

**FACULTAD DE CULTURA FÍSICA**  
**“NANCY URANGA ROMAGOZA”**

**PINAR DEL RÍO**

**TÍTULO:** Las actividades físico - recreativas, una alternativa para elevar la calidad de vida del adulto mayor en el consejo popular Capitán San Luís de Pinar del Río.

**AUTORES:** Lic. Miriam Camejo Expósito

**Dra. C.** Maria de Lourdes Rodríguez Pérez

**Lic.** Ahmed Pilotos Martínez.

**SÍNTESIS CURRICULAR**

Miriam Camejo Expósito. (Pinar del Río, 1965) Licenciada en Educación. Labora como profesora en la F.C.F. “Nancy Uranga Romagoza”. Ha participado en varios eventos científicos nacionales y ha sido distinguida en ellos y por sus aportes al Fórum de Ciencia y Técnica en el municipio y la provincia.

**RESUMEN**

El trabajo titulado "Las actividades físico - recreativas, una alternativa para elevar la calidad de vida del adulto mayor en el consejo popular Capitán San Luís de Pinar del Río" Constituye una extensión del proyecto investigativo Medio Ambiente y Deportes; el mismo tiene como finalidad contribuir al mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor, del consejo popular Capitán San Luís de Pinar del Río, a través de la puesta en práctica de un plan de actividades físico recreativas en la comunidad. Este proyecto ha de lograr que los adultos participen como agentes transformadores de cambio al modificar roles, actuaciones y conductas, lográndose una mejoría en la calidad de vida en los mismos y que se irradie al resto de la comunidad.

## **INTRODUCCIÓN**

La Revolución cubana inmersa en cada una de las tareas que favorecen el bienestar y conservación de las conquistas de nuestro pueblo, no escapa de los proyectos comunitarios que responden a la salud. Independientemente de los adelantos y descubrimientos científicos, la medicina moderna no cuenta con todos los recursos necesarios para el rejuvenecimiento o la prolongación de la vida del hombre. Es por ello que nos referiremos con especial atención al adulto mayor, quien además de satisfacer las necesidades de carácter espiritual al incorporar la práctica del ejercicio físico a su actividad diaria, logrará en primer orden el mejoramiento de su calidad de vida. La comunidad incluye en cada barriada círculos de abuelos, aunque no siempre se logra por parte de sus promotores despertar el interés, los deseos o la necesidad de involucrarse en un proyecto de transformación; provocando en los abuelos falta de motivación y hasta desconocimiento de la influencia positiva de dichas actividades en el mejoramiento de la calidad de vida de los mismos. El reto más bien gira en torno a cómo lograr implementar mecanismos de intervención eficaces que reviertan esta situación. La sistematización del origen y desarrollo de los referentes teóricos tanto nacionales como internacionales, los diferentes instrumentos de investigación, así como la variedad de actividades recreativas propuestas por los propios abuelos; posibilitaron la puesta en práctica de un plan de estas actividades físico-recreativas, orientadas hacia el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor, las cuales deben ser asumidas de forma consciente y creativas por este grupo etario del consejo popular Capitán San Luis.

Es evidente y está reconocido por todo el mundo, que la actividad física y el ejercicio inciden de forma positiva sobre las personas, siendo considerados como una de las bases fundamentales para el buen estado de salud. Su práctica regular y moderada produce de inmediato una mejora en el estado de bienestar general del individuo.

En la actualidad nadie duda que la actividad física y el ejercicio, realizados de forma moderada y médicamente controlados, inciden de forma positiva sobre la salud y el estado de bienestar general de las personas, ya que un hábito de vida

físicamente activo conlleva estilos de vida saludables, alejados del consumo de tóxicos y de los hábitos insanos.

Los beneficios pueden observarse tanto a nivel físico como psico-social, desde los niños y niñas hasta los mayores, pasando por los jóvenes, los adultos, las mujeres y los discapacitados, tanto sanos como enfermos, siendo aceptada su clara influencia y utilidad para curar y rehabilitar enfermedades, para prevenirnos de muchas de ellas (enfermedades cardiovasculares, metabólicas, osteoarticulares, neuroendocrinas, problemas mentales, cáncer de colon y de mama, entre otras) y promocionar la salud, sobre todo, la calidad de vida.

Así, la inactividad física se ha relacionado con numerosos problemas de salud, desde las enfermedades cardiovasculares (angina de pecho, infarto agudo de miocardio, hipertensión arterial, trombosis o embolias cerebrales, problemas circulatorios, etc.) hasta diversos tipos de cáncer (colon, mama, etc.), pasando por problemas osteoarticulares (osteoporosis, artrosis,...), problemas endocrino-metabólicos (diabetes, sobrepeso-obesidad, dislipemias), problemas psicológicos (depresión, ansiedad, angustia, estrés,...) y ginecológicos, hasta las frecuentes caídas de los ancianos que se sienten menos seguros. Mientras que la conducta opuesta se ha relacionado con efectos positivos y beneficiosos sobre esas mismas patologías, así como con una mayor longevidad y esperanza de vida.

Para lograr este par (mayor longevidad y esperanza de vida), se han puesto en práctica los programas comunitarios que responden a la salud y que además satisfacen las necesidades de carácter espiritual, el de incorporar la práctica del ejercicio físico al adulto mayor. Todo ello se ha venido materializando y desarrollando, en tal medida, que hoy tenemos en cada barriada un círculo de abuelos.

Para el estudio exploratorio se realizaron visitas al lugar donde radica el círculo de abuelos, se entrevistó la doctora del consultorio y se aplicó la encuesta a los abuelos de la circunscripción, detectamos que al club de abuelos que radica en el área El Villamil, han dejado de asistir los mismos por falta de motivación para realizar las actividades y por tanto este no está funcionando.

Para corroborar estos datos obtenidos y responder a los intereses de la institución

que atiende estos clubes de abuelos se realiza una visita a la Escuela Comunitaria Francisco Donatien, la cual atiende el consejo popular Capitán San Luís, se entrevista a la directora y se solicita el Banco de Problemas de dicho centro, encontrando que en el punto # 4 de este BANCO de PROBLEMAS lo siguiente:

- Poca diversidad de juegos calmantes y actividades en las clases de los círculos de abuelos.
- Llevar a la clase de abuelos una mayor diversidad de juegos que permitan una mayor efectividad en las clases que mejoren la motivación de las mismas.

En el punto # 6 del BP, se plasma:

- Poca participación de la población en la tercera edad apta para realizar ejercicios físicos en las clases de los círculos de abuelos.
- Investigar ¿Cuáles son las causas que originan la poca participación e incorporación de las personas de la tercera edad a las clases de los círculos de abuelos? y buscar vías para su incorporación.

Por tanto nuestra situación problemática es la siguiente, los abuelos no asisten al círculo de abuelos existente en el área del Villamil y los pocos que asistían se decepcionan porque las actividades que realizan no son de su interés, sumamos a esto, que cuando los abuelos que asisten están ya adaptados a un técnico de cultura física este no es todo lo sistemático que se requiere y abandona la actividad, unido a ello el programa que existe para desarrollar en estos círculos de abuelos ha sido implantado por programas elaborados por organismos superiores, diseñado para toda la población de adultos mayores del país sin tener en cuenta las necesidades e intereses de una comunidad específica y como consecuencia los adultos del consejo popular Capitán San Luís, no están realizando actividades tanto físicas como recreativas que los ayuden a conservar o mejorar su estado de salud y a su vez elevar su autoestima y participar como ente transformador de la comunidad, lo que puede incentivar un deterioro en su calidad de vida.

Atendiendo a esta situación problemática, nos planteamos el siguiente problema:  
¿Cómo contribuir a mejorar la calidad de vida del adulto mayor del consejo popular Capitán San Luís de Pinar del Río?

**Objeto de estudio:**

La actividad físico – recreativa como vía asequible para mejorar la calidad de vida del adulto mayor.

**Campo de acción.**

La calidad de vida del adulto mayor consejo popular Capitán San Luís.

**Objetivo:** Proponer un plan de actividades físico - recreativas como alternativa para mejorar la calidad de vida del adulto mayor, del consejo popular Capitán San Luís de Pinar del Río.

Para ello nos planteamos las siguientes **Preguntas Científicas:**

1. ¿Qué concepciones teóricas existen acerca de las actividades físico - recreativas en el adulto mayor?
2. ¿Qué características tienen las actividades físico - recreativas para el adulto mayor en el consejo popular Capitán San Luís de Pinar del Río?
3. ¿Qué actividades físico - recreativas serán recomendables para ser ejecutadas por el adulto mayor pertenecientes al consejo popular Capitán San Luís de Pinar del Río?
4. ¿Cómo validar el plan de actividades físico - recreativas a desarrollar por el adulto mayor del consejo popular Capitán San Luís de Pinar del Río?

