



Título: SISTEMA DE ACTIVIDADES PARA LA PRÁCTICA SISTEMÁTICA DE EJERCICIOS FÍSICOS EN EL ADULTO MAYOR EN IMÍAS.

Autores: MSc. Ronald Sarracén Legrá.

Profesor.

Auxiliar. Universidad de Guantánamo

Jefe de Departamento centro Universitario Imías. Calle B- 236-A

MSc. Yanni Rodríguez Moreira.

Profesor

Auxiliar. Universidad de Guantánamo

Lic. Joaquín Enrique Acosta Suárez.

Profesor de la Dirección del INDER.

Email : ronaldsl@cug.co.cu

Para citar este artículo puede utilizar el siguiente formato:

Ronald Sarracén Legrá, Yanni Rodríguez Moreira y Joaquín Enrique Acosta Suárez (2018): "Sistema de actividades para la práctica sistemática de ejercicios físicos en el adulto mayor en Imías.", Revista Caribeña de Ciencias Sociales (agosto 2018). En línea:

[//www.eumed.net/rev/caribe/2018/08/ejercicios-fisicos-adulto.html](http://www.eumed.net/rev/caribe/2018/08/ejercicios-fisicos-adulto.html)

Resumen

El desarrollo de las clases con el adulto mayor en el mundo y en nuestro país en particular ha cobrado gran auge, muchas son las variantes y concepciones de trabajo que se implementan en aras de buscar una mayor incorporación de las personas. La investigación de referencia no solo ha tenido en cuenta la participación y el protagonismo de los abuelos, sino que aborda un aspecto de gran significación relacionado con un sistema de actividades de las organizaciones políticas, de masas y los profesionales de la cultura física para la incorporación del adulto mayor en la actividad física. En la investigación se emplean un conjunto de métodos científicos los cuales permitieron lograr nuestro propósito, además se precisa un diseño bien concebido existiendo una relación entre sus partes. Por otro lado se llegan a conclusiones que permiten mejorar la atención que hoy en día se la presta al adulto mayor.

Palabras claves: Sistema, actividades, práctica sistemática, ejercicios físicos, adulto mayor.

Summary

The development of the classes with the biggest adult in the world and in our country in particular has charged great peak, many are the variants and work conceptions that are implemented for the sake of looking for a bigger incorporation of people. The non alone reference investigation has kept in mind the participation and the protagonist of the grandparents, but rather it approaches an aspect of great significance related with a system of activities of the political organizations, of masses and the professionals of the physical culture for the biggest adult's incorporation in the physical activity. In the investigation they are used a group of scientific methods which allowed to achieve our purpose, he/she is also necessary a well conceived design existing a relationship among their parts. On the other hand they are reached conclusions that allow to improve the attention that today in day you the ready to the biggest adult.

Key words: System, activities, systematic practice, physical exercises, bigger adult.

I.- INTRODUCCIÓN.

En el pasado, la atención a las personas de la tercera edad en cuanto a actividad física se refiere, se puede afirmar que no existía, pues la misma estaba reservada para las clases pudientes o adineradas al igual que la práctica del deporte en general. Con el triunfo de la Revolución, se dictaron leyes y se crearon programas deportivos dirigidos a impulsar la práctica de la Cultura Física y Deporte en función de la salud. Ejemplo convincente es la constitución de la República de Cuba que reconoce y declara en el artículo 38, que el Estado orienta, fomenta y promueve esta práctica en todas sus manifestaciones, como medio de educación y contribución a la formación integral de los ciudadanos.

La cultura física y los deportes ofrecen grandes posibilidades de actividades físicas a realizar con el adulto mayor por lo que no podemos encasillar a este grupo etéreo específicamente en una forma participativa válida, siempre y cuando se permita cumplir debidamente los objetivos, lo fundamental es que la actividad que se proponga esté adecuadamente adaptada a las posibilidades del grupo teniendo en cuenta la adecuación de la misma y el lugar oportuno donde se enmarque la actividad dentro del programa que se establezca. Así como el trabajo didáctico que permita que todos los participantes lo realicen con éxitos.

