

Actividades físicas y recreativas para mejorar la calidad de vida en el adulto mayor en el consejo popular de Agramonte.

Lic. Carlos Polledo García

FACULTAD DE CULTURA FÍSICA DE MATANZAS

RESUMEN.

El trabajo tiene como objetivo proponer un grupo de actividades físicas y recreativas para mejorar la calidad de vida del adulto mayor en las clases de los círculos de abuelos en el consejo popular de Agramonte, municipio de Jagüey Grande. El contenido del trabajo esta en correspondencia con la misión que tiene el INDER y el Ministerio de Salud de elevar la calidad de vida en estas edades, mediante la actividad física, acorde con las indicaciones de investigaciones que se realizan por la Facultad de Cultura Física de Matanzas. En su desarrollo se abordan temáticas de sumo interés que ayudan a interpretar la esencia de las actividades físicas en el envejecimiento. El autor da solución a la problemática actual, a la vez que proporciona nuevas expectativas para el conocimiento y la vida del anciano, satisfaciendo las necesidades y exigencias desde el punto de vista de aprovechamiento del tiempo libre en la comunidad adulta. En el desarrollo de este trabajo se utilizo diferentes métodos investigativos tanto teóricos como empíricos destacando se entre ellos: la entrevista, la encuesta y la observación. Con la aplicación de este trabajo los profesores de cultura física tendrán una referencia más clara en la planificación de sus clases y actividades, como forma de mejorar la vida en aquellas personas adultas o de edad avanzada que no han interiorizado la importancia de la terapia física.

Palabras claves: actividades físicas recreativas, calidad de vida.

INTRODUCCIÓN.

La recreación física en nuestros días se ha convertido en una fuente inagotable para mejorar la calidad de vida de la población Cubana, con programas científicamente dosificados que garantizan las necesidades físicas y espirituales de las grandes masas populares, específicamente en los consejos populares tanto en las zonas urbanas como rurales.

Las necesidades recreativas físicas en el desarrollo local entiéndase municipal no puede asumirse solo en la distracción del participante en el tiempo libre en actividades simples como muchos piensan, sino que hay que dejar este protagonismo a los participantes en como desean realizar las actividades recreativas, con quien desean realizarlas, donde desean realizarlas, que días de la semana prefieren, a que hora, etc. Es decir, la postura que asumen, lo que no puede existir es la imposición, obligación externa; como pudiera decir cualquier participante, “yo elijo cual y como quiero ocupar mi tiempo libre, los especialistas facilitan el cumplimiento de mis objetivos. “por esta razón se hace necesario determinar las necesidades recreativas físicas en las diferentes edades en el Consejo Popular, posibilitando de esta forma la creación de un grupo de actividades físicas y recreativas que puedan servir posteriormente para la toma de decisiones por parte de los actores sociales del municipio.

Dentro de la recreación física indudablemente se encuentran los gustos y preferencias recreativas de una población en su diversidad de grupos de edades, de géneros, ocupaciones, etc., también se habla indistintamente en el proceso de la recreación de variables tales como: necesidades, intereses, oferta, demanda, de modo que no es posible concebir y desarrollar un buen proyecto recreativo si ellos no se tienen en cuenta, para lo cual el primer paso será un efectivo trabajo de levantamiento, o búsqueda de información y conocimientos a través de un cuidadoso diagnóstico en función de los objetivos trazados.

Las actividades físicas de tiempo libre se considera en la actualidad una necesidad para todos los seres humanos que posibilitan calidad de vida y creación de un estilo de vida en la población, que benefician al hombre en su capacidad física, en la salud, en la economía, en los niveles de comunicación, en el desarrollo humano, factores esenciales en el desarrollo local.

