

**FACULTAD CULTURA FÍSICA**  
*CARRERA LICENCIATURA EN CULTURA FÍSICA*

**TRABAJO DE DIPLOMA EN OPCIÓN AL TÍTULO DE  
LICENCIATURA EN CULTURA FÍSICA**

## **TÍTULO**

**LA INCORPORACIÓN DEL ADULTO MAYOR DEL  
SEXO MASCULINO A LOS CÍRCULOS DE ABUELOS**

**Autora: María Victoria Oliva Rubalcaba**

**Tutor: MsC Modesto Manuel García Ramos**

**Dr. C. Elio Tomás Montes de Oca Companioni**

**Doctor en Ciencias Pedagógicas**

**Profesor Titular**

**Sancti Spíritus**

**2022**

## **DEDICATORIA**

A la memoria de mis padres por haberme dado el don de la vida.

A mis hijas por quererme ilimitadamente.

A mis nietos por compartir conmigo los momentos más felices que he tenido.

A mi esposo por haberme apoyado durante todo este tiempo de estudio.

## **AGRADECIMIENTOS**

Al Claustro de Profesores, que con sus conocimientos y experiencias permitieron mi formación.

A mi tutor por su apoyo y guía en este trabajo.

A mis compañeros de estudio con quienes compartí durante este tiempo.

A la Revolución Cubana por facilitar mi superación profesional para el bien de la sociedad que construimos.

A todos gracias.

## RESUMEN

El trabajo partió del objetivo dirigido a diseñar actividades para lograr la incorporación del adulto mayor del sexo masculino a los círculos de abuelos en la comunidad de Simón Bolívar, el tema fue seleccionado debido a la problemática existente en esas instituciones, ya que no se logra la incorporación del sexo masculino. Los métodos utilizados son del nivel teórico: el histórico y lógico, analítico–sintético y el inductivo-deductivo; del nivel empírico: la observación, la encuesta y la entrevista para obtener información valiosa sobre el problema investigado, del nivel matemático estadístico la técnica estadística utilizada fue el porcentaje para medir el porcentaje de las respuestas a las encuestas realizadas a los profesores y abuelos. Se tomó una población de 68 adultos mayores, de ellos 37 del sexo masculino representando el 54,41 % de la muestra, se presentaron las orientaciones metodológicas dirigidas al programa del Adulto Mayor. La propuesta del programa de actividades aporta como beneficio la oportunidad de aplicarlo a los adultos mayores del sector para que empleen el tiempo libre de forma espontánea u organizada que permite al adulto mayor volver al mundo vital de la naturaleza, incorporándolos al mundo creador de la cultura deportiva e integración comunitaria.

**Palabras claves:** actividad física; adulto mayor; salud.

## ABSTRACT

The work started from the objective aimed at designing activities to achieve the incorporation of the elderly male to the grandparents' circles in the Simon Bolivar community, the topic was selected due to the existing problems in those institutions, since the incorporation of the male sex. The methods used are of the theoretical level: the historical and logical, analytical-synthetic and the inductive-deductive; From the empirical level: the observation, the survey and the interview to obtain valuable information about the investigated problem; from the statistical mathematical level, the statistical technique used was the percentage to measure the percentage of the responses to the surveys made to teachers and grandparents. A population of 68 older adults was taken, 37 of them male, representing 54.41% of the sample, the methodological guidelines directed to the Senior Adult program were presented. The proposed activity program provides as a benefit the opportunity to apply it to the elderly in the sector to use their free time in a spontaneous or organized way that allows the elderly to return to the vital world of nature, incorporating them into the creative world of culture sports and community integration.

**Keywords:** physical activity; Elderly; Health

## ÍNDICE

<b>Tabla de contenidos</b>	<b>Pág</b>
<b>INTRODUCCIÓN</b>	1
<b>EPÍGRAFE 1. MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL</b>	7
1.1 Antecedentes	7
1.2. Características de la actividad física en el adulto mayor	10
1.3. Beneficios de la actividad física en la tercera edad	11
<b>EPÍGRAFE 2. DISEÑO METODOLÓGICO</b>	20
2.1. Tipo de estudio. Población y muestra	20
2.2. Métodos e instrumentos	20
2.3. Diagnóstico	22
2.4. Propuesta de actividades	26
<b>CONCLUSIONES</b>	29
<b>RECOMENDACIONES</b>	30
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	
<b>ANEXOS</b>	

## **INTRODUCCIÓN**

La vida es una sucesión de retos y los retos, de por sí, son un motivo más para vivirla y disfrutarla. , Palabras del profesor Dr. Eugenio Selman – H. Abdo, presidente de la Asociación Médica del Caribe (AMECA). Abril, 2003.

Pero además la vida es bella y está llena de detalles que la hacen merecedora de ese disfrute; Desde la sonrisa de un niño, la mirada de una mujer (o de un hombre en el caso de las demás), contemplar una flor o percibir su aroma, la mano que nos sostiene cuando vamos a caer, quien se conmueve sinceramente ante nuestro dolor, el disfrute de un libro o una obra de arte, hasta la satisfacción por el trabajo bien realizado, por solo mencionar algunos de los fenómenos con los que contactamos a diario y que hacen que la vida sea un don invaluable que todos debemos disfrutar y desear prolongar.

Se observa que los adultos mayores cuando rebasan ciertos números de años tienen una serie de deficiencias, limitaciones y padecimientos que reducen en mayor o menor medida el disfrute de la vida, que llega, en ocasiones, a convertirla en sufrimiento, en dolor y en desesperación para estas personas.

El desarrollo alcanzado por el mundo contemporáneo ha generado que la expectativa de vida al nacer se eleve por lo que mejora la calidad de vida se convierte en un importante rublo dentro del sistema de salud por ello mantener el adecuado estado básico y mental en este grupo de edades pasa a ser una necesidad.

El adulto mayor posee cierto nivel de sabiduría producto de los años y experiencias vividas en diferentes momentos históricos, ambiente social y deseo de mantener su propia independencia mientras le sea posible, las personas acumulan una cantidad de experiencia, condiciones de salud y aptitudes.