En Cuba se le atribuye gran importancia a la Cultura Física y el Deporte como parte de la educación de nuestro pueblo, es por ello que ambos llegan a las zonas más recónditas en cada una de sus manifestaciones, de manera que permita desarrollar el bienestar social y la salud de nuestro pueblo en sentido general. La esperanza de vida en nuestro país alcanza aproximadamente los 75 años de edad, por lo que se hace necesario la práctica sistemática de ejercicios físicos por parte del adulto mayor lo cuál constituye unos de los objetivos del INDER.

De todos es conocido que en los últimos tiempos la cultura física ha evolucionado y se ha desarrollado a paso agigantado. Esto se debe fundamentalmente a la incansable búsqueda de nuevos y valiosos

métodos de ejercicios o entrenamientos y por consiguiente el desarrollo de la investigación científica y técnica en los diferentes deportes y la ciencia aplicada al mismo, puesto en función de esta importante esfera de la vida social. La actividad física y los deportes ofrecen grandes posibilidades de actividades a realizar con la persona de más edad que van desde la gimnasia, la técnica del relajamiento, hasta los juegos populares y el deporte, además de las actividades rítmicas, el trabajo, el giro libre, el contacto con la naturaleza y medio ambiente siempre y cuando se permita abordar debidamente los objetivos. No existen actividades específicas para los adultos mayores. Lo fundamental es que lo se proponga esté debidamente adaptado a la posibilidad funcional de ellos.

En los programas de la salud tanto preventiva como curativa la actividad física desempeña hoy en día una vía fundamental para la atención de los propósitos que se aspiran lograr en la medida curativa.

La actividad física ha ido ocupando un lugar importante a través de los círculos de abuelos mediante el ejercicio en sustitución como complemento de los medicamentos.

Nuestro país en los últimos años ha desempeñado una ardua labor por elevar la calidad de vida del adulto mayor, con programas de promoción de salud, universidad del adulto mayor y club de los ciento veinte años entre otros.

Pero a pesar de dicho esfuerzo la población hace un rechazo a dicho programa por diversas causas los cuales pretendemos abordar en nuestra investigación, desarrollada la circunscripción No.2 del Combinado Deportivo # 1 en Imías, donde la incorporación es insignificante con relación a la población dispensarizada en los adultos mayores de 60 años.

El diagnóstico realizado a través de encuestas y entrevistas refleja que aún es insuficiente el trabajo que se realiza desde la base en los diferentes círculos de promoción de salud para motivar la incorporación de los abuelos a los círculos de modo que se les pueda brindar todas las condiciones materiales y espirituales para que a través de ejercicios se pueda mejorar su calidad de vida y así incrementar su influencia en la estructura social. Se constató que las causas más coincidentes por la cuál los ancianos no quieren incorporarse a los círculos de abuelos son:

- No le ven ningún beneficio.
- Falta de tiempo.
- Otros les gustan las actividades que se realizan pero tienen pena.
- Enfermedad.
- Otros tienen otras ocupaciones como la cría de animales y otras.
- No existe diversidad en las actividades que se programan.
- No se tienen en cuenta los gustos y preferencias.
- Deficiente matrícula en el círculo de abuelo, teniendo en cuenta la población dispensarizada.
- Bajo nivel de información sobre la importancia de la actividad física en la salud del individuo.

- Inexistencia de estrategia comunitaria para incrementar el número de personas incorporadas a los círculos de abuelos.

A lo anteriormente enunciado debemos agregar que en nuestro país existe la voluntad política del estado para atender a las personas de la tercera edad, teniendo entre una de sus formas organizativas los círculos de abuelos, los cuales atiende el profesional de la Cultura Física en conjunto con otros profesionales, desarrollando su trabajo a partir de un conjunto de Orientaciones Metodológicas y de conjunto con el Médico de la Familia constituye una tarea de primer orden de los líderes comunitarios, la atención a estas personas, sin embargo aún este hermoso programa no ha logrado la efectividad necesaria en la comunidad. Los elementos aportados en esta fase de la investigación permitió determinar la existencia de un

Problema Científico

Insuficiente incorporación del adulto mayor a la práctica sistemática de ejercicios físicos en el círculo de abuelo de la circunscripción # 2 del Combinado Deportivo # 1 en Imías.