La recreación física en el transcurso de la vida es una necesidad en el desarrollo de la personalidad del hombre por sus beneficios y funciones a través de sus actividades, por lo que la práctica de la recreación posibilita:

- Regeneración del gasto de fuerza mediante la diversidad de actividades físicas.
- Compensación del déficit de movimiento (falta de actividad muscular dinámica), en el desarrollo normal de la vida.
- Optimización de las funciones físicas fundamentales, es decir aumento del nivel de rendimiento físico.
- Perfeccionamiento de las capacidades coordinadoras y de las habilidades físico motoras, especialmente con el fin de una utilización del tiempo libre, rico en experiencias y que promueva la salud.
- Estabilización o recuperación de la salud.
- Empleo del tiempo libre de forma creativa y rica en experiencias.
- Fomento de las relaciones sociales. Ampliación de los niveles de comunicación y del campo de contacto social.
- Contacto social alegre en las experiencias colectivas.
- Reconocimiento social en los grupos y a través de ellos.
- Regulación y orientación de la conducta.

Dentro la recreación física, la atención a la tercera edad es uno de los programas a la que la revolución le ha brindado una gran atención debido al aumento acelerado del envejecimiento de la población a nivel mundial, se han creado nuevas formas y vías para la eliminación de enfermedades mediante la Cultura Física, el cual eleva significativamente el papel de la actividad recreativa y el ejercicio físico en todos los grupos de edades.

La medicina moderna no cuenta con los recursos necesarios para la prolongación de la vida del hombre. Por eso junto una correcta relación de trabajo, descanso, sanos hábitos de alimenticios y una vida hábitos tóxicos, juega una función muy importante las actividades recreativas y el ejercicio físico correctamente dosificados en la lucha por la salud.

Cuando el hombre alcanza la edad madura en su organismo ocurren diferentes cambios de carácter biológico que pueden conducir incluso a variaciones patológicas en los diferentes aparatos y sistemas que ya se manifiestan a partir del período de edades comprendidas entre 35 y 40 años; y que en un inicio hacen su aparición de forma poco significativa.

Esto se enfoca directamente en la investigación realizada con el adulto mayor en el consejo popular de Agramonte, municipio de Jagüey Grande, a través de las propias

dificultades y necesidades de la población o Consejo Popular, ya que no se establece un programa físico recreativo acorde a lo antes expuesto que se relacione directamente con las escuelas comunitarias y el ministerio de Salud de la localidad.

Por lo que se hace necesario elaborar una propuesta de actividades físicas y recreativas para las clases que se imparten al adulto mayor en esta localidad que respondan a sus intereses y necesidades tanto físicas como espirituales, introduciendo actividades gratificantes correctamente dosificadas atendiendo a los objetivos e indicaciones metodológicas establecidas para estas edades según las condiciones reales de las áreas.

ACTIVIDADES RECREATIVAS. Con el propósito de lograr mayores opciones de actividades físicas y recreativas que den respuesta a los intereses y motivaciones de la población de la tercera edad, se hace necesario un vínculo de trabajo entre el profesor del Cultura Física y el promotor de recreación del territorio.

Las actividades recreativas bien dirigidas y organizadas, constituyan una actividad sana, alegre y educativa que contribuye positivamente al desarrollo psico-físico y social de los abuelos.

Para una mejor utilización del tiempo libre, orientar una variada gama de actividades adecuadas a las características de las personas con edades avanzadas las cuales podrán participar en compañía de sus amigos y familiares, ya que las mismas se avienen a todas.

Por lo que nuestro trabajo va realizado a la actividad recreativa de en el consejo popular de Agramonte en el adulto mayor en los circulo de abuelo proponiendo un grupo de actividades para mejorar su calidad de vida.

OBJETIVO GENERAL.

- Proponer un grupo de actividades físicas y recreativas para mejorar la calidad de vida en el adulto mayor en el consejo popular de Agramonte.

DESARROLLO.

Capitulo I Marco teórico Conceptual.

La actividad física, y el ejercicio físico mejor inversión para la salud pública Mundial.

La actividad física y el ejercicio físico están considerados hoy en día como la mejor inversión o el mejor negocio para el logro de la salud pública a escala mundial.

Según estudios realizados por ex alumnos de la Universidad de Harvard (1), el estilo de vida es el causante de que el 54% del riesgo de muerte sea causado por el infarto al miocardio, el 50% por los accidentes vasculares cerebral y el 37 % producidos por el cáncer.