Para darle respuesta a estas preguntas nos trazamos las siguientes Tareas científicas:

1. Fundamentación bibliográfica sobre las concepciones teóricas acerca de la las actividades físico - recreativas con el adulto mayor.
2. Caracterización de las actividades físico - recreativas para el adulto mayor del consejo popular Capitán San Luís de Pinar del Río.
3. Elaboración de un plan de actividades físico - recreativas a desarrollar por el adulto mayor del consejo popular Capitán San Luís de Pinar del Río.
4. Validación del plan de actividades físico - recreativas para el adulto mayor del consejo popular Capitán San Luís de Pinar del Río.

Para desarrollar las tareas trazadas empleamos los siguientes métodos.

### **Métodos teóricos:**

1. **Histórico – lógico:** Se utilizó para recopilar información sobre el trabajo a realizar con el adulto mayor, sus características.
2. **Análisis – síntesis:** Se utilizó en el análisis de los resultados de las encuestas y entrevistas y las causas fundamentales que inciden en la investigación.
3. **Análisis documental:** permite el diagnóstico de la información compilada y estudio de todos los aspectos.
4. **Inductivo-deductivo:** Se pone de manifiesto en las valoraciones, comparaciones y análisis con otros planes de actividades físicas- recreativas que no logran la motivación de los abuelos.
5. **Sistémico:** Permite lograr una interrelación entre los diversos elementos teóricos y prácticos que conforman la elaboración del plan de actividades físico recreativas.
6. **Generalización:** En correspondencia con la información obtenida permite arribar a conclusiones parciales y generales además de recomendaciones sobre el tema de estudio.

### **Métodos empíricos.**

1. **Encuesta:** Aplicada a los Adultos Mayores del consejo popular Capitán San Luís de Pinar del Río, para la recopilación de la información necesaria acerca de sus necesidades e intereses para elaborar las actividades físico – recreativas.
2. **Entrevista:** Para realizar el diagnóstico al personal de salud, Delegado de la Circunscripción, con el objetivo de conocer el dominio de estas personas sobre los problemas y necesidades del adulto mayor y su nivel de compromiso en el proyecto de intervención comunitaria.
3. **Investigación – acción participativa:** nos permitió el trabajo conjunto con los abuelos de la comunidad como agentes activos para determinar sus necesidades espirituales y con ellas elaborar de forma conjunta el plan de actividades físico – recreativas, nos permitirá ir instrumentando las actividades planificadas en la misma medida que serán ejecutadas por los adultos mayores.

4. **Matemático- estadístico:** Se utilizó el cálculo porcentual, para tabular la información obtenida de las encuestas aplicadas.

#### **Población y muestra**

**La población** con la cual trabajaremos son los vecinos de la circunscripción No. 165 del consejo popular Capitán San Luis.

**La unidad de análisis** Adultos mayores comprendidos entre las edades 55 y 95 años de la circunscripción No. 165 del consejo popular Capitán San Luis.

**Muestra** Se tomará como muestra los adultos del CDR # 1 Lázaro Acosta Paulín entre las edades de 55 a 95 años.

El **tipo de muestra** que se utilizará será no **probabilística, dependiente**.

El **Muestreo:** Intencional.

#### **Clasificación de los datos**

**La Medición:** Cualitativa., porque los instrumentos que aplicamos nos brindan datos cualitativos.

**Décima o prueba estadística** décima de diferencia de proporciones. **Para poder determinar si hay diferencias significativas y así validar nuestra propuesta.**

**Las variables:** Discreta, porque nos permite determinar la cantidad de pacientes Hipertensos obesos y con estos datos elaborar las tablas y aplicar el calculo porcentual.

### **CONCLUSIONES**

El estudio realizado en las diferentes literaturas consultadas concluimos que:

1. El trabajo comunitario potencia los esfuerzos y la acción de la comunidad para lograr una mejor calidad de vida de su población en aras conquistar nuevas metas dentro del proyecto social socialista elegido por nuestro pueblo.
2. Las personas, a medida que envejecen, deben disfrutar de una vida plena, con salud, seguridad y participación activa en la vida económica, social, cultural y política de sus sociedades, brindándoseles nuevas oportunidades que permitan a hombres y mujeres llegar a la vejez con mayor salud y que la habilitación y la

plena participación en la sociedad son elementos imprescindibles para un envejecimiento activo.

3. La práctica sistemática de ejercicios físicos resulta de gran importancia en todas las etapas del crecimiento y desarrollo, pero adquiere una singular importancia en la edad adulta y en la vejez, por los beneficios que reportan para el mejoramiento de la calidad de vida y la preservación del estado de salud.

4.

#### **BIBLIOGRAFÍA.**

1. Bens, Charles K. Participación efectiva de los ciudadanos: como llevarlo a cabo. National Civic Review (Canadá) invierno / primavera, 1996.
2. Caballero Rivacoba, Mirtha J. Yordi García. El Trabajo Comunitario: una alternativa cubana al desarrollo social. Ediciones Acana, Camaguey, 2004.
3. Calviño, M.A. Trabajar en y con grupos. Experiencias y reflexiones básicas. Editorial Academia. La Habana, 1998.
4. Centro Latinoamericano de Economía Humana (CLAEH, Asociación Latinoamericana de Organizaciones de Promoción (ALOP). La construcción del desarrollo local en América Latina: análisis de experiencias. <http://www.claeh.org.uy>, <http://www.alop.or.cr> (Montevideo), 2002.
5. Colectivo de autores. El libro del trabajo del sociólogo. Ed. Ciencias Sociales. La Habana, 1988.
6. Colectivo de autores, Selección de lecturas sobre Sociología y Trabajo Social: La Habana, 2001.
7. Colectivo de autores. Selección de temas de Sociología. ISCF "M. Fajardo". 2003.
8. Dabas, Elina. El concepto de red - Importancia de las redes comunitarias. <http://www.cfired.org.ar/esp2/eventos/internet/pdf/01.pdf>
9. Debate. Revista Temas ¿Entendemos la marginalidad? (**digital**)



10. Díaz Carbó, D. El procedimiento participativo de apreciación rápida. En: Taller sociológico IV tercer año de sociología. (Departamento de Sociología Universidad de La Habana), 1996.
11. El enfoque sistémico del desarrollo económico local **(digital)**
12. Ferrarese, Stela M. Alicia Milanessio y Silvia Precioso. Creando Juegos. Resultado de la investigación-acción participativa: Juegos ecológicos participativos. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital (Buenos Aires) 5: 22, 2000. **(digital)**
13. Gallicchio, E. El desarrollo local en América latina. Estrategia política basada en la construcción de capital social. programa de desarrollo local. Centro latinoamericano de economía humana, Uruguay **(digital)**
14. Gallicchio, E. Empleo y Desarrollo Económico Local. **(digital)**
15. Jasso Peña, J. El Municipio: génesis del desarrollo de la Educación Física y el Deporte en un país. **(digital)**
16. Marsiglia, J y Graciela Pintos. La construcción del desarrollo local como desafío metodológico. **(digital)**
17. Martín Durán, José Manuel, Sonia Cacho García-Gil, Carlos Martín Durán. Las actividades físicas y deportivas como actividades formativas y complementarias en la "Nueva Jornada Escolar", para los centros públicos en España. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital (Buenos Aires) 7: 36, 2002.
18. Paglilla, Raul. El deporte, agente de cambio social en comunidades de refugiados de Guerra. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital (Buenos Aires) 5: 27, 2000. **(digital)**
19. Paglilla, Raul y Eugenio Perrone. El nuevo perfil de la Institución Escolar, inserta en las comunidades barriales carenciadas: de la animación institucional hacia la comunidad barrial. El caso de la EMEM 3 DE 19, de la Ciudad de Buenos Aires. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital (Buenos Aires) 6: 32, 2001. **(digital)**

20. Paglilla, Raul. Desde la animación institucional hacia la transformación social. El deporte escolar, agente inicial de contención social. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital (Buenos Aires) 7: 41, 2001
21. Pratesi, Ana R. Niveles e Interacciones en las Redes Comunitarias Cátedra de Sociología Urbana. FADU. UNNE–Instituto de Ciencias Sociales. InCiSo/Psicología Social y Comunitaria. <http://www.unne.edu.ar/cyt/sociales/>
22. Programa de las Naciones Unidas para los Asentamientos Humanos (UN-Habitat). Herramientas para una Gestión urbana participativa. **(digital)**
23. Pulgarín Carmen, Medina y Pilar Martín García. La psicología aplicada a la actividad física y el deporte. Sus aportes al deporte municipal <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital (Buenos Aires) 3: 12, 1998.