Por tales razones, el comportamiento y los niveles de funcionamientos son diferentes aun entre personas de la misma edad.

La vejez no constituye una enfermedad, tiene sus características específicas y la sociedad se responsabiliza con ello desde el punto de vista preventivo y terapéutico, abogando por romper con el estereotipo tradicional de considerar al anciano desamparado e inútil.

Para ello se desarrollan una serie de acciones encaminadas a utilizar las capacidades y potencialidades de aquel en el desempeño de una función activa en la sociedad.

Los múltiples y complejos problemas de salud que existen en el mundo actual hacen necesario la búsqueda de estrategias, enfoques y mecanismos de trabajo más efectivos y que expliquen mejor la realidad para modificar las condiciones de la más diversas enfermedades y propiciar la salud tanto a nivel social (políticas saludables) como a nivel individual (cambios de comportamientos de vida no saludable) con eficiencia y equidad.

Longevidad satisfactoria una necesidad de la humanidad, es esta una premisa importante en la investigación que se desarrolla a través del trabajo en la comunidad, por ello la motivación en examinar en detalles uno de los actores que inciden notablemente en los problemas que presentan actualmente los adultos mayores.

Farrés (2010) en su publicación permitió conocer que la aplicación de la cultura física en el adulto mayor sano produce efectos positivos sobre los diversos órganos y sistemas del cuerpo. Son muy variados y se hallan en estrecha dependencia con el tipo, la intensidad y la duración del ejercicio. Prácticamente ningún sistema del organismo escapa a su influencia, aunque en algunos estos sean muy notorio.

El adulto mayor también conocido con el término de tercera edad, vejez, senectud o ancianidad, se encuentra en una etapa de la vida cargada de temores, inquietudes, angustias, creencias y mitos; en donde la comunidad con el otro cumple un papel fundamental en las relaciones con el entorno que lo rodea.

Por tal motivo es una buena oportunidad la realización de actividades recreativas manifestadas específicamente a través del juego cuyo objetivo es brindar, una mejor calidad de vida, así como un espacio propicio para la satisfacción de los ideales de expresión y socialización.

Giusti (1991), define la calidad de vida como un estado de bienestar físico, social, emocional, espiritual, intelectual y ocupacional que le permite al individuo satisfacer apropiadamente sus necesidades individuales y colectivas.

La actividad física se reduce con la edad y constituye un indicador de salud, la reducción del repertorio motriz, junto a la lentitud de los reflejos y descenso del tono muscular en reposo, entre otros factores, provocan descoordinación y torpeza motriz.

La inmovilidad e inactividad es el mayor agravante del envejecimiento y la incapacidad de tal tema que, lo que de realizarse, fruto del envejecimiento pronto será imposible.

Al análisis antes expuesto se añade las siguientes dificultades detectadas en los círculos de abuelos de la comunidad Simón Bolívar.

- No conocen la importancia del ejercicio físico.
- No realizaban ejercicios regularmente en grupos.
- Se deterioraban su flexibilidad propiciando problemas al realizar amplios movimientos.
- No se ejercitaban con suficiente intensidad, para que se aumente la frecuencia de la respiración y el tejido cardíaco.
- Preferir quedarse en casa.
- Disminución o abandonos de sus intereses o actitud previa.
- Insatisfacción por actividades cotidianas.



- Estado de ánimo irritable o bajo, las mayorías de las veces..
- Desinterés por estar con amigos

En el combinado deportivo del municipio Yaguajay, como en todo el país se celebra el Día Internacional del Adulto Mayor, cada 1ro de octubre, donde se organiza una serie de actividades para festejar dicha efeméride.

Entre ellas se puede referir los conversatorios sobre la longevidad, plenos, caminatas, excursiones, paseos entre muchas más. Para lograr el enriquecimiento espiritual del anciano.

Para nadie es un secreto que actualmente se están presentando problemas con la incorporación del Adulto Mayor a la práctica del ejercicio físico.

Cuestión esta que es aún más crítica con el sexo masculino, ya que en encuesta realizada por el médico y el profesor de Actividad Física Comunitaria existe el prejuicio, el desinterés por realizar ejercicios físicos por parte de este sexo y lograr su incorporación para la incorporación al círculo de abuelos, aun cuando en esa comunidad se llevan a cabo los mismos.

Estos elementos constituyen la base fundamental sobre la que se ha definido el siguiente:

**Problema Científico:** ¿Cómo lograr la incorporación del adulto mayor del sexo masculino a los círculos de abuelos en la comunidad Simón Bolívar?

Con la realización de la investigación, se persigue como:

**Objetivo:** Diseñar actividades físicas recreativas para lograr la incorporación del adulto mayor del sexo masculino a los círculos de abuelos en la comunidad de Simón Bolívar.

De ahí que el:

**Objeto de estudio de la investigación:** está centrado en la recreación física en el adulto mayor.

Y como:

**Campo de acción:** La actividad física-recreativa en el adulto mayor en el sexo masculino en los círculos de abuelos.

En el proceso de investigación se realizan las siguientes:

### **Preguntas Científicas**

1. ¿Cuáles son los fundamentos teóricos que sustentan la investigación?
2. ¿Cuál es el estado actual que presenta la incorporación del adulto mayor del sexo masculino a los círculos de abuelos en la comunidad Simón Bolívar?
3. ¿Cómo lograr la incorporación del adulto mayor del sexo masculino a los círculos de abuelos en la comunidad de Simón Bolívar?

Durante el proceso se desarrollaron las siguientes:

### **Tareas de investigación**

1. Determinación de los fundamentos teóricos que sustentan la investigación.
2. Detección del estado actual que presenta la incorporación del adulto mayor del sexo masculino a los círculos de abuelos en la comunidad Simón Bolívar.
3. Elaboración de actividades físicas-recreativas para lograr la incorporación del adulto mayor del sexo masculino a los círculos de abuelos en la comunidad Simón Bolívar.

### **La actualidad científica:**

El tema tratado constituye una línea priorizada en el ámbito de investigaciones comunitarias y aborda uno de los fenómenos más significativos de la sociedad actual que adquiere significación en los momentos actuales como es la incorporación del sexo masculino a los círculos de abuelos orientados particularmente a la educación de los adultos y la importancia de la práctica de actividades físico deportivas y recreativas.

La investigación aporta desde el punto de vista práctico un programa de actividades físicas-recreativas para lograr la incorporación del adulto mayor del sexo masculino a los círculos de abuelos en la comunidad de Simón Bolívar.

La novedad científica está dada en que se fundamenta científicamente un programa de actividades físicas-recreativas para lograr la incorporación del adulto mayor del sexo masculino en los círculos de abuelos en la comunidad Simón Bolívar sobre la base de la importancia del envejecimiento poblacional.

## **EPÍGRAFE 1. MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL**

### **1.1. Antecedentes**

Con el objetivo de fundamentar el presente trabajo se consultaron investigaciones anteriores afines a los ejes temáticos que son la recreación, el envejecimiento poblacional y personas adultas y mayores, en función del aporte teórico, metodológico o práctico que eventualmente puedan hacer la propia investigación.

A nivel nacional, la Dr. Adria del Carmen Prieto Jiménez (2008) realizó una investigación cuyo objetivo fue determinar la incidencia del factor de riesgo en el sexo masculino por no realizar actividad física en personas de 53 a 67 años de edad en la comunidad el Salvador, Cuba.

El proceso de investigación fue desarrollado desde el mes de febrero del 2007 hasta abril del año 2008.

En la investigación se utilizó una muestra de 100 participantes a los cuales mediante los métodos de medición, aplicación y observación se les realizaron las encuestas y los test al principio y al final de la investigación.

Al realizar estas mediciones se detectó que el nivel de personas del sexo masculino que no realizan actividad física experimentan cambios fisiológicos que conlleva a una pérdida funcional y estructural de células, tejidos y sistemas orgánicos, teniendo asociados otros factores, el estilo de vida no era muy activo al incorporarse un sistema de conocimiento y habilidades los resultados fueron muy positivos.

Todos los participantes se incorporaron de forma activa y consciente a realizar las actividades y ejercicios convirtiéndose en promotores de la comunidad.

El envejecimiento es un proceso de cambios del organismo y de adaptación o modificaciones externas e internas, que ocurren en todos los procesos con el paso del tiempo.

Es un hecho fisiológico que conlleva a una pérdida funcional y estructural del organismo. Está condicionado por la forma de vida, la herencia y el medio ambiente.

Los individuos sanos conservan incluso durante las edades avanzadas una considerable capacidad de adaptación y en consecuencia sus órganos, convenientemente estimulados pueden aumentar su capacidad funcional en proporción al estímulo.

Si bien es cierto que con la edad, se produce una reducción de las capacidades orgánicas, también se sabe que en sujetos que comienzan el entrenamiento en la madurez, tiene una tendencia contraria que guarda relación con la actividad física.

En la práctica el decaimiento físico se le atribuye hoy día a la progresiva tendencia del adulto mayor a la inactividad, al sedentarismo características de estas edades.

El envejecimiento no se puede evitar pero si se puede retraer, la actividad física es el medio ideal para alcanzar el objetivo.

1. Todo adulto mayor que se decide a ejercitarse debe de ante mano tener el conocimiento de las modificaciones que sufren su organismo y que se manifiestan al avanzar la edad.

Sistemas más comprendidos con la actividad física y sus modificaciones durante el envejecimiento.

- Sistema cardiovascular.
- Sistema locomotor.
- Sistema respiratorio
- Sistema nervioso.

2. De la misma forma ser informado de los beneficios de la práctica de ejercicios físicos sobre el organismo. Cuando el profesor logra insertar estos conocimientos entre sus practicantes, le será mucho más fácil cumplir con los objetivos del programa y a sus alumnos les será más fácil comprender la importancia de la ejercitación física.

Cambios anatomo-fisiológico y psicogénicos en la tercera edad.

El proceso de envejecimiento puede ser evaluado considerando dos grandes grupos de cambios en él, los cuales son:

Cambios psicogénicos: los mismos están relacionados con el conjunto de normas que la sociedad impone a los ancianos por el hecho de serlo y en los cuales se concluyen los prejuicios en relación con la conducta social de las personas de la tercera edad.

Estos prejuicios y barreras constituyen presiones sociales que dan origen a respuestas de defensa en forma de demanda de afectos y el surgimiento de sentimientos de inseguridad que, asociados a la pérdida de la autoestima, generan cuadros depresivos y síntomas o enfermedades panicosomáticas de diversas índole, como expresión de la insatisfacción y demanda de atención determinando una disminución de la calidad de vida. Algunos rasgos de la conducta de la personalidad son los siguientes:

- Estados depresivos por pérdida de familiares, enfermedades, jubilaciones.
- Tristeza
- Aislamiento.
- Inhibición de las funciones psíquicas y motoras.
- Tensiones mantenidas.
- Impedimentos intelectuales.

- Pocos deseos de vivir.

Retorno de la conducta de la personalidad a edades tempranas.

## **1.2. Características de la actividad física en el adulto mayor**

Todo profesor debe tener en cuenta determinadas características que deben estar presentes a la hora de conformar el programa de clases y actividades para los adultos mayores:

(Pregunta a los alumnos)

1. Tipo de ejercicio (aeróbicos)
2. Desarrollo del ejercicio (Constante, metódica y programada).
3. La intensidad moderada (50% al 70%)
4. Frecuencia y duración del ejercicio – mínimo 3 veces por semana 45 minutos.
5. Cumplimentar la práctica del ejercicio físico con otras actividades.

Envejecimiento satisfactorio: Condiciones de salud, que en sentido más amplio, permite a las personas de edad satisfacer sus expectativas personales y cubrir las exigencias que se imponen el medio donde vive. Para que se produzca se necesita:

- Un envejecimiento saludable.
- Estilo de vida satisfactoria.
- Mantenimiento de los recursos funcionales corporales.
- Prevención de las enfermedades y discapacidades.
- Una sociedad más amigable con personas de edad.

### **1.3. Beneficios de la actividad física en la tercera edad**

La actividad física como componente para la salud es importante y no puede ser reemplazada por la medicina, ni por conferencias, ni por lecturas. Por eso la UNESCO en 1978, declaró a la educación física y el deporte como derechos humanos que deben ser ejercidos como parte de la educación permanente para el desarrollo humano y la calidad de vida

Ahora bien, al ubicarnos específicamente en el tipo de actividad en que nos desempeñamos como profesionales cabe señalar que la actividad física es de vital importancia para las personas de esta edad, ya que no sólo se dirigen a mejorar los segmentos contráctiles del organismo (facilitando coordinación, estabilidad, agilidad, potencia muscular, reacciones defensivas ante estímulos externos) o a desempeñar un momento lúdico, sino que además está orientada constructivamente a lograr la participación, la reinserción social del individuo que es fundamental, pues el interés del anciano debe dirigirse a la unidad grupal.

El ejercicio es una necesidad corporal básica. El cuerpo humano está hecho para ser usado de lo contrario se deteriora; si se renuncia al ejercicio el organismo funciona por debajo de sus posibilidades física, por tanto, se abandona la vida.

Un cuerpo que no ejercita utiliza solo alrededor del 27 % de la energía posible de que disponen, pero este bajo nivel de rendimiento puede incrementarse hasta el 56 % con la práctica regular de ejercicios, este aumento de crecimiento orgánico podrá ser apreciado en todos los ámbitos de la vida.

En realidad la ludoterapia y la recreación a través del ejercicio, constituyen una intención frente a las necesidades de auto desempeño, integración grupal y autovaloración de los adultos mayores.

El trabajo y el tiempo libre se volverán menos agotadores y se disfrutará más la actividad en medida que la capacidad de desempeño aumenta.



Las actividades socio- culturales, están dirigidas a combatir el aislamiento y la soledad. Sobre este aspecto se debe insistir en la convivencia familiar y de no existir esta, proporcionar una orientación hacia estos adultos que permita la ida comunitaria. Con la ocupación del tiempo libre, mediante programas culturales y recreativos se contribuye a eliminar las barreras que obstaculizan la libre actuación de los mayores de edad. El desarrollo del interés motriz se encuentra en la base de las actividades físico- recreativas y decrece con la edad disminuyendo la motivación por estos tipos de actividad, sin embargo la inclusión en ellas se presenta como un requisito de salud y eficiencia social económica.

Ello nos hace pensar en la necesidad de “culturizar” desde tempranas edades de la vida el interés por el movimiento, lo que resulta lógico, si observamos que el interés cultural crece y se desarrolla en el proceso de socialización del individuo. Se trata en definitiva de crear desde la infancia una cultura física y recreativa que prolongue la práctica de este tipo de actividad. Si presuponemos que la actividad física, la cual lleva siempre consigo ejercicios regulares constantes y metódicos mejora el funcionamiento del organismo y favorece el contacto e interrelación social entonces, la vejez futura de toda persona ya no se tornará triste, sombría y solitaria.

La mejora del rendimiento del organismo significa también que se estará menos propenso a sufrir enfermedades y al deterioro orgánico; por lo tanto, una vida sana y activa se alarga y los síntomas de envejecimiento se retrasa, fisiológicamente, todos los sistemas del cuerpo se benefician con el ejercicio regular. La buena forma física aporta las siguientes ventajas:

Área Física: Un adulto mayor en buena forma se repondrá pronto de una enfermedad; Tendrá mayor resistencia a la fatiga; usará menos energía para realizar cualquier trabajo; su tasa metabólica será mejor y más positiva que el de una persona poco entrenada; aumenta las capacidades y habilidades físicas.

Sus efectos positivos pueden ayudar a combatir ciertas costumbres negativas como fumar, beber demasiado, así como demostrar cuánto mejor se encuentra el organismo sin estos excesos.

Estimula la eliminación de las sustancias de desechos, evita la obesidad; proporciona una marcha más segura y rápida, eliminando riesgo de caídas o de trauma en las caídas.

De forma general con la práctica sistemática se logra tener un aspecto más saludable y estético; conservar mayor fuerza vital y mantener o recuperar el equilibrio físico y mental. La práctica regular del ejercicio reportan beneficios específicamente a ciertos sistemas corporales:

Sistema Nervioso: la coordinación y los reflejos mejoran, el estrés disminuyen. Aumenta su coordinación y responde mejor de los estímulos.

En algunas personas, la rapidez de reacción y la ausencia de tensión, están relacionadas con una buena forma física, sobre todo si esta se consigue por medio de ejercicios rítmicos o juegos deportivos competitivos.

Sistemas cardiovasculares: Se controla los depósitos de grasas en las arterias reduciendo, así el riesgo de trombosis.

El volumen de sangre por pulsaciones y la circulación coronaria aumentan. Aumentar la fuerza, la resistencia y la eficacia del corazón: El músculo cardiaco de una persona preparada físicamente es más eficaz y por tanto, menos propenso a la fatiga y a la tensión.

Sistemas respiratorios: Aumenta la capacidad vital de los pulmones (La cantidad de aire inhalado de una vez) y la ventilación (La cantidad de aire inhalado en un periodo determinado), también se incrementa la eficacia del intercambio de gases.

Metabolismo: Las grasas del cuerpo disminuyen; el azúcar de la sangre se reduce.

La realización de ejercicio físico en la tercera edad facilita la prevención o control de ciertas enfermedades:

- Adapta la capacidad respiratoria a las enfermedades bronquiales (asma)
- Disminuye el peligro del infarto del miocardio agudo, trombosis y embolismos.
- Controla la presión arterial.
- Disminuye la obesidad.
- Evita la aparición de osteoporosis y atrofas.
- Mejora la artrosis, la artritis y la diabetes mellitus.
- Aumenta la eliminación de colesterol, disminuyendo el riesgo de arteriosclerosis.
- Frena las insuficiencias hormonales.
- Aumenta la resistencia a las enfermedades psíquicas (ansiedad, depresión, neurosis, etc.)

Debemos destacar que el ejercicio no detiene el envejecimiento, pero mejora la calidad de vida teniendo en cuenta los controles fisiológicos y psicológicos que ocurren durante este proceso, constituyendo un factor de plenitud y alegría de vivir.

Actividades fundamentales que no deben faltar en el programa para adultos mayores

- Estiramientos.
- Resistencia aeróbica, flexibilidad, trabajo de fuerza.
- Ejercicios de equilibrio, coordinación.

- Trabajo en parejas, tríos y grupos.
- Juegos.
- Trabajo con velocidad de reacción, materiales e implementos.

Estiramientos:

Son ejercicios que no deben faltar en las clases, son especiales porque reportan notables beneficios al evitar el envejecimiento progresivo de la masa muscular y la rigidez propia de los conjuntos osteo articulares, están presentes antes-durante y después de la actividad.

Los estiramientos deben actuar sobre todos los grandes planos musculares de las piernas (músculos extensores), la musculatura flexora en las extremidades superiores y la musculatura de la espalda. Estos ejercicios deben estar presentes en todas las sesiones de gimnasia, cuando se sale de paseo, antes o después de una actividad o juego, igual si es una actividad acuática.

Su práctica proporciona también una relajación notable, por lo que pueden también realizarse al finalizar la sesión o clase práctica. Cuando se realizan los ejercicios de estiramientos, es importante adecuar la respiración a un ritmo regular en función de los movimientos musculares que se van ejecutando.

Algunos estiramientos que deben realizarse en las clases y otras actividades son:

- Parado con brazos arriba, elevar los talones y estirar todo el cuerpo.

Resistencia aeróbica: es la capacidad del organismo que permite prolongar el mayor tiempo posible un esfuerzo de intensidad leve acerca del equilibrio de gasto y aporte de oxígeno.

Los ejercicios más apropiados en el trabajo de la capacidad aeróbica son:

- trabajo de desplazamiento en el área.

- las marchas y trotes suaves.
- los juegos dinámicos.
- la gimnasia aerobia adaptada.
- danzas y bailes.
- la natación o actividades acuáticas.
- los paseos.
- el trabajo en circuito.
- ejercicios respiratorios.

Flexibilidad o movilidad articular:

Capacidad para mover las distintas articulaciones:

- movimientos de todas las articulaciones.
- conocer los límites de cada una de las articulaciones.
- control postural (cintura, glúteos, espalda).
- relajación.

Trabajo de fuerza:

Su objetivo es influir sobre todo el aparato locomotor (tendones, músculos, huesos y ligamentos) no pretendemos desarrollar la fuerza sino trabajar la tonificación muscular.

- trabajo con pequeños pesos.
- trabajo con el peso corporal.

### Coordinación:

Es la acción mancomunada entre el Sistema Nervioso Central y la musculatura esquelética con el fin de realizar uno o varios movimientos. Es una cualidad que las personas mayores tienden a perder con más facilidad si se deja de entrenar.

- Los juegos.
- Ejercicios que impliquen varios segmentos corporales (brazos, manos, piernas, cabeza, etc.)
- Ejercicios de coordinación viso-manual (ojos-manos) lanzamientos y recepciones.
- Ejercicios de manipulación.
- Trabajar la lateralidad (ejercicios con el lado no dominante).

### Equilibrio:

Capacidad de mantenerse en pie o de compensar distintas palancas para no caerse.

Se relaciona con el control de la postura. Tienen influencia con el equilibrio los trastornos del oído, los cambios de peso, los cambios morfológicos, etc.

- trabajar el esquema corporal.
- ejercicios de equilibrio estático-dinámico:
  - . Parado sobre un pie.
  - .Parado con apoyo de los talones puntas arriba.
  - .Parado con talones arriba, todos con diferentes posiciones de brazos.

-Caminar sobre una línea con pesos livianos sobre la cabeza, brazos diferentes posiciones.

-Caminar manteniendo diferentes materiales en equilibrio (sobre las palmas de las manos, una botella plástica, una pelota, etc.).

Velocidad de reacción:

Está íntimamente relacionada con la rápida conducción de estímulos a través de la vía neuromuscular encargada de movilizar las distintas palancas óseas.

-Disminuir el tiempo empleado en los cambios de posiciones: sentarse, levantarse, agacharse, acostarse.

-Trabajar en circuitos.

-Trabajar con cambios de órdenes.

Podemos definir el concepto de calidad de vida para los adultos mayores, atendiendo los siguientes aspectos:

Bienestar Físico: refiriéndose a la comodidad en términos materiales, de higiene, salud y seguridad.

Relaciones interpersonales: en cuanto a las relaciones familiares, y el desenvolvimiento en el barrio:

Desarrollo personal: relacionado con las oportunidades de desarrollo intelectual, autoexpresión, actividad laboral y autoconciencia.

Actividades recreativas: para socializar y buscar una recreación pasiva y activa.

La longevidad de los ancianos aumenta en todo el mundo paralelamente a la esperanza de vida. La expectativa para las mujeres como promedio es de 67 años y para los hombres de 63 años. La población cubana anda también en camino de convertirse en una sociedad encanecida.

*Mediante los siguientes temas podemos lograr una longevidad satisfactoria:*

1. Motivación: La motivación es fundamental en la vida.; es sentirse útil y no como alguien que no sirve, es usar nuestra experiencia acumulada.
2. Salud: Es el elemento fundamental a tener en cuenta sino realizamos una atención médica integral de la persona haciendo medicina preventiva, educación para la salud, atención precoz a las afecciones y rehabilitación adecuada, tanto física como psíquica y social, no se logrará una longevidad satisfactoria.
3. Alimentación: Hay que tener en cuenta que hay que evitar los excesos, comer moderadamente, hay que hacerse ese hábito.
4. Ejercicio. La práctica de ejercicios no sólo sirve para mantener los músculos sino que mantiene adecuadamente los distintos órganos del cuerpo, especialmente el corazón, el pulmón, hígado y riñones.

Los ejercicios además tienen un afecto integral psicológico que hace que una vez que nos habituemos a ellos se conviertan en una placentera necesidad. Por otra parte amplían nuestro espectro social.



## EPÍGRAFE 2. DISEÑO METODOLÓGICO

### 2.1. Tipo de estudio. Población y muestra

Se realizó una investigación observacional, descriptiva, de corte transversal con el objetivo de diseñar actividades físicas-recreativas para lograr la incorporación del adulto mayor del sexo masculino a los círculos de abuelos en la comunidad de Simón Bolívar.

Para la realización de la investigación se asume el paradigma positivista.

En el desarrollo de la investigación se abarcó la comunidad Simón Bolívar, con una población de 68 adultos mayores de 60 años del sexo masculino, tomando como muestra los 68 abuelos que representando el 100%. Por otro lado fueron entrevistados cuatro profesores del combinado deportivo Luis Torres de las comunidades cercanas.

### 2.2. Métodos e instrumentos

En este capítulo se presentan los instrumentos y técnicas de investigación que se aplicaron en el estudio, se describen los elementos esenciales de la muestra; también se diseñan los pasos y componentes fundamentales del diagnóstico, descrito con un orden metodológico coherente así como la propuesta de actividades físicas-recreativas sustentado en la incorporación del sexo masculino a los círculos de abuelos de la comunidad Simón Bolívar.

Los métodos utilizados son:

#### 1. Del nivel teórico:

**Métodos teóricos:** Cumplen una función epistemológica que permiten revelar las relaciones esenciales del objeto de investigación no observables directamente. Participan en las etapas de formulación del problema y el análisis de los resultados, estableciendo una lógica de descubrimiento mediante la cual los datos

se transforman en generalizaciones empíricas, dentro de los métodos teóricos en el trabajo se utilizan los siguientes:

**Analítico – sintético:** Se utilizó para realizar el análisis durante todo el proceso investigativo, el proceso de consulta de la literatura, de documentos, a especialistas y durante la aplicación de otros métodos que permitieron sintetizar los aspectos esenciales y necesarios del objeto de investigación.

**Inductivo – deductivo:** Se utilizó para combinar el movimiento de lo particular a lo general (inductivo) que posibilita establecer generalizaciones con el movimiento de lo general a lo particular (deductivo). Se puso de manifiesto en todo el análisis fenomenológico de los diferentes análisis a los cuales se sometió el diseño de actividades y determinar su efectividad en la muestra seleccionada para la investigación.

**Histórico y lógico:** Se utilizó para la búsqueda de los elementos que antecedieron el problema científico, dónde y cuándo se realizaron estudios sobre el objeto de la investigación, las conclusiones a que llegaron, la solución que se le dio al problema planteado y el contexto en que se hizo, se pudieron determinar además las regularidades del objeto de estudio. De igual manera permitió conocer los puntos de vista de algunos autores en momentos históricos diferentes, así como el desarrollo que han alcanzado en el cursar de la historia.

## 2. Del nivel empírico:

**Métodos y procedimientos del nivel empírico:** Revelan y explican las características de las actividades vinculadas directamente a la práctica. En la búsqueda de información inicial empírica y la recogida de información para lograr los objetivos. En la investigación se utilizaron los siguientes:

**Encuesta:** Se aplicó a la muestra seleccionada con el objetivo de hacer una evaluación social y funcional, sobre las causas principales que provocaban en

ellos la no incorporación del adulto mayor del sexo masculino a los círculos de abuelos.

**Entrevista:** Se pudo comprobar el nivel de conocimiento que poseen los profesores sobre el trabajo con los adultos mayores.

**Observación:** Comprobar durante la aplicación de las actividades de intervención comunitaria el comportamiento de los participantes y valorar su estado anímico.

### 3. Del nivel matemático estadístico

#### **Técnica estadística**

Los resultados fueron representados a través de tablas de una y doble entrada expresado en números y por cientos.

La técnica estadística utilizada fue el porcentaje para medir el porciento de las respuestas a las encuestas realizadas a los profesores y abuelos.

### **2.3. Diagnóstico**

Entrevista a los profesores:

Esta entrevista fue realizada a 4 profesores que imparten clases en las comunidades cercanas enmarcadas en el radio de acción del combinado, los que manifiestan sentirse muy bien desarrollando esta actividad ya que a través de las mismas ven la posibilidad de ayudar a mantener una vida física y mentalmente activa obteniendo grandes beneficios con el programa que ellos imparten a los practicantes de la tercera edad.

Además manifiestan que los círculos de abuelos dan la posibilidad a los mismos de sentirse activos debido a que es una actividad donde se comparten criterios, ideas y algunas que otras experiencias.

Argumentan sobre la incorporación del sexo masculino que son innumerables las causas que provoca, ya que ocurren una serie de eventos estresantes desde el punto de vista psicosocial como la independencia para realizar la actividad planificada, además de la autonomía personal, la fuerza y voluntad de ejercitar entre otros.

También argumentan que la calidad de vida de los abuelos es fruto de su trabajo, tienen dependencia de otros factores que no están a su alcance, expresan que la calidad de vida es bastante abarcador y se necesita del apoyo y la cooperación de los demás organismos encargados de esta importante función.

#### Tabla 1

Se refleja la relación existente entre practicantes del sexo masculino no incorporados a los círculos de abuelos.

Se observa que el mayor número de ellos se encuentran clasificado en la no incorporación del sexo masculino a los círculos de abuelos ya que de un total de 68 adultos mayores que representan la muestra, se obtiene que 57 no se incorporan para un 83.82% y están enmarcados en estado depresivo por pérdida de familiares, jubilación y aislamiento. Y que solo 11 están incorporados que representan el 16.17 % del grupo estudiado.

**Tabla 1. Relación existente de no incorporados en los círculos de abuelos**

<b>Clasificación</b>	<b>Numero de abuelos</b>	<b>%</b>
Incorporados	11	16.17
No incorporados	57	83.82

Tabla 2 Comportamiento de la no incorporación del sexo masculino a los círculos de abuelos según la edad

Si se analiza la muestra según la edad como se refleja en la tabla numero dos, se puede ver que el grupo comprendido entre 60 y 69 años fue predominante ya que un total de 33 participantes pertenecen al mismo que representa un 57.89 %, que 15 para un 26.31 % están en el grupo de 70 a 79 años y 9 que son el 15.78 % se enmarcan en el grupo de 80 a 89, no encontrándose nadie en el grupo de más de 90.

**Tabla 2. Adultos mayores no incorporados según la edad**

<b>Grupo de edades</b>	<b># de participantes</b>	<b>%</b>
60 – 69	33	57.89
70 - 79	15	26.31
80 – 89	9	15,78
90 o más	–	–

Tabla 3 Según los factores de riesgos sociales.

Haciendo una evaluación se encuentra que el riesgo de mayor incidencia son las tensiones mantenidas que influyen en 33 de los participantes para un 48.52 %, pocos deseos de vivir e impedimentos intelectuales se reflejan en total de 21 para un 30.88%, seguido de la tristeza observada en 15 para un 22.05, la perdida de familiares en 13 para un 19.11, perdida de roles en 12 para un 17.64 %, en menor grado la ausencia de confidentes se ve en 9 para el 13.35% y la institucionalización en 2 para el 2.94 %.

**Tabla 3. Factores de riesgos**

<b>Factores de riesgos</b>	<b>Número de participantes</b>	<b>%</b>
Tensiones mantenidas	33	48.52%
Pocos deseos de vivir e impedimentos intelectuales	21	30.88
Tristeza	15	22.05%
La pérdida de familiares	13	19.11%
Perdida de roles	12	17.64%
Ausencia de confidente	9	13.35%
Institucionalización	2	2.94%

#### Resultado de la Encuesta

En encuestas realizadas se pudo constatar que existe un bajo por ciento de incorporación del adulto mayor del sexo masculino a los círculos de abuelos ya que de un total de 68 adultos mayores de 60 años del sexo masculino solo existen 11 incorporados a los círculos de abuelos para un 16.17%.

Por lo que nos trazamos una serie de actividades físicas recreativas para lograr incorporar los abuelos del sexo masculino a las actividades de Actividad Física Comunitaria así como a los círculos de abuelos.

### **Propuesta de actividades**

El área objeto de estudio se caracteriza porque prevalecen las familias extensas con una economía basada en la producción, existiendo respuesta negativa por parte del sexo masculino a la incorporación a los círculos de abuelos. Por lo que nos proponemos un plan de actividades físicas-recreativas para lograr incorporar al adulto mayor del sexo masculino a los círculos de abuelos.

## **2.4. Propuesta de actividades**

### **Actividad 1**

Título: ¿Quién lanza más?

Objetivo: Mejorar la coordinación y la fuerza.

Proceder metodológico:

Se trazan tres líneas en el terreno a 1 metro de distancia entre ellos. Los abuelos formados en filas se situarán detrás de la primera línea, lanzarán un objeto tratando de alcanzar la mayor distancia. Ganará el equipo que mayor cantidad de lanzamiento haya sobrepasado la última línea.

Regla: Cada lanzamiento debe seguir la dirección hacia la meta.

### **Actividad 2**

Título: Taller metodológico

Objetivo: Debatir aspectos importantes para el logro de una longevidad satisfactoria.

Proceder metodológico:

De forma organizada se le da a tríos de abuelos diferentes temas que llevarán a los grupos zonales de la comunidad como:

- Práctica de ejercicios físicos.
- Alimentación balanceada.
- Disminución del consumo de tabaco y café.
- Disminución del alcohol.

**Actividad 3**

Título: Campeonato de dominó.

Objetivo: Lograr que se incorporen los abuelos del sexo masculino para motivar a la incorporación a la práctica del ejercicio físico.

Proceder metodológico:

Se les da la posibilidad a los abuelos de unirse en parejas por afinidad. Se organiza un campeonato de dominó todos contra todos, del cual saldrán una pareja ganadora, la cual será estimulada.

**Actividad 4**

Título: Campeonato de beisbol adaptado a la tercera edad.

Objetivo: Lograr una longevidad satisfactoria a través de un juego de beisbol.

Proceder metodológico:

Se organiza un campeonato de beisbol donde los abuelos conformaran dos equipos, uno representando a la comunidad y otro por atletas retirados.



## **Actividad 5**

Título: Mi cumpleaños.

Objetivo: Mantener una longevidad satisfactoria a través de la celebración de forma periódica de cumpleaños colectivos.

Proceder metodológico:

De forma trimestral y en coordinación con las organizaciones políticas y de masas del Consejo Popular, se celebraran cada tres meses los cumpleaños de los abuelos que cumplen en ese intervalo.

## **Actividad 6**

Título: Buscando una casa.

Objetivo: Mejorar la rapidez de reacción.

Proceder metodológico:

Se marcan en el terreno tantos círculos como abuelos participen menos uno. Caminando dispersos a la señal del profesor con la voz “Busquen la casa”, todos buscarán un círculo, el que quede fuera sale del juego. (Dice una poesía, canta una canción)

Variante: Partiendo de sus casas y a la señal cambiar de casa.

Partiendo desde diferentes posiciones, desde la línea situada a 5 m de las casas.

## **CONCLUSIONES**

Después de realizar la investigación se resume las siguientes conclusiones.

1. Al realizar la revisión bibliográfica de los principales antecedentes teóricos de la incorporación del sexo masculino a los círculos de abuelos, se demostró que existen diversas concepciones y enfoques en diferentes factores sociales y del papel que en ellos tienen las actividades recreativas.
2. Se realizó el diagnóstico acerca de la situación actual que manifiesta la incorporación del sexo masculino en los círculos de abuelos de la comunidad Simón Bolívar. Arrojando la mayor cifra de adultos mayores comprendido entre los 60 – 69 años de edad, y reveló las tensiones mantenidas, pocos deseos de vivir e impedimentos intelectuales, tristeza, la pérdida de familiares, pérdida de rol, los factores de riesgo predominantes.
3. La investigación realizada a la incorporación del sexo masculino permitió diseñar actividades físicas-recreativas para lograr la incorporación a los círculos de abuelos.

## **RECOMENDACIONES**

A partir de la investigación realizada, se recomienda:

1. Lograr un perfeccionamiento de esta propuesta de actividades física-recreativa en dependencia a las particularidades de los adultos mayores.
2. Aplicar esta propuesta de actividades físicas-recreativas a otros Círculos de Abuelos del municipio y de la provincia.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Cascal A, S Fernández, G. Quintero: Los roles sociales de la tercera edad.
2. Castañer Herrera, Dr Juan F: Envejecimiento y actividad física.
3. Domínguez Dacal, R: Conferencia “Atención de salud para el anciano”
4. Camacho Casado: Envejecimiento poblacional
5. Dagfal, A. (2012). Historias de la Psicología en la Argentina (1890-1966). Entre ciencia natural y disciplina del sentido. *Ciencia hoy*, 21(126), 21-25.
6. Sánchez Sergio, C. (2015). Educación y Envejecimiento: Una relación . y en constante transformación. *Educación XXI*, 18(2), 237-255, doi Dinámica: 10.5944/educXXI.14017
7. Viguera, Virginia (2012), Programa PREJUBI. La Jubilación: terminación de una etapa, comienzo de otra? *Revista de Psicogerontología Tiempo*, 29 Recuperado de <http://www.psicomundo.com/tiempo/tiempo29/viguera.htm>
8. Villar, F., López, O. y Celdrán, M. (2013). La generatividad en la vejez y su relación con el bienestar: ¿Quién más contribuye es quien más se beneficia? *Anales de psicología*, 29(3),897-903.
9. Yuni, J. (2011). Integraciones metateóricas en el paradigma del Curso de la Vida. En Yuni, J. (compilador), *La vejez en el curso de la vida*. Córdoba: Colección Con-textos Humanos. Coedición Grupo Editorial Encuentro Facultad de Humanidades.
10. Yuni, J. y Urbano, C. (2011). Aprendizaje, envejecimiento y vejez: notas fenomenológicas sobre derroteros de transformaciones subjetivas. En Yuni, J. (compilador), *La vejez en el curso de la vida*. Córdoba: Colección

Con-textos Humanos. Coedición Grupo Editorial Encuentro Facultad de Humanidades

12. Yuni, J. (compilador), La vejez en el curso de la vida. Córdoba: Colección Con-textos Humanos. Coedición Grupo Editorial Encuentro Facultad de Humanidades.

11. Zarebski, G. (2011). La Teoría del Curso de la Vida y la Psicogerontología actual: frutos simultáneos de un mismo árbol.

## ANEXO 1

### ENCUESTA

Objetivo: Hacer una evaluación social y funcional, sobre las causas principales que provocaban en ellos la no incorporación del adulto mayor del sexo masculino a los círculos de abuelos.

Compañero:

Esta encuesta es anónima, no es necesario que ponga su nombre, solo nos interesa su criterio con el cual ayudará notablemente a nuestro propósito, que es contribuir a la incorporación del adulto mayor del sexo masculino a los círculos de abuelos.

Lea detenidamente cada una de las preguntas y cuando esté seguro(a) responda sinceramente, recuerde que su colaboración será de gran utilidad.

Cuestionario:

1. ¿Conoce lo que es un círculo de abuelos?

Sí\_\_\_

No\_\_\_

2. ¿Qué actividades usted considera que se realizan en un círculo de abuelos?

---

---

3. ¿Recibe orientación acerca de cómo funcionan los círculos de abuelos?

Sí\_\_\_

No\_\_\_

Alguna\_\_\_

4. ¿Le gustaría a usted incorporarse a un círculo de abuelos?

Sí\_\_\_

No\_\_\_

No sé\_\_\_

Muchas gracias.

## **ANEXO 2**

### **ENTREVISTA**

Guía para la entrevista a los cuatro profesores del combinado deportivo Luis Torres de las comunidades cercanas.

Objetivo: Comprobar el nivel de conocimiento que poseen los profesores sobre el trabajo con los adultos mayores.

Compañero (a): Esta entrevista es individual, solo nos interesa su criterio con el cual ayudará notablemente a nuestro propósito, que es contribuir a la incorporación del adulto mayor del sexo masculino a los círculos de abuelos.

#### Cuestionario:

1. ¿Cómo se siente usted desarrollando esta actividad?
2. ¿Qué beneficios ofrece al anciano de la tercera edad la incorporación a un círculo de abuelos?
3. ¿Qué causas considera usted que provocan la no incorporación del adulto mayor del sexo masculino a la actividad física?
4. ¿Qué opina usted sobre la calidad de vida de los abuelos?
5. ¿Siente usted necesidad e interés de conocer cómo lograr la incorporación del adulto mayor del sexo masculino a los círculos de abuelos?

Muchas gracias.

## ANEXO 3

### GUÍA DE OBSERVACIÓN

Objetivo: Comprobar durante la aplicación de las actividades de intervención comunitaria el comportamiento de los participantes y valorar su estado anímico.

No	Aspectos a observar	Se observa	No se observa	Observaciones generales
1	El adulto se encuentra tenso			
2	Pocos deseos de vivir e			
3	Impedimentos intelectuales			
4	Tristeza			
5	La pérdida de familiares			
6	Perdida de roles			
7	Ausencia de confidente			
8	Institucionalización			