El sedentario mata, de la forma más cómoda y descansada al ser humano, 2 millones de personas mueren anualmente y sus causas son atribuidas a consecuencias del sedentario, se poseen evidencias que mata mas que otros factores de riesgo.

Farrel (2) y otros autores demostraron en el año 1998 al estudiar a 25,341 hombres que el riesgo de muerte cardio vascular es menor en hombres obesos y activos que en flacos sedentarios y de manera similar el riesgo fue menos en activos diabéticos que entre hombres no diabéticos (Kohl 1997) (3).

Otro estudio epidemiológico realizado también a hombres demostró que el riesgo fue también menor en hombres con dos o tres factores de riesgos pero con alta condición física a inactivos sin ningún factor de riesgo. Por lo que se puede afirmar que el sedentarismo es el enemigo #1 de la Salud publica en el mundo.

Otras evidencias epidemiológicas muestran como individuos que dejan de ser sedentarios y pasan a ser moderadamente activos en tiempos de descanso, disminuyen su riesgo de muerte en un 28% en el sexo masculino y un 35 % en el sexo femenino. Relacionando directamente la actividad física recreativas con el cáncer de Pulmón se encuentra una disminución de un 25 % de riesgo a morir por esta causa. Cuando se comparan sedentarios con individuos que caminan se encuentra un 46 % de disminución en la incidencia de los accidentes cerebrales vasculares en individuos con un gasto energético de 2000 a 2999kcal/semana, Cuando eran comparados a aquellos que gastan menos 1000 Kcal/semana

Muchos han sido los estudios sobre la actividad física de la población alrededor del mundo, como forma de identificar el impacto del sedentarismo sobre el estilo de vida del ser humano Datos investigativos revelan que el sedentario (teniendo en cuenta a personas que realizan menos de tres veces a la semana de actividades físicas recreacional) atenta tanto a países desarrollados como en desarrollo afectando aproximadamente al 57 % de la población Europea, no obstante cuando esos indices fueron analizados por países se pueden observar diferencias importantes, variando del 32 al 35 % en países como Suecia, Finlandia e Irlanda, pasando a valores medios de un 48 % a un 63% como es el caso de Inglaterra, Alemania y Francia, similares a los países de América, 67 % en Bélgica y 83 % en Portugal. A pesar de las diferentes

metodologías ejecutadas para efectuar estas mediciones, el cuadro de la salud pública es preocupante y exige de políticas de salud pública para minimizar el impacto de este mal sobre las grandes masas populares.

Los datos de prevalencia del sedentarismo en América y en especial América Latina son menos claros por que no tenemos levantamientos tan específicos y con metodologías similares o adecuadas. Los levantamientos hechos por algunos países generalmente con pesquisas ligadas a la salud pública indican datos que varían de país en país y acorde a su nivel socioeconómico. En los Estados Unidos se reporta que uno de cuatro adultos reporta ser físicamente inactivo (24 %)

En las Américas, Perú 92.3 % Chile 95,6% Colombia 57% Brasil 76 %. Cuba se encuentra entre los países que trabajan por incorporar de manera consciente la actividad física al estilo de vida de sus pobladores, no obstante, la cifra de población sedentaria cubana se encuentra alrededor del 50 % de la población a pesar de todas las facilidades que existen para ejercitarse y que las instalaciones son gratuitas al igual que las clases y de todos es conocidos los esfuerzos que realiza el gobierno por cambiar el estilo de vida de los cubanos, existen elementos que impiden el mejor funcionamiento de las áreas de educación física para adultos en la base, tales como:

Horarios de los profesores de cultura física encasillados en los mismos horarios que trabaja la población cubana, lo que impide que después o antes de iniciada la jornada laboral las personas puedan asistir a ejercitarse a lugares determinados.

-Falta de instalaciones iluminadas.

-Falta de creatividad e iniciativa por parte de los profesores que hacen que las clases sean dogmáticas y aburridas.

-Falta de cultura, sobre la importancia de la actividad física y ejercicio físico

-La mayor parte del fondo de tiempo de los profesores se cumple con la tercera edad, dejando los otros grupos etéreos en edades juveniles y laborales sin la oportunidad de tener profesores que los atiendan.