Objetivo general:

Elaborar un sistema de actividades donde intervengan las organizaciones políticas, de masas y los profesionales de la cultura física y de salud para elevar la participación del adulto mayor a la práctica sistemática de ejercicios físicos en el círculo de abuelo de la circunscripción # 2 del Combinado Deportivo # 1 en Imías.

DESARROLLO.

Propuesta de un sistema de actividades para la incorporación del adulto mayor a la práctica de ejercicios físicos en la circunscripción # 2 Combinado Deportivo # 1, en Imías.

1-Diagnóstico sobre los gustos y necesidades del adulto mayor en el consejo Popular la Línea.

Objetivo específico: Determinar las principales causas que determinan la baja incorporación de los abuelos a la práctica de ejercicios físico y conocer sus principales gustos y preferencias.

Instrumentación pedagógica: Se parte de seleccionar el conjunto de métodos e instrumentos para la realización del diagnóstico, luego se aplican estos instrumentos apoyándonos en los compañeros del Inder, los CDR, Salud y el delegado, quienes nos brindaran criterios de los compañeros de la muestra y sobre la problemática que se investiga. En los instrumentos aplicados (encuestas, entrevistas, observación, técnica de los 10 deseos, completamiento de frases) ver anexo.... Se recogerán los elementos que determinaran las causas de la baja incorporación y los principales gustos y necesidades de los abuelos.

Evaluación y control: se constataran los resultados de los instrumentos y su análisis permitirá evaluar los resultados a partir del objetivo propuesto.

2-Visita de intercambio con el CDR de referencia en las actividades deportivas.

Objetivo específico: Conocer las particularidades del CDR, la FMC de la cuadra, en la realización de actividades deportivas entre las personas de la tercera edad.

Instrumentación pedagógica: Se establecerá el día y la hora para la realización del intercambio, preferentemente sábado o domingo para garantizar la participación de todos los abuelos y abuelas de la muestra seleccionada. En el intercambio se narrarán experiencias de los abuelos del CDR en la práctica de ejercicios físicos y los beneficios que han tenido para sus problemas de salud, los invitados (abuelos de la muestra) podrán intercambiar sobre las actividades más motivantes que se realizan en el círculo de abuelos, la diversidad de actividades y ejercicios según las características de cada participante. Luego del intercambio donde las organizaciones explicarán sus experiencias para lograr la incorporación hacia la práctica de ejercicios físicos, se realizará una competencia de dominó y se presentarán algunas manifestaciones culturales y deportivas.

Evaluación y control: Al culminar el intercambio se les aplicará la técnica del PNI (positivo, negativo e interesante) donde se recogerán las opiniones de todos los participantes, fundamentalmente de los implicados en la investigación (abuelos y agentes socializadores).

3-Visita al consultorio del Médico de la familia.

Objetivo específico: Conocer por parte de los especialistas (médico y enfermera) las ventajas que tiene la práctica de ejercicios físicos para la salud de los abuelos.

Instrumentación pedagógica: Establecer el día y la hora del intercambio con los especialistas y el objetivo de la actividad, divulgar y citar a los abuelos de la muestra con una tarjeta explicándoles la importancia de la actividad y su objetivo, debe recogerse la firma de su compromiso. El intercambio se hará a partir de un taller, donde los abuelos explicarán sus vivencias relacionadas con la práctica de ejercicios físicos y los beneficios que trae para su salud, esto se hará a partir de preguntas realizadas por los especialistas de salud y luego irán emitiendo sus consideraciones. No debe hacerse la actividad que resulte tediosa o monótona de ahí que es importante lograr un rapport psicológico adecuado que libere tensiones y propicie el intercambio. Se debe explicar las funciones de los especialistas de salud en el círculo de abuelo y la sistematicidad de su trabajo.

Evaluación y control: Se les preguntará a los abuelos los aspectos más importantes realizados en el intercambio, se medirá también a través de la observación y la calidad del intercambio realizado. Se puede aplicar algunas entrevistas a los participantes.

4-Festival deportivo recreativo

Objetivo específico: Realizar actividades deportivas recreativas en la comunidad donde se integren todos los factores de la misma para elevar la motivación de los participantes hacia la práctica de ejercicios físicos.

Instrumentación pedagógica: Se divulgará por los diferentes medios de comunicación y las organizaciones políticas y de masas la fecha, hora, lugar y las actividades que se realizarán en el festival deportivo recreativo, la participación es abierta pero con protagonismo de los abuelos. Se asignarán responsabilidades a los abuelos según sus posibilidades, entre ellas limpieza y embellecimiento del lugar escogido, responsables de la realización de la caldosa, entrega de los estímulos a los ganadores y participantes por categoría, trabajo de divulgación en las cuadras para la participación en el festival realizando el trabajo hombre a hombre. Es importante el apoyo de los agentes socializadores, por ejemplo: Implementos deportivos, garantizar la venta de productos comestibles y refresco, garantizar audio y música para la actividad apropiada para los participantes, garantizar la disciplina y el orden, organizar en conjunto con los abuelos la inauguración y las conclusiones de la actividad, así como la entrega de los estímulos a los participantes, cada organización de masas o políticas apadrinará un equipo, se premiarán las mejores iniciativas de los equipos. Los compañeros de salud garantizarán las medicinas y el equipo de tomar la presión. Entre las actividades que se realizarán se proponen las siguientes y que responden a los intereses de los abuelos:

1-Competencias de dominó, ajedrez, damas y parchí.

2-Gimnasia musical aerobia para los abuelos y se presentará una por los niños, esto se llevará a cabo por los profesionales del INDER del Municipio.

3-Competencia de rodeos.

4-Competencias de caballo.

5-Mini gala cultural por los participantes de todas las edades haciendo mayor énfasis en los abuelos.

6- El palo por tiempo preferentemente por los jóvenes aunque es abierto para todos los participantes.

7- Competencia A Jugar confeccionado con elementos propios de la zona, se proponen dos equipos mixtos entre los abuelos.

Evaluación y control: Los directivos de la zona emitirán sus criterios sobre las actividades realizadas en el festival, se pedirá a un representante de los abuelos que exprese sus impresiones, se observará la participación activa de los abuelos y demás participantes, se entregarán certificados a todos los participantes.

5- Realización de caminatas alrededor a la comunidad.

Objetivo específico: Realizar ejercicios físicos (caminatas) a partir del disfrute que nos brinda la naturaleza y el paisaje de la zona.

Instrumentación pedagógica: Se escogerán las fechas a partir de elementos históricos del municipio, la provincia o nacionalmente, se seleccionarán los abuelos encargados de buscar las informaciones de estos acontecimientos históricos. Se invitarán a todos los abuelos de la muestra aunque no se limitará la participación de otras personas, durante el recorrido se explicarán elementos

de la fecha histórica que se conmemora, se garantizará la participación de la enfermera y el médico, se constará con el apoyo de las organizaciones políticas y de masas en cuanto a: divulgación de la actividad, reconocimientos públicos en las diferentes organizaciones a las que pertenecen los participantes, confección y entrega de diplomas a los abuelos, resaltar la importancia de la actividad para la salud de los abuelos, garantizar la merienda de la actividad, entre otras.

Evaluación y control: Se evaluará a partir de la asistencia a la actividad de los abuelos, se entrevistarán a los participantes sobre la actividad realizada, también puede aplicarse encuestas para comprobar la efectividad del objetivo propuesto.

EVALUACION DE LA FACTIBILIDAD O PERTINENCIA.

Este método se aplicó con el objetivo de consultar previamente a los usuarios que van a introducir un sistema de actividades para la práctica sistemática de ejercicios físicos en el adulto mayor de la circunscripción No 2 del Combinado Deportivo # 1 en Imías. Los usuarios en este caso se convierten en los profesores de Cultura Física, la directora y la subdirectora de la Institución Deportiva, y la metodóloga Municipal de Cultura Física.

Se tomó una muestra al azar de 16 sujetos de ellos 13 profesores de Cultura Física y 2 directivos distribuidos de la siguiente forma: la directora y la subdirectora de la Institución Deportiva de Base, 1 Metodóloga municipal.

Se tomaron los siguientes indicadores para que fuera llenado:

- 1- Conveniencia de la propuesta de actividades.
- 2- Implicaciones prácticas de la propuesta de actividades.
- 3- Utilidad de la propuesta de actividades.

La aplicación de un sistema de actividades para la práctica sistemática de ejercicios físicos en el adulto mayor de la circunscripción No 2 en el Combinado Deportivo # 1, en Imías, exigió la realización de una actividad científico-metodológica para explicar la esencia de la misma en el colectivo seleccionado, posteriormente se entregó el instrumento y se les explicó en qué consistía y cómo debían llenarlo.

Para el procesamiento de la información se estructuró la muestra a partir de los siguientes parámetros fundamentales:

- Cargo que ocupa.
- Años de experiencia como directivo.
- Años de trabajo como profesor de cultura física.

La estructura ocupacional abarca desde la directora y subdirectora de la Institución Deportiva, 1 Metodóloga, 13 profesores de cultura física. El 87.5% de la muestra oscila entre 1 y 6 años de trabajo en el sector, por lo que se declararon competentes para evaluar las acciones.

Los resultados generales obtenidos se comportaron de la siguiente forma:

Sobre la posibilidad real de insertar la propuesta de actividades dentro de sus clases, el 75 % (12 del

total) lo consideró en el rango de 5 (muy de acuerdo), el 18,7% (3 del total) en el rango 4 (de acuerdo) y solo el 6,25% (1 del total) lo consideró en el rango 3 (ni de acuerdo, ni en desacuerdo). Ello evidencia que por la estructuración y las indicaciones metodológicas asumidas, las sugerencias realizadas, sí está en condiciones de aplicarse el sistema de actividades en el Combinado Deportivo # 1, en Imías.

En la valoración sobre la estrategia de intervención para la práctica sistemática de ejercicios físicos en el adulto mayor de la circunscripción No 2 del Combinado Deportivo # 1, en Imías. Los resultados obtenidos fueron los siguientes:

La estructura que se asume, el 75 % (12 del total) la consideró en el rango de 5 (muy de acuerdo), el 18,7% (3 del total) en el rango de 4 (de acuerdo) y el 6,25% (1 del total) en el rango 3 (ni de acuerdo ni en desacuerdo).

La explicación y fundamentación de la propuesta, el 75 % (12 del total) la consideró en el rango 5 (muy de acuerdo) y solo el 25 % (4 del total) en el rango 4 (de acuerdo).

La calidad de las indicaciones metodológicas que orientan cómo aplicar el sistema de actividades, el 100% la consideró en el rango 5 (muy de acuerdo).

La explicación y la ejemplificación del sistema de actividades, el 93,7 % (15 del total) la consideró en el rango 5 (muy de acuerdo), el 6,25 % la ubicó en el rango 4 (de acuerdo).

Acerca de las dimensiones generales a evaluar, los resultados se comportaron de la siguiente forma:

Conveniencia del sistema de actividades para la práctica sistemática de ejercicios físicos: El 93,7% (15 del total) lo ubicaron en el rango 5 (muy de acuerdo); el 6,25 % (1 del total), lo valoraron en el rango de 4 (de acuerdo)

Implicaciones prácticas del sistema de actividades para la práctica sistemática de ejercicios físicos: El 100% lo valoró en el rango 4 (de acuerdo)

Utilidad metodológica del sistema de actividades para la práctica sistemática de ejercicios físicos: El 93,7 % (15 del total) lo valoraron en el rango de 5 (Muy de acuerdo), el 6,25 % (1 del total), lo valoró en el rango de 4 (de acuerdo).

Por lo anterior se constata que existe consenso entre los usuarios para la aceptación del sistema de actividades para la práctica sistemática de ejercicios físicos en el adulto mayor de la circunscripción No 2 del Combinado Deportivo # 1, en Imías.

Estos resultados evidencian que las dimensiones evaluadas, al menos desde el punto de vista metodológico y práctico, posee importancia para el trabajo de los docentes de la Cultura Física, así como para lograr una mayor motivación e incorporación de los abuelos a los círculos ubicados en el combinado Deportivo # 1, en Imías, a partir de un enfoque sistémico, además constituye una herramienta de trabajo para las restantes instituciones deportivas de base del municipio.

