



Julio 2019 - ISSN: 2254-7630

EJERCICIOS Y ACTIVIDADES VARIADAS PARA FAVORECER LA INCORPORACIÓN DEL ADULTO MAYOR A LA PRÁCTICA MASIVA DE EJERCICIOS FÍSICOS.

Autores:

MSc. Joaquín Savigne Echemendía.

Lic. Cultura Física. Asistente
jsavignee@udg.co.cu

MSc. Yarelis López Pérez.

Lic. Educación Preescolar. Asistente
ylopezp@udg.co.cu

Para citar este artículo puede utilizar el siguiente formato:

Joaquín Savigne Echemendía y Yarelis López Pérez (2019): "Ejercicios y actividades variadas para favorecer la incorporación del adulto mayor a la práctica masiva de ejercicios físicos", Revista Caribeña de Ciencias Sociales (julio 2019). En línea

<https://www.eumed.net/rev/caribe/2019/07/incorporacion-adulto-ejercicios.html>

Resumen

Para Cuba en los momentos actuales constituye un tema de interés estatal el problema del envejecimiento poblacional, que ya supera el 18% de la población, en este sentido la Universidad cubana y en particular el Centro Universitario Municipal (CUM) contribuye a la búsqueda de soluciones puntuales para dar frente a esta situación. El CUM en estrecho vínculo con la Dirección Municipal de Deporte, ha encaminado acciones de trabajo que persiguen proponer ejercicios y actividades variadas con el objetivo de mejorar la masividad y sistematicidad del adulto mayor a la práctica de ejercicios físicos a través de los círculos de abuelos, esto se llevó a cabo en el municipio de Guisa con personas de la tercera edad. De acuerdo a los resultados de los instrumentos aplicados se elaboró ejercicios físicos y actividades con un alto grado de motivación. Los resultados arrojaron un impacto positivo en la incorporación masiva de los adultos mayores.

Palabras claves: adulto mayor, masividad, ejercicios físicos, actividades variadas, motivación.

Abstract

For Cuba at present, the problem of population aging is a topic of public interest, which already exceeds 18% of the population, in this sense the Cuban University and in particular the Municipal University Center (CUM) contributes to the search for solutions timely to face this situation. The CUM, in close connection with the Municipal Sports Directorate, has directed work actions that aim to propose varied exercises and activities with the aim of improving the mastery and systematicity of the older adult to the practice of physical exercises through the circles of grandparents, this was carried out in the municipality of Guisa with seniors. According to the results of the instruments applied, physical exercises and activities with a high degree of motivation were developed. The results had a positive impact on the massive incorporation of older adults.

Keywords: older adult, massiveness, physical exercises, varied activities, motivation.

Introducción

El envejecimiento poblacional es un fenómeno demográfico, (Balbuena, I.E. 2013:1) refiere que 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 ser social.

(Valdivia, P. y Massad, C. 2009) refieren dos dimensiones conceptuales: el envejecimiento individual y el envejecimiento poblacional. Los cuales entiende por envejecimiento individual el proceso que se inicia con el nacimiento y termina con la muerte, que conlleva cambios biológicos, fisiológicos y psico-sociales de variadas consecuencias y el envejecimiento poblacional hace referencia al proceso de transformación demográfica de las sociedades, caracterizado por el crecimiento de la proporción de individuos de edades avanzadas respecto de los más jóvenes, siendo en este sentido muy relevante la definición que se ha construido sobre la vejez y la edad límite de ella.

Teniendo en cuenta otras concepciones (Jiménez, H.Y. 2010) refiere que el envejecimiento primario es el proceso o grupo de procesos responsables del conjunto de cambios observados con la edad en los individuos de una especie y no relacionados con la presencia de enfermedad. Su investigación se centra en los mecanismos genéticos, moleculares y celulares que intervienen en el proceso de envejecimiento y que, de expresarse adecuadamente, condicionan lo que se ha denominado 'envejecimiento con éxito', y que El envejecimiento secundario hace referencia al que se produce en los seres vivos cuando se someten a la acción de fenómenos aleatorios y selectivos, que ocurren a lo largo del tiempo de vida y que interactúan con los mecanismos y cambios propios del envejecimiento primario para producir el envejecimiento habitual.

Al margen del desgaste natural y de la disminución lógica de ciertas capacidades, algunos ancianos sufren la edad como una renuncia o meta fatal, olvidando los beneficios que la práctica sistemática de ejercicios físicos le reportaría a su calidad de vida. Por esa razón, en 1990, las Naciones Unidas estableció la celebración cada Primero de Octubre "Día del Adulto Mayor", conmemoración que se festeja en todo el planeta de diversas formas.

En América Latina y el Caribe la transición demográfica, de comienzo reciente, se caracteriza por su rapidez. En 1950 sólo el 5.4% de la población tenía 60 años o más, en el 2002 se estimó un 8%, mientras que para el 2025 se estima un 12.8% de la población en este grupo y para el 2050 el 22%. De manera que en un siglo, el porcentaje de adultos mayores se cuadruplicará. (Díaz, C. M. 2012)

En Cuba en el año 2016 existían un total de 11 239 114 personas, de los cuales 2 198220 eran mayores de 60 años, lo que representa el 19,8% de la población total. Esta elevada proporción de adultos mayores responde a tres factores: al descenso de la fecundidad y de la mortalidad, vinculado al mejoramiento en la calidad de vida de la población, lo que determina el aumento de la esperanza de vida y en menor medida a la migración externa, fundamentalmente de los grupos poblacionales más jóvenes. (MINSAP. 2016)

Un factor que ha influido de forma relevante en el aumento de la expectativa de vida y su calidad en la población adulta mayor es la actividad física sistemática, a través de la práctica del ejercicio físico, el deporte y la recreación, además están considerados hoy en día como la mejor inversión para el logro de la salud pública a escala mundial.

Desde los inicios del triunfo de la Revolución Cubana el estado se preocupó por la atención de las personas adultas mayores y en correspondencia a esto, en la actualidad existen en Cuba 229 casas de abuelos, a las que acuden más de seis mil adultos mayores, se cuenta con unos 170 hogares de ancianos y más de 12 mil círculos de abuelos.

Dentro los esfuerzo que se realizan para prolongar la vida, mantener la capacidad de trabajo de la persona en los diferentes grupos etarios, buen estado de salud y elevar la calidad de vida,

dentro los componentes sociales, tienen un rol fundamentalmente los trabajadores de la Cultura Física y el Deporte, en este sentido hace referencia. (Duharte, G.S 2009)

En correspondencia a lo anterior la Educación Física y los Deportes ofrecen grandes posibilidades de actividades a realizar con las personas de la tercera edad , pero no debemos encasillarnos específicamente en una forma organizativa, cualquier forma de participación es válida, siempre y cuando se permita cumplir debidamente los objetivos.

Con el triunfo de la Revolución Cubana cuando fue decretado el “Deporte Derecho del Pueblo”, iniciándose un grupo de acciones que favorecían las necesidades, gustos y preferencia de nuestra población, se concibió una nueva etapa en el modo de vida en el país, despojada de prejuicios, egoísmo y exclusiones.

La atención del Adulto Mayor como una prioridad, da lugar en 1984 a la creación de los Círculos de Abuelos, organizado con el propósito de potenciar espacios y actividades para el disfrute de los abuelos, así como la atención a su salud. Este programa de la Cultura Física, tiene como objetivos fundamentales: la atención, masificación, planificación, coordinación, ejecución, dirección y asesoramiento de la práctica del ejercicio físico, para mejorar la calidad de vida de nuestros pobladores, contribuir a la formación integral de las personas en la tercera edad y facilitarle el cumplimiento eficaz de sus obligaciones como miembros de nuestra sociedad.

Gracias a la gran visión e ingeniosas ideas de nuestro Comandante en Jefe Fidel Castro, tuvo lugar el surgimiento de las Cátedras Universitarias del Adulto Mayor, un programa de extensión universitaria que involucra a las personas mayores en el contexto de la educación como estudiantes universitarios con características diferentes en correspondencia con su grupo etario, pero con potencialidades y deseo de seguir incorporando conocimientos a su acervo cultural.

El objetivo de la Cátedra es mejorar sus vidas, permitir una digna vejez y una adecuada reinserción familiar y comunitaria, permitir a los matriculados un mayor crecimiento como seres humanos, realizar sus proyectos de vida. (González. 2018); todo lo cual forma parte del programa educativo, mediante los cuales se reflejan las problemáticas que afectan directamente a esta franja, poblacional ofrecer superación cultural y actualización científico-técnica a los mayores cubanos.

El programa se organiza en un curso básico con duración de un año escolar, así como numerosos cursos de continuidad para sus graduados. No se requiere de un nivel educacional específico. Sus cursantes provienen de todos los sectores laborales e historias de vida. Previo a la graduación realizan un trabajo en el cual expresan los conocimientos adquiridos en uno de los temas seleccionados por el cursante. Los módulos del curso básico son: Propedéutico, Desarrollo humano, Salud, Cultura, Seguridad social y Tiempo Libre. Los cursos de continuidad son organizados por los especialistas de cada municipio y por las instituciones universitarias (Orosa. 2006).

Por otra parte en el campo de la salud pública, hoy en día la atención a la gerontología ha cobrado mayor fuerza, luego de la instauración del médico de la familia, factor que ha interactuado positivamente en la sociedad, en la creación de nuevos hábitos de vida que desde luego incluye la práctica de ejercicios físicos, que han sido materializados a través de los Círculos de Abuelos creados.

El estado cubano decreta el derecho a los trabajadores de retirarse a los 65 años; sin embargo, el hombre a esta edad no se siente viejo, por el contrario, con mucha frecuencia él trata de aumentar su actividad motora mediante ejercicios físicos incorporándose al Círculo de Abuelos.

Como es sabido, por todo nuestro pueblo, 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, debemos unir 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 elevar a planos significativos el papel del ejercicio físico en la sociedad. (Romero, G. Javier A 2010)

Es incuestionable el papel que juegan las autoridades políticas en los beneficios que reciben los adultos mayores, por lo que se considera que 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. (Martos, L. R 2018).

En el seno familiar, los abuelos y las abuelas son el ejemplo del afecto y del amor hacia el resto de los miembros, son la memoria de la familia. Entonces, no podemos dejar que todos sus esfuerzos y tanta evocación caigan en el olvido. Porque representa la historia viva y la sabiduría acumulada, ese período de la vida se convierte en la edad dorada donde todo lo aprendido toma un significado. (Fuente, de la T. Pablo R. 2008). Por eso, es rasgo característico de la sociedad socialista la lucha por la conservación de la salud y la capacidad de trabajo cultural, deportivo. Ya que actualmente se vive en condiciones difíciles, para la salud, expuesta cada vez más, a la alta industrialización, urbanización, contaminación etc.

A pesar de lo antes expresado la discriminación por envejecimiento y en ocasiones el abandono y maltrato de las personas mayores es una actitud frecuente y perjudicial. Esta marginación es una realidad en muchas sociedades, de una forma u otra, y se materializa en las actitudes de los individuos, las prácticas institucionales y normativas, y la representación mediática. Todas ellas devalúan y excluyen a las personas mayores. ONU (2017)

Por estas y otras razones, en 1990, las Naciones Unidas estableció la celebración cada Primero de Octubre "Día del Adulto Mayor", conmemoración que se festeja en todo el planeta de diversas formas.

Ante aludida fecha el país la enaltece con acciones para mantener activa socialmente a las personas adultas mayores, tiene trazada una política en este sentido, ejemplos muy fehaciente es el Programa de atención Integral al Adulto Mayor, asistencia médica, asistencia social, el Programa de Círculos de Abuelo implementado por el INDER, con el objetivo de garantizar el disfrute de una vejez con óptima calidad de vida.

En distintas actividades realizadas por el INDER en los concejos populares se ha podido apreciar que la incorporación del adulto mayor no responde a la cantidad de abuelos residentes en la zona, denotando problemas en este sentido, por otra parte desertan algunos de los ya incorporados, y en otros de los casos no asiste regularmente.

Nuestro gobierno revolucionario se ha dado a la tarea de formar especialistas capacitados con una alta cultura integral que responda a los intereses y necesidad de esta población, aun así no se ha logrado la mayor incorporación del adulto mayor a la realización de ejercicios físicos.

La investigación se centra en la incorporación masiva del adulto mayor a la práctica de ejercicios físicos y a las actividades de carácter variado para mejorar la calidad de vida.

A pesar de todos los esfuerzos implementado por el país éste grupo etario no se inserta a todas las bondades en beneficio de su calidad de vida, siendo esta una problemática que da lugar a la realización del trabajo investigativo, y en el mismo se buscan soluciones que dan respuestas a las líneas de investigación del proyecto comunitario del CUM "vivir 120" que tributa a los programas nacionales.

De los instrumentos aplicados en la investigación y de las experiencias de los profesionales que trabajan con este grupo etario se identificaron las siguientes irregularidades:

- Falta de motivación en el adulto mayor para la realización de ejercicios físicos.
- Inasistencia a actividades programadas.

- No se consideran sus intereses y necesidades durante la realización de los ejercicios y actividades
- No se aprovecha las potencialidades que brinda la comunidad para satisfacer los intereses y necesidades del adulto mayor.
- Poco vínculo de los profesores con los familiares para establecer relaciones de trabajo en función del apoyo familiar a las diferentes actividades.

Teniendo en cuenta lo antes planteado se trazó como objetivo: lograr la incorporación masiva del adulto mayor a la práctica de ejercicios físicos en los Círculos de Abuelo, a través de una propuesta de ejercicios físicos y actividades variadas con alto grado motivacional teniendo en cuenta los gustos y preferencias de este grupo etario.

El aporte del trabajo radica en la propuesta de ejercicios físicos y actividades variadas que se propone con un alto grado de motivación en función de los gustos y preferencias del adulto mayor, para lograr la incorporación masiva de estos a las diferentes actividades programadas con vista a mejorar su calidad de vida.

El trabajo tuvo gran impacto social, al lograr más de un 80% de incorporación del adulto mayor a la práctica del ejercicio físico y a las diferentes actividades tomando ésta un carácter masivo, permitiendo ganar en el mejoramiento de la salud, una mayor inserción social en la comunidad, todo esto contribuyó favorablemente a elevar la calidad de vida de este grupo etéreo.

Desarrollo

La vejez se interpreta como el periodo de la vida en que el menoscabo de las funciones mentales o físicas se acentúa cada vez más en comparación con anteriores épocas de la existencia. (Abreu, V. C. 2009)

Con la llegada de la tercera edad en el organismo humano se hacen presente diferentes cambios y fenómenos de carecer biológico, que pueden conducir incluso a variaciones patológicas en los diferentes aparatos y sistemas. Por otra parte, la medicina moderna no cuenta con todos los recursos necesarios para el rejuvenecimiento o la prolongación de la vida de hombre. (García R. J. 2009), Cabrales afirma que junto a la correcta relación de trabajo y descanso, los hábitos de alimentación, régimen de vida y la eliminación de todo tipo de exceso y costumbre en el consumo de tabaco, alcohol y otros, en la lucha por la salud desempeñan una importante función los ejercicios físicos correctamente dosificados (Cabrales M. C. 2011).

Esta etapa de la vida se convierte en un fenómeno irreversible que incluye cambios estructurales y funcionales comunes a toda las especies como resultado de una disminución de la capacidad de adaptación, donde aumentan las posibilidades de muerte según pasa el tiempo como consecuencia final del proceso. También existe el envejecimiento diferenciado, en ciertos sujetos que parecen representar más o menos envejecimiento del que indica su edad y se reemplaza la edad cronológica con la edad biológica, esto expresa mejor capacidad de resistencia del organismo conseguida con la práctica de ejercicios físicos de forma sistemático. (Pino, V. Juan C. 2011).

¿Cuándo comienza el envejecimiento?

Para algunos autores es una etapa de la vida que se ubica entre la madures y la vejes, y se considera que este proceso se inicia hacia los 35-40 años y se consolida unos 30 años más tardes, se puede decir que es, quizás la fase más larga de la vida. Lo consideran una etapa particular anterior a la vejez.

El envejecimiento un proceso que sucede a lo largo del ciclo vital (Fernández B. R. 2004,) con esta definición coincide Alvarado al expresar que el envejecimiento es un fenómeno presente a lo largo del ciclo vital desde el mismo proceso de la concepción hasta la muerte. (Alvarado G. Alejandra M. 2014)

El envejecimiento es un proceso a largo plazo, con cambios a nivel celular, estructural, de órganos y sistemas, y la vejez es una etapa definida del desarrollo del organismo que se

caracteriza por la existencia de determinados cambios o modificaciones que se han producido durante envejecimiento y que en sí mismo expresan también la acción de envejecer. Estos cambios suceden en bioquímicos, fisiológicos, morfológicos, sociales, psicológicos y funcionales (Alvarado G. Alejandra M. 2014)

Se ha planteado que el envejecimiento se expresa en concordancia con el medio ambiente circundante, es decir que la acción de envejecer está influida por las condiciones reales de la existencia en términos de medio externo e interno (Martínez P. M. 2011). De esta forma, algunos elementos del medio ambiente pueden acelerar o retardar el fenómeno del envejecimiento en los humanos, pero envejecer es un proceso indisolublemente ligado a la vida e inevitable. Dentro los factores externos se encuentran las condiciones de vida de las personas, la atención de salud, la alimentación, factores psicológicos, sociales y otros.

El fenómeno del envejecimiento tiene las siguientes características:

- Es universal: Propio de todos los seres vivos.
- Es irreversible: Un proceso que puede endentecerse o retardarse, pero no puede detenerse.
- Deletéreo: se refiere a que hay pérdida progresiva de funciones.
- Heterogéneo: En cada especie hay una velocidad característica de envejecimiento y en cada individuo se puede manifestar de forma diferente en el tiempo.
- Individual: La disminución de las funciones con su pérdida varía de sujeto a sujeto y de órgano a órgano dentro de un mismo individuo.

El deterioro en un sistema o estructura no siempre indica envejecimiento de todo el organismo. Para ciertas funciones, la regulación del organismo permanece eficientemente bien en la edad avanzada (80-90), mientras en otras, el declinar comienza temprano en la vida. En general, los tejidos con capacidad de renovación celular alta (hígado, intestino, otros) envejecen con más lentitud que los que parecen tener más limitaciones para renovarse, como el sistema nervioso.

Con la edad, la tasa de deterioro difiere significativamente entre sistemas de órganos y varían para el mismo órgano en diferentes individuos. Tal variabilidad sugiere que factores distintos de la edad por sí misma, como ambiente, nutrición, estilo de vida, estrés, enfermedad, modulan el reloj biológico o el programa genético que determina como envejecemos. Por ejemplo, la pérdida de la audición ocurre más tarde en individuos pertenecientes a tribus africanas que viven en ambiente relativamente libre de ruido, que en las poblaciones que habitan las grandes ciudades.

Gerontología

En la actualidad, la Gerontología es definida como la ciencia que estudia el envejecimiento en todos sus aspectos, e incluye las ciencias biológicas y médicas, psicológicas y sociológicas; además de la aplicación del conocimiento científico en beneficio del envejecimiento y de los adultos mayores (Prieto R. O. 1999).

Envejecimiento poblacional

Se ha planteado que el envejecimiento es un fenómeno individual, pero además es un fenómeno poblacional. La población envejece cuando aumenta la proporción de personas de la tercera edad (es decir, los mayores de 60 años o más), se acompaña de reducciones en la proporción de niños (personas menores de 15 años) y por la disminución en la proporción de personas en edad de trabajar (15 a 59). A nivel mundial, el número de personas de la tercera edad se espera que supere el número de niños por primera vez en 2045. En las regiones más desarrolladas, donde el envejecimiento de la población está muy avanzado, el número de niños cayó por debajo de la de las personas de la tercera edad en 1998 (Naciones Unidas 2009).

Desde hace algún tiempo se ha hecho popular el término envejecimiento poblacional. Esto significa que el número de personas de edad avanzada representa una proporción cada vez más alta dentro de las poblaciones de muchos países.

Consecuencias del envejecimiento poblacional

- Aumenta los gastos públicos dirigidos a programas sociales para personas de edad avanzada.
- Aumenta también la demanda de cuidados sanitarios que siempre es más intensa en la última etapa de la vida.
- Aumento de pensiones.
- En la salud es proporcional el incremento y completamiento de los equipos multidisciplinarios de atención geriátrica en el país, fundamentalmente en la atención primaria.
- En lo social y económico por el aumento de la población anciana se hace necesario incrementar y diversificar los servicios de salud.
- Incrementa el consumo de fármacos.

Una consecuencia del envejecimiento que ha sido estudiada por la gerontología social es la problemática de la incorporación social. La necesidad de incorporar socialmente a los ancianos determina, por una parte, el grado de desarrollo de la sociedad, no solo desde el punto de vista humanitario, sino también económica, por la otra parte, el grado de salud física, mental y social a la que arriba una población determinada.

En correspondencia con las diferentes definiciones sobre la longevidad se refiere que es la expresión de una supervivencia más larga de determinados individuos dentro de una población, que quiere decir individuos que viven un número de años mayor que el valor de años promedio establecidos para la población. A estos individuos que viven por encima del promedio de vida de la población se determinan longevos. Al fenómeno se le reporta como sobrevida. Es un fenómeno sobre el que actúan factores genéticos propios de los individuos y un fuerte componente ambiental, incluido el elemento social. La longevidad se manifiesta en todos los seres vivos, está directamente relacionada con: el peso corporal, el tamaño relativo de cerebro, la duración del periodo de crecimiento, e inversamente relacionado con la tasa metabólica, la función reproductora, la fecundidad y el estrés.

Con el envejecimiento aparecen enfermedades como:

Artritis y artrosis

Es una inflamación en las articulaciones que suele provocar hinchazón articular. La artrosis suele ser una consecuencia de un cuadro de artritis grave. Casi todos los ancianos la sufren en alguna de sus articulaciones, aunque suele ser más común en mujeres que en hombres. En concreto, la artrosis aparece por la degeneración del cartílago articular a causa de la edad, provocando dolor en el movimiento y dificultades motoras. Normalmente los ancianos que la padecen pueden llevar una vida normal y disminuir el dolor siguiendo un tratamiento basado en antiinflamatorios, infiltraciones y rehabilitación. Asimismo, los casos más extremos pueden ser tratados mediante cirugía, sustituyendo las articulaciones dañadas por prótesis artificiales.

Diabetes

Prácticamente todas las personas de la tercera edad sufren diabetes. Las principales causas suelen ser el estrés, los malos hábitos alimenticios y la inactividad. Con un control por parte del especialista y el tratamiento adecuado, el anciano puede llevar una vida totalmente normal.

Desnutrición

Las personas mayores tienen tendencia a perder el apetito, por lo que su ingesta de proteínas y vitaminas disminuye, pudiendo llegar a provocarles desnutrición. Este problema puede derivar en otros como deshidratación, anemia o gastritis atrófica, entre otras. Para evitarlo, es crucial que se desarrollen unos hábitos de alimentación en personas mayores así como el seguimiento de una dieta equilibrada que le garanticen el consumo de todos los minerales y vitaminas que necesita para estar sano. En algunos casos, el especialista recomienda recurrir a algunos complementos alimenticios para paliar este déficit.

Gripe

La gripe en personas mayores puede generar complicaciones y requerir hospitalización, debido a la aparición de problemas respiratorios. Por ello, la prevención es sumamente importante en el caso de que el anciano presente síntomas de resfriado o gripe.

Alzheimer o Demencia Senil

El Alzheimer y la Demencia Senil son las enfermedades más temidas por los ancianos ya que suponen una pérdida progresiva de su memoria y sus habilidades mentales; y por el momento no tienen cura. La principal causa de estas enfermedades degenerativas es el envejecimiento del cerebro que provoca que las células nerviosas se vayan debilitando y atrofiando algunas zonas del cerebro.

Párkinson

El Párkinson, al igual que el Alzheimer, es una enfermedad neurodegenerativa producida por la pérdida progresiva de neuronas en la sustancia negra cerebral. Generalmente, el Párkinson se reconoce por un trastorno del movimiento, pero éste no es el único síntoma, sino que también provoca alternaciones cognitivas, emocionales y funcionales.

Problemas auditivos y visuales

El desgaste natural del oído debido al envejecimiento suele provocar cierto grado de sordera, que puede paliarse con éxito mediante audífonos. Del mismo modo que sucede con el oído, el envejecimiento puede provocar problemas visuales, por lo que es muy importante que el anciano se haga una revisión ocular anual para detectar si existe alguno y empezar con un tratamiento adecuado. La miopía, la presbicia, las cataratas, el glaucoma o la tensión ocular son algunos de los problemas visuales más comunes en la tercera edad.

Hipertensión arterial

Es común que los ancianos tengan la presión arterial alta pero este síntoma no debe tomarse a la ligera ya que la hipertensión arterial podría provocar problemas cardíacos más serios. Por ello, la adopción de hábitos de vida saludables y el control de la presión arterial es crucial alcanzada una edad avanzada.

Hipertrofia de Próstata

La hipertrofia de próstata es una de las enfermedades más comunes entre los hombres de la tercera edad. Se debe a un crecimiento excesivo de la próstata, lo que provoca problemas para orinar, provocando en los casos más graves infecciones y cálculos renales. Beber agua antes de acostarse y reducir el consumo de alcohol y cafeína son buenos métodos de prevención. Si la enfermedad está muy avanzada se puede realizar una cirugía, utilizada también en los casos de cáncer de próstata.

Osteoporosis

La osteoporosis aparece como consecuencia de la disminución de la cantidad de minerales en los huesos, por ejemplo, de calcio. A causa de este problema, los ancianos tienen una mayor facilidad de sufrir fracturas. Esta enfermedad es más común en mujeres tras la menopausia debido a las carencias hormonales. Para paliar sus efectos, se recomienda incluir en la dieta un aporte extra de calcio y seguir una vida sana que incluya algo de deporte y dieta equilibrada.

Accidente Cerebro Vascular.

Se trata de una enfermedad cardiovascular que aparece cuando uno de los vasos sanguíneos que lleva la sangre al cerebro se rompe o se obstruye. Esta enfermedad puede provocar que los ancianos se queden paralizados de forma total o parcial, pierdan facultades motoras y del habla e incluso fallezcan. Detectarlo a tiempo puede ser crucial para la supervivencia del anciano, por lo que conocer sus síntomas es muy importante. Si tenemos un anciano a nuestro cuidado debemos estar atentos a una posible pérdida de fuerza en un brazo o un lado del

cuerpo, pérdida total o parcial de la visión, vértigo o inestabilidad, alteraciones en el habla y dolor de cabeza intenso. Ante cualquiera de estos síntomas se debe llamar a un médico de urgencias de forma inmediata.

Infarto

El infarto es considerado una de las principales causas de muerte en la tercera edad. El colesterol, la hipertensión, el tabaquismo, la obesidad y la diabetes son factores de riesgo para sufrir un infarto. Ante cualquiera de los síntomas de esta enfermedad se debe llamar de inmediato a un médico. Algunos de los síntomas más comunes son disnea, sensación de falta de aire, cansancio o fatiga, mareos y síncope. Un buen cuidador debe conocer estas y otras enfermedades comunes en los ancianos, sus síntomas y cómo actuar en caso de que el anciano presente alguna de estas patologías, aunque en muchos casos la inexperiencia y la falta de información pueden ser un problema.

La Cultura Física, forma parte de la cultura general, es una disciplina de corte pedagógico que se centra en el movimiento corporal para luego desarrollar de manera integral y armónica las capacidades físicas, afectivas y cognitivas de las personas con la misión de mejorar la calidad de vida de las mismas en los diferentes aspectos de esta, familiar, social y productivo.

haremos referencia de a algunos conceptos y terminologías de la cultura física que son necesario para la comprensión del trabajo.

Hábitos: sistema de acciones que han sido automatizadas como resultado de numerosas repeticiones y que se realizan correcta y sistemáticamente en presencia de un control mínimo de conciencia.

Actividad Física: definida como todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos con gasto de energía. (Heredia, G. Luís F. 2010).

Ejercicio Físico: es la actividad física realizada de forma planificada, ordenada, repetida y deliberada. (Heredia, G. Luís F. 2010).

Ejercicio Físico: constituye el medio fundamental para el desarrollo de capacidades, los hábitos y las habilidades. (Balmaseda, A. 2009).

Principio de carácter jurídico: el deporte derecho del pueblo.

Principio de carácter sociológico: expresado en la masividad, en la práctica de la actividad física.

Principio de carácter ideo-político: la actividad física es un medio ideal para la formación de valores ciudadanos. De hecho cualquier actividad física que se desarrolle entre los miembros de una comunidad, propicia la formación de valores como expresión de los intereses de la comunidad.

Principio de dirección: este se concreta en que las actividades de la Cultura Física que se desarrollan en una comunidad tienen una dirección participativa, en ella es necesario implicar todos los sujetos en la obtención del resultado esperado o en el desarrollo de la actividad deseada.

Es importante que el adulto mayor tenga conocimiento sobre las siguientes interrogantes:

¿Por qué mantenerse activo?

Cualquier esfuerzo, por pequeño que sea, te aportará grandes beneficios para tu salud, calidad de vida, tu confianza y bienestar, las personas que realizan alguna actividad física viven mejor y más tiempo que los que no realizan ninguna actividad física.

¿Por qué es importante el ejercicio físico?

Está demostrado que el ejercicio físico y el deporte, imprimen al que lo practica un aspecto más saludable y estético; permiten conservar mayor fuerza vital y física; ayudan a mantener y recuperar el equilibrio físico.

Influencia de la práctica de ejercicios físico con sistematicidad.

Se asume el criterio de (Heredia L. 2006: 4), el cual considera que: El ejercicio físico practicado regularmente en la tercera edad contribuye a:

- Mejorar la capacidad para el auto cuidado.
- Favorecer la integración del esquema corporal.
- Propicia bienestar general.
- Conservar más ágiles y atentos nuestros sentidos.
- Facilitar las relaciones intergeneracionales.
- Aumentar los contactos sociales y la participación social.
- Inducir cambios positivos en el estilo de vida de los Adultos Mayores.
- Incrementar la calidad del sueño.
- Disminuir la ansiedad, el insomnio y la depresión.
- Reforzar la actividad intelectual, gracias a la buena oxigenación cerebral.
- Contribuir en gran manera al equilibrio psicoafectivo.
- Prevenir caídas.
- Incrementar la capacidad aeróbica, la fuerza muscular y la flexibilidad.
- Disminuir el riesgo de enfermedad cardiovascular.
- Hacer más efectiva la contracción cardiaca.
- Frenar la atrofia muscular.
- Favorecer la movilidad articular.
- Evitar la descalcificación ósea.
- Aumentar la eliminación de colesterol, disminuyendo el riesgo de arteriosclerosis e hipertensión.
- Reducir el riesgo de formación de coágulos en los vasos y por tanto de trombosis y embolias.
- Aumentar la capacidad respiratoria y la oxigenación de la sangre.
- Evitar la obesidad.
- Mejorar la capacidad funcional de aquellos individuos que presentan un déficit en la realización de las AVD.
- Incrementar la longevidad.

Además, existen beneficios en el nivel socio-afectivo, los cuales son generalmente relacionados con el hecho de sentirse bien y disminuir lentamente el consumo o adicción a los medicamentos. Jiménez, O. Y. (2013:177).

(Sánchez P. 2002), menciona que el adulto mayor que se ejercita con continuidad, favorece sus relaciones interpersonales, alcanzara una mejor conciliación del sueño y un aumento de seguridad ante caídas.

Está demostrado que el Ejercicio Físico y el Deporte, imprimen al que los practica ,un aspecto más saludable y estético; permiten conservar mayor fuerza vital y física; ayudan a mantener y recuperar el equilibrio físico, psíquico, facilitan la actividad articular, previenen la osteoporosis y las fracturas óseas. (Heredia, G. Luí s F. 2004)

También favorecen la protección cardiovascular previniendo la arteriosclerosis, la función endocrina, fundamentalmente de la suprarrenal (resistencia y adaptación al estrés), el equilibrio neurovegetativo y la actividad psico intelectual. Esto nos hace reflexionar las palabras de Juan Antonio Samaranch cuando, en Lausana 1994, como Presidente del Comité Olímpico Internacional alegó: “que el ejercicio y el deporte se utilizan para fines tan importantes, como la mejoría de la salud psicofísica de los seres humanos, así como el de colaborar a conservar la mejor calidad de vida posible, incluso en edades muy avanzadas. (Collado, H. C. 2018)

El trabajo consiste en una propuesta de ejercicios y actividades para estimular la incorporación del adulto mayor a la práctica masiva del ejercicio físico para mejorar su calidad de vida y su reconocimiento social.

Metodología

Para darle cumplimiento al trabajo se aplicaron métodos y técnicas de investigación que posibilitaron la adquisición de conocimientos e información de carácter puntual sobre el tema de investigación, permitiendo sustentar una fundamentación teórica científica para la elaboración de los ejercicios físicos y actividades variadas que pudieran ejercer una influencia positiva en los adultos mayores. Además posibilitó la obtención de resultados concretos conforme a lo deseado.

La investigación se realizó en la circunscripción Valle Grande del municipio de Guisa en la Provincia de Granma, la cual cuenta con 2 Zonas, 16 CDR y un universo de 143 adultos mayores.

Para la realización de este trabajo el investigador se apoyó de los profesores y activistas que imparten clase en los círculos de abuelo, pues se impartieron las clases de modo que todos los abuelos recibieron beneficios de la aplicación de los ejercicios y actividades teniendo en consideración su patología, así como los gustos y preferencias, además se trabajó conjuntamente con el médico de la familia y la enfermera quienes intervinieron positivamente en los conversatorios sobre la importancia de los ejercicios físicos en el adulto mayor y en las visitas de chequeo y control de la presión arterial y la toma de pulso.

Los ejercicios físicos se realizaron con una frecuencia de dos días a la semana y las actividades variadas con una frecuencia semanal preferentemente los fines de semana.

Al comenzar esta investigación solamente se contaban con 24 practicantes sistemático de ellos 14 del sexo femenino, en cuatro grupos clase de círculos de abuelos, no todos asistían con regularidad a las clases ni a las actividades programadas.

En la confección de los ejercicios físicos para la asequibilidad y seguridad en la ejecución de los mismos y lograr promover confianza en las actividades motrices del adulto mayor, se tuvieron en cuenta las características anatómicas, patológicas, el comportamiento físico-motriz y los resultados del diagnóstico psico-físico del grupo etario.

Propuesta de ejercicios físicos y actividades variadas.

Ejercicios Físicos:

- Posición iniciaría (P.i) parados al sonido del silbato darle la vuelta al objeto realizando el movimiento que indique el profesor.
- P.I parados utilizando el bastón realizar elevaciones de brazos en diferentes posiciones(al frente, arriba, lateral).
- P.I parados realizar flexión y extensión de brazos en diferentes direcciones sosteniendo bolsitos de arena en las manos (arriba, al frente, lateral).
- P.I parados brazos extendidos al frente sosteniendo el bastón realizar semicuclillas.
- P.I sentados realizar elevaciones de piernas.
- P.I parados brazos extendidos lateralmente sosteniendo pelotas en las manos caminar sobre una línea.
- P.I Parados manos en la cintura realizar paso balanceo elevando hombros.
- P.I Parados realizar paso toque con flexión y extensión de brazos.
- P.I Parados manos en la cintura realizar paso V.
- P.I parados manos en la cintura realizar marcha.
- P.I parados en parejas realizar tracción de brazos.
- P.I parados en parejas realizar bicicletas.
- P.I parados con apoyo de una silla realizar elevaciones del talón.
- P.I parados brazos extendidos al frente realizar movimiento de tijeras

- P.I parados brazos extendidos al frente realizar flexión y extensión de los dedos.
- P.I parados realizar flexión del tronco al frente a la vez que extendemos brazos utilizando el bastón.
- P.I parados al sonido del silbato caminar en zigzag.
- P.I parados en parejas realizar elevaciones de piernas laterales.
- P.I parados realizar paso toque doble con tijeras de brazos.
- P.I parados con brazos cruzados al pecho realizar torsión del tronco.

Juegos:

- 1- Traslado de objetos.
- 2- Busca tu color.
- 3- Rescatando a nuestros mártires.
- 4- Busca tu pareja.
- 5- Pase del balón.
- 6- Buscando mi casa.
- 7- Todos al huerto.
- 8- Busca tu número
- 9- Cambio de hilera
- 10- La fruta.

Observaciones metodológicas que se deben tener en cuenta durante la práctica de los ejercicios físicos y juegos.

- Las clases no deben ser un esquema rígido para los abuelos, hay que motivar, darle dinamismo, de forma tal que los participantes se diviertan a la vez que se ejercitan.
- Utilizar formas variadas en la organización y control de la clase, eliminar en cierta medida el conteo excesivo darle más independencia a la hora de ejecutar los movimientos para llegar más a las posibilidades de individuales de los participantes.
- Durante toda la clase el profesor debe dar una breve explicación, de los beneficios que reporta la actividad que están realizando.
- Se deben utilizar en las clases implemento como son: botellas plásticas, bastones, pañuelos, bolsitas de arena, cuerdas, aros, ligas, entre otros que pueden ser creados por los profesores o por la creatividad de los participantes.
- En caso de ser posible la enfermera del consultorio puede controlarle los signos vitales, para que los mismos se sientan seguro de su estado de salud y sientan el placer de ser reconocido por las instituciones especializadas.
- Los juegos deben ser de fácil comprensión, no presentar complejidad en su ejecución y que no comprometan la integridad física de los mismos.

Actividades realizadas:

- Cumpleaños colectivos.
- Caminata "Una gota de sudor por la vida".
- Encuentros con grupos vecinos.
- Conversatorios sobre la importancia de la práctica del ejercicio físico.
- Debate de un tema de interés sobre la convivencia hogar-familia.
- Día de los juegos de mesa (parchís, dominó, dama, ajedrez, cubiletes, barajas).
- Día del té (conversatorio sobre temas culinarios).
- Día de la actividad cultural "El cuento y la poesía".
- Debate de alimentación y nutrición en la etapa de vida del adulto mayor.

Observaciones metodológicas.

Siempre se debe tener en cuenta en la planificación de las actividades, que estas respondan a los gustos y preferencias del grupo etario, donde predomine la armonía, el placer, la fluidez comunicacional y la felicidad, que contribuyan a satisfacer su estado ánimo espiritual y físico. La participación en las actividades debe tener un alto grado de motivación y atracción y no que

participen por el mero hecho de asistir a las mismas. Es precisa la participación de algún miembro de la familia para que se establezcan relaciones interfamiliares.

Análisis de los resultados.

Desde el punto de vista cualitativo los resultados evidenciaron, que la propuesta de ejercicios físico y las actividades variadas ejercieron una influencia positiva para el cumplimiento del objetivo propuesto en el trabajo, lográndose una incorporación masiva superior al 80% de las personas adultas mayores de la circunscripción, a la práctica de ejercicios físicos y a las actividades variadas. Además las personas mostraron un alto grado de complacencia y satisfacción durante su participación, mejoraron indicadores de la salud como: disminución del consumo de medicamentos, disminuyeron los dolores osteomusculares, se apreció una mejor estabilización en la tensión arterial. Las relaciones sociales del grupo etario mejoraron considerablemente predominando la armonía entre ellos, se logró mayor vínculo familiar con el grupo y se obtuvieron fructíferos resultados en las relaciones interfamiliares, mejoró la salud y la calidad de vida del adulto mayor.

Desde el punto de vista cuantitativo la cifra de participante aumento considerablemente de 24 practicantes sistemático a 122 logrando incorporas una cifra de 98 adultos mayores, le mostramos a continuación una tabla donde se aprecian los resultados alcanzados.

Aumento de la incorporación del adulto mayor a la práctica de ejercicios y actividades variadas por etapas.

Patología	Sept. – Nov.	Dic.- Feb.	Marz.- May.	Total
Obeso	2	13	11	26
Artritis y artrosis	3	5	5	13
Hipertenso	3	6	5	14
Hemipléjico	1	----	1	2
Problemas auditivos y visuales	3	7	6	16
Sanos	6	9	12	27
Total	12	16	21	98

Conclusiones

La propuesta de ejercicios físicos y las actividades variadas aplicadas contribuyeron favorablemente a la incorporación masiva de los adultos mayores a la práctica de ejercicios físicos en los círculos de abuelo, permitiendo mejorar el nivel de salud, mayor inserción social en la comunidad, mejoraron las relaciones interpersonales entre los integrantes del grupo etario y las de los familiares, lo que incidió positivamente a elevar la calidad de vida de estas personas.

Bibliografías

1. Abreu, V. C. (2009) Modificación del conocimiento sobre estado nutricional en adultos mayores: casa de abuelos "Amalia Simoni". En revista digital: Revista Archivo Médico de Camagüey. v.13 n.5 Camagüey sep.-oct. 2009
2. Adulto mayor; Bases teóricas del programa de educación de las CUAM: Disponible en: <http://www.sld.cu/sitios/gericuba/temas.php?idv=7127> Consultado 16 de junio 2009.
3. Alvarado G. Alejandra M. (2014) Análisis del concepto de envejecimiento. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2014000200002.
4. Balbuena, I.E. (2013) Actividades físicas para mejorar la capacidad funcional del adulto mayor que le permita realizar las actividades de la vida diaria. En revista digital. *efdeportes.com*. Año 18. N. 181. Junio de 2013.
5. Balmaseda, A. Maykel. (2009). Entrenamiento Deportivo. Una disciplina científica. Disponible en: <https://books.google.com.cu/books?isbn=849823588X>

6. Cabrales M. C. (2011) Selección de juegos de coordinación para mejorar la calidad de vida del adulto mayor del combinado deportivo Vigía-Florat del municipio Camagüey. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd159/seleccion-de-juegos-de-coordinacion.htm>.
7. Cartaya B, M. (2005) Sistemas y Servicios comunitarios para la atención integral a Los adultos mayores. Disponible en Maestría de Longevidad satisfactoria una necesidad de la Humanidad.
8. Ceballos, J. L. (2001). Adulto mayor. en: [CD-ROOM]. La Habana. ISCF.
9. Collado, H. C (2018) La actividad física terapéutica y profiláctica en el adulto mayor. Disponible en: www.medigraphic.com/pdfs/multimed/mul-2018/mul181o.pdf.
10. Díaz, C. M (2012) Comportamiento de las discapacidades en los adultos mayores. Consejo Popular Hermanos Barcón. En revista *Ciencias Médicas* vol.16, N.1 Pinar del Río ene.-feb. 2012.
11. Domínguez, C. L. (2002) Programa de ejercicios de coordinación en el anciano. Fuente: Departamento Nacional de Educación Física para Adultos y Promoción de Salud. INDER.
12. Duharte, G.S. (2009) Propuesta de sistema de juegos populares pasivos y dinámicos para mejorar la psicomotricidad del adulto mayor del círculo de abuelos del Consejo Popular Oeste del municipio Morón. En revista digital. *efdeportes.com*. Año 14. N. 137. Octubre de 2009
13. El Envejecimiento Humano. Disponible en: www.educoas.org/Portal/bdigital/contenido/
14. Fernández B. R. (2014) La psicología de la vejez. Disponible en: <http://www.encuentros-multidisciplinares.org/Revistan%C2%BA16/Roc%C3%ADo%20Fernandez%20Ballesteros.pdf>.
15. Fuente, de la T. Pablo R. (2008) Adulto mayor, edad dorada con arsenal de experiencia. Disponible en: <https://www.google.com/cu/search?source=hp&ei=ohtrXMCNOOvm5gLg-JzYBA&q>
16. Fuente, de la T. Pablo R.(2008). Adulto mayor, edad dorada con arsenal de experiencia. Disponible en: <http://www.radiorebelde.cu/noticias/ciencia/ciencia1-300908.html>.
17. García R. J. (2009) Sistema de acciones para la incorporación del adulto mayor a los Círculos de Abuelos Popular del Consejo Popular Este, Municipio Morón. Primera parte. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd128/incorporacion-del-adulto-mayor-a-los-circulos-de-abuelos.htm>.
18. González, R Ibrahim. (2018). PROYECTOS DE EXTENSIÓN UNIVERSITARIA.. Disponible en: http://www.uij.edu.cu/?page_id=207
19. Heredia, G. Luís F. (2004) Ejercicio físico y deporte en los adultos mayores. Disponible en: www.sld.cu/galerias/pdf/.../ejercicio_fisico_y_deporte_en_los_adultos_mayores.pdf.interamer/BklACD/.../tam_cp1.htm.
20. Heredia, G. Luís F. (2010). Ejercicio físico y deporte en los adultos mayores. Disponible en: www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/.../ejercicio_fisico_y_deporte_en_los_adultos_mayores.pdf...
21. Jiménez, H.Y. (2010) Envejecimiento poblacional: tendencias actuales. Disponible en: https://www.viguera.com/sepg/pdf/revista/0204/0204_0239_0242.pdf. Consultado en 4/7/18 p 240.
22. Jiménez, O. Y. (2013) La actividad física para el adulto mayor en el medio natural. Disponible en: www.redalyc.org/html/666/66627452009
23. Martínez P. M. (2011) Propuesta de variantes al Programa de Actividades Físicas para el Tratamiento de la Hipotensión en Adultos Mayores de la circunscripción 84 de la comunidad Pogolotty. Disponible en: <http://cridc.inder.gob.cu/masrecursos/arts-cientec/2076-propuesta-de-variantes-al-programa-de-actividades-fisicas-para-el-tratamiento-de-la-hipotension-en>.
24. Martos, L.R (2018) El método vivencial en el trabajo con el adulto mayor. En revista *Pedagogía Profesional*. V. 16, N. 1, enero-marzo de 2018.
25. MINSAP. (2016) Anuario Estadístico de Salud; Disponible en: <http://files.sld.cu/dne/files/2016/05/anuario-2016-esp-e.pdf>
26. MINSAP. Programa Integral de Atención al Adulto Mayor. La Habana.
27. Naciones Unidas (2009) Envejecimiento de la población. Disponible en: https://es.wikipedia.org/wiki/Envejecimiento_de_la_poblaci%C3%B3n.
28. Organización de Naciones Unidas (2017) 1ro de octubre: Día Internacional de las Personas de Edad. Disponible en: www.sld.cu/anuncio/2017/.../1ro-de octubre día internacional de las personas de eda.

29. Orosa T. (2006). Cátedra universitaria del adulto mayor: la experiencia cubana. Disponible en: http://www.crefal.edu.mx/decisio/images/pdf/decisio.../decisio15_saber4.pdf. Recuperado en 1/3/2017.
30. Pino, V. Juan C. (2011) Ejercicios aerobios combinados en el adulto mayor de la comunidad Barrio Bolívar. Disponible en: <https://www.monografias.com/.../ejercicio-fisico-aerobico-adulto-mayor-comunidad-barrio-bolivar.shtml>
31. Prieto R. O. (1999) Gerontología y Geriátrica. Breve resumen histórico. Disponible en: http://www.bvs.sld.cu/revistas/res/vol12_2_99/res01299.htm.
32. Rodríguez, C. A (2006) Repercusiones del envejecimiento de la población cubana en el sector salud. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662006000200013
33. Romero, G.J (2010) La cultura física como complemento de una buena salud física y mental en los círculos de abuelos. Disponible en: <https://www.efisioterapia.net/.../la-cultura-fisica-como-complemento-una-buena-salud->. Consultado 6/7/18.
34. Sánchez, G. D. (2015) "Ambiente físico-social y envejecimiento de la población desde la Gerontología Ambiental y Geografía. Implicaciones socioespaciales en América Latina". En Revista. *Geografía Norte Grande*, N° 60, Mayo 2015, pp. 97-114
35. Sánchez, P. (2002). Beneficios percibidos y adherencia a un programa de actividad física gerontológica. Disponible en: www.efdeportes.com/efd52/geront.htm.
36. Valdivia, P. y Massad, C. (2009). Las personas mayores en Chile: situación, avances y desafíos del envejecimiento y la vejez. Santiago de Chile: Maval.
37. Valle, A. J (2010) Conjunto de ejercicios con música encaminados a la incorporación de los abuelos al círculo del adulto mayor en el consultorio N° 92 del Consejo Popular Herradura del municipio Consolación del Sur. En revista electrónica *Ciencia e Innovación Tecnológica en el Deporte* N. 12, junio 2010.
38. Vega, R. Y. (2011) Propuesta de acciones para la incorporación del adulto mayor a los círculos de abuelos del consejo popular "la posta", municipio Majibacoa. En revista. *Contribución a las Ciencias Sociales*.