Según Perera(4) en su tesis de doctorado señala que la prolongación de vida y la capacidad de trabajo de la persona de edad media y madura es uno de los problemas sociales más importantes que corresponde fundamentalmente a los trabajadores de la Cultura Física y el Deporte en la lucha por la salud y la longevidad.

El ritmo del envejecimiento varía según los individuos, es un proceso individual que cambia con los pueblos y las diferencias sociales. Por ende, el envejecimiento es un proceso complejo y variado que depende no sólo de causas biológicas, sino también de

las condiciones sociales de vida y una serie de factores de carácter material, ambiental, etc. Por eso, es rasgo característico de la sociedad socialista la lucha por la longevidad, por la conservación de la salud y la capacidad de trabajo.

El envejecimiento diferenciado. Existe 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. Muchas personas son biológicamente más viejas y representan menos edad.

El sujeto que practica ejercicios físicos de forma sistemática, es difícil fijarle una edad concreta y esto se debe al rejuvenecimiento biológico funcional. Podemos afirmar que el envejecimiento no se produce de la misma manera en todos los órganos del mismo sujeto y así como, en los distintos sujetos

Los cambios que se observan en la edad media y madura se manifiesta ante todo en la disminución de los procesos metabólicos, la reducción de la capacidad funcional de todos los órganos y sistemas, el decrecimiento de las glándulas de secreción interna y las distintas variaciones en el aparato osteomuscular.

Basado en que el ejercicio regular reduce el riesgo de enfermedades cardíacas, y que el ejercicio correctamente dosificado vinculado a diferentes actividades recreativas es una necesidad corporal básica, se hace necesario educar a la población en este sentido, dando ejemplos concretos de los beneficios que aporta la actividad física en estas edades, citando como ejemplo que:

-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 físicas, por tanto, se abandona la vida.

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

-El trabajo y el tiempo libre se volverán menos agotadores y se disfrutará más las actividades a medida que la capacidad de desempeño aumente.

-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 retrasan, fisiológicamente, todos los sistemas del cuerpo se benefician con el ejercicio regular.

-Dependiendo del grado de esfuerzo y del tipo de ejercicio realizado, los músculos aumentarán en tamaño, fuerza, dureza, resistencia y flexibilidad, también mejorarán los reflejos y la coordinación.

-El ejercicio regular reduce el riesgo de enfermedades cardíacas, incrementa la fuerza, la resistencia y la eficacia del corazón. El músculo cardíaco de una persona preparada físicamente es más eficaz y por tanto, menos propenso a la fatiga y a la tensión.

-Con la práctica de ejercicio el sistema cardiovascular incrementa su capacidad de transporte, el deporte quema el exceso de grasa en el cuerpo y controla los depósitos de grasa en las arterias reduciendo así el riesgo de trombosis. También aumenta el rendimiento del sistema respiratorio, la capacidad vital de los pulmones (la cantidad de aire inhalado de una vez) y la ventilación (la cantidad de aire inhalado en un período determinado), también se incrementan la eficacia del intercambio de gases.

-El sistema nervioso también se beneficia ya que aumenta su coordinación y responde mejor a los estímulos.

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

Las indicaciones metodológicas para el adulto mayor de la dirección del INDER señala que la actividad física.

Aporta las siguientes ventajas:

-Una persona 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.

-El ejercicio de manera general 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.

Los beneficios de la práctica regular del ejercicio reportan al:

Sistema Nervioso: La coordinación y los reflejos mejoran, el estrés disminuye.

Corazón: El volumen de sangre por pulsación y la circulación coronaria aumentan.

Pulmones: La capacidad, eficiencia y circulación aumentan.

Músculos: La circulación en ellos aumenta, agrandando el tamaño, la fuerza y la resistencia así como la capacidad de oxigenación.

Huesos y ligamentos: Su fuerza aumenta; los tejidos articulatorios se refuerzan.

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

Un factor que ha influido de forma relevante en el aumento de la expectativa de vida y su calidad en la población es la actividad física sistