud y de la reinserción social de los adultos mayores pertenecientes a la Circunscripción # 72 del Consejo Popular La Conchita en Pinar del Río con respecto a la práctica de actividades físicas?
3. ¿Cuáles son las actividades físico recreativas más adecuadas para mejorar el estado de salud y la reinserción social de los adultos mayores , pertenecientes a la Circunscripción # 72 del Consejo popular La Conchita en Pinar del Río.
4. ¿Cómo valorar el plan de actividades físico - recreativas a desarrollar por el adulto mayor pertenecientes a la Circunscripción # 72 del Consejo popular La Conchita en Pinar del Río.

Derivándose las siguientes **Tareas Científicas:**

1. Estudio de los sustentos teóricos sobre el estado de salud y reinserción social de los adultos mayores en el proceso de rehabilitación en el ámbito internacional y nacional.
2. Caracterización del estado actual de salud y de la reinserción social de los adultos mayores pertenecientes a la Circunscripción # 72 del Consejo Popular

La Conchita en Pinar del Río con respecto a la práctica de actividades físico recreativas.

3. Elaboración de las actividades físico recreativas adecuadas para mejorar el estado de salud y la reinserción social de los adultos mayores, pertenecientes a la Circunscripción # 72 del Consejo popular La Conchita en Pinar del Río.
4. Valoración del plan de actividades físico - recreativas para el adulto mayor pertenecientes a la Circunscripción # 72 del Consejo popular La Conchita en Pinar del Río.

#### **Estrategia Metodológica:**

Histórico Lógico, Análisis y Síntesis, Modelación, Sistémico, Análisis Documental, Observación, encuesta, entrevista, Investigación- acción participativa, forum comunitario, matemático, diagnóstico, elaboración del plan de acción, seguimiento y evaluación del plan de acción e informante clave.

#### **Caracterización de la muestra:**

Mujeres: 19

Hombres: 12

#### **Definiciones de términos:**

**Comunidad:** Es un grupo social de cualquier tamaño cuyos miembros residen en una localidad específica, tienen una herencia cultural e histórica común y comparten características e intereses comunes. (Rappaport 1980).

**Actividad Física:** Conducta mas protectora productora de la salud necesaria para un desarrollo armonioso y equilibrado del individuo.

**Recreación Física:** Actividad de la Cultura Física dirigida a la satisfacción de las necesidades de esparcimiento y ocupación del tiempo libre a la población sana y organizada.

**Adulto mayor:** Aparece la auto trascendencia, el envejecimiento de los órganos y tejidos, disminuye la fuerza muscular, la movilidad de las articulaciones, Trastorno de los sistemas sensorio-motrices, la elasticidad de todos los tejidos así como las potencialidad.

#### **Sobre la propuesta de Actividades Físico Recreativas.**

La propuesta de actividades a realizar es: Realización de Festivales recreativos, actividades culturales con los factores de la comunidad, Talleres de intercambio de experiencia, paseos de orientación, Proyección de películas en salas de videos e intercambio con personalidades del deporte, la cultura, de la historia.

## **Perspectivas del proyecto**

- Preventivo – recuperativo: para lograr retardar el proceso de envejecimiento.
- Recreativo: desarrollando la expresividad y la sociabilidad.

## **El plan de intervención estará dirigido a:**

- Posibilitar espacios de ocio donde los mayores participen activamente proponiendo diferentes actividades físico- recreativo, lúdico, cultural y social.
- Realizar actividades en las que inviertan el abundante tiempo libre de que disponen donde se puedan sentir útiles, al servicio de la comunidad. - Desarrollar actividades donde los adultos mayores puedan revalorizar el cúmulo de experiencias de vida.
- Realizar actividades que restablezcan la dinámica solidaria familiar.

## **Algunas observaciones para seguir trabajando en nuestra propuesta.**

- \_ Las actividades físico recreativas en la tercera edad, son un factor primordial para el mejoramiento del estado de salud y la reinserción social a la comunidad.
- \_ Se debe trabajar en la creatividad de nuestros círculos, dándole participación abierta a nuestros abuelos dentro y fuera de la clase.
- \_ Debemos trabajar a nivel de Consejo Popular para reinsertar a los miembros de la tercera edad que no practican ejercicio físico, para que se incorporen a las mismas.
- \_ Debemos profundizar en las actividades físico recreativas la relación con la memoria, la motricidad, las relaciones interpersonales y así lograr su permanencia, mejoramiento de la salud y reincorporación social.

## **RECOMENDACIONES**

1. Invitar a los abuelos no incorporados a las actividades de la comunidad.
2. Realizar este trabajo en otras circunscripciones para hacer una valoración más amplia de cómo influye el ejercicio físico y la recreación en el mejoramiento del estado de salud y la reinserción social del adulto mayor.
3. Coordinar entre los factores de la comunidad y las condiciones de la localidad para el desarrollo de estas actividades.
4. Lograr un mayor apoyo de la Comunidad y los factores del Consejo Popular en las actividades relacionadas con la tercera edad.

5. Incorporar al profesor de Cultura Física para incentivar a los abuelos a la incorporación al círculo del adulto mayor como base para el desarrollo de las actividades físico recreativas.

## **BIBLIOGRAFÍA**

1. AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. (2000) Test de Esfuerzo y prescripción de ejercicios. Revinter. Río de Janeiro.
2. ARAÚJO, Cláudio G. S. (1996). Aspectos médicos-fisiológicos da atividade física na terceira idade. I Seminário Internacional sobre atividades físicas na terceira idade. Volume 01. Universidade Estadual do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro.
3. CAÑIZARES, M. Y COL. (2003) El adulto mayor y la actividad física. Un enfoque desde la Psicología del Desarrollo. CD Universalización.
4. CEBALLOS, J. (2001).El Adulto Mayor y la Actividad Física .Libro Electrónico .ISCF, La Habana
5. CEBALLOS, J. (2003).Universalización de la Cultura Física .Libro Electrónico .ISCF, La Habana
6. CEBALLOS, J. M. FREISJO, R. RODRÍGUEZ (2004).Libro Cultura Física Terapéutica. El Adulto Mayor y la Actividad Física .ISCF, La Habana
7. COLECTIVO DE AUTORES, (2003), Orientaciones Metodológicas para el Adulto Mayor. INDER, Ciudad de la Habana, Cuba.
8. COTTON, RT(1998)Exercise for older adults. Aceguide for fitness professionals. San Diego, California. Champaign, Human Kinetics.
9. DANTAS, Estélio H. (2002) Composição corporal e a autonomia de idosos sedentários e idosos praticantes de atividade física. 17º. Congresso Internacional de Educação Física. FIEP.Anais de artigos na íntegra, VOL 2. Brasil.
- 10.Documento para la enseñanza geo-historico del municipio (2006). Editado pela secretaria de educação de Afogados da Ingazeira.,Brasil
11. FARINATTI, Paulo (2004) Atividade física, envelhecimento e longevidade ,Congresso UBRA,Rio Grande do Sul, Brasil.
- 12.FERNANDES FILHO, José. A (2003) Prática da Avaliação Física. Shape. RJ..

13. IBGE (2000), Instituto Brasileño Geográfico y Estadístico.
14. INDER(2003) Educación Física para Adultos. Orientaciones metodológicas para el quinquenio 2003-2005 en Cuba.. Ciudad de la Habana,. (material mimeografiado).