Conclusiones

En sentido general se considera que los resultados obtenidos en el método de Criterio de Usuarios son satisfactorios y se corresponden con los intereses de la investigación de resolver una problemática actual para elevar la práctica sistemática de ejercicios físicos en el adulto mayor de la circunscripción No 2 del combinado Deportivo # 1, en Imías.

Recomendaciones

Partiendo de los resultados generales del trabajo sugerimos la generalización de dichas actividades a todas las áreas y en especial a la casa de abuelos municipal de manera que la práctica de los ejercicios físicos en los adultos mayores se conviertan en beneficio y calidad de vida de los mismos.

BIBLIOGRAFÍA

1. ANZOLA PEREZ, ELIAS. La Atención de los Ancianos: Un Desafío para los años noventa/editado por Elias Anzola Pérez. . . [et.a/].__ _Washington, D.C: OPS@1994, __XVIII, 488 Pág. (Publicación Científica; 546) (9 y 10 Pág. 35 y 36)
2. Bioquímica Médica/Lidia Cardellá Rosales...[y otros]. –La Habana. Ed. Ciencias Médicas. 1999
3. COLECTIVO DE AUTORES. Enfermería Familiar y Social. __ _La Habana: Ed. Félix Varela, 2003.__ _103Pág.
4. COLECTIVO DE AUTORES. Pedagogía.__ _La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 1981.__ _547Pág.
5. Consejos útiles para ancianos y sus familiares: Dra. Juana Adela Fong Estrada: Ed. Oriente, Santiago de Cuba 2006.
6. Diccionario Deportivo de la Lengua Española. Noemí Mirtha Hernández Lamolh. Hilada Suárez Tamayo.
7. EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN LA ESCUELA/CIRELDA CARVAJAL RODRIGUEZ. . . [et.a/].__ _La Habana: Ed. Pueblo y Educación 2000.__ _167 Pág.
8. Enciclopedia Autodidacta Interactiva.__ _España: MM océano: Ed. S.A, 1997. __ _8T.
9. LABARRERE REYES, GUILLERMINA. Pedagogía/Guillermina Labarrere Reyes, E. Valdivia Pairol.__ _La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 1988.__ _354 Pág. (12 Pág. 9)
10. Los Ejercicios Físicos con fines Terapéuticos/Norma H. Junco Cortés [et.a/].__ _La Habana: Ed. Deportes, [s.a].__ _105 Pág.
11. MASORRA SAMORA, RAUL. Actividad Física y Salud.__ _La Habana: Ed. Científica Técnica, 1988.__ _166 Pág.
12. Metodología de la Investigación Educacional/Irma Neudo de León. . . [et.a/].__ _La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 2001.__ _2T
13. NUÑEZ DE VILLAVICENCIO, FERNANDO. Psicología y Salud.__ _La Habana: Ed. Ciencias Médicas, 2001.__ _293 Pág.
14. OROSA FRAJO, TERESA. La Tercera Edad y la Familia.__ _La Habana: Ed. Félix Varela, 2003.__ _103 Pág. (8. Pág. 14)

15. PETROCVSKL. A. V. Psicología General._ _La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 1978._
_497 Pág.
16. PRIETO RAMOS, OSVALDO. Temas de Gerentología/Osvaldo Prieto Ramos, Enrique Vegas
García._ _La Habana: Ed. Científica Técnica, 1996._ _188 Pág. (11. Pág. 100)
17. SANCHEZ ACOSTA, MARIA LUISA. Psicología General y Desarrollo/María Luisa Sánchez
Acosta, Matilde González García._ _La Habana: Ed. Deportes, 2004._ _177 Pág. (1 y
2. Pág. 158, 3. Pág. 159, 4. Pág. 153, 5. Pág. 165, 6. Pág. 166, 7. Pág. 167)
18. TORRES GONZALEZ, MARTHA. Familia Unidad Diversidad._ _La Habana: Ed. Pueblo y
Educación, 2003._ _161 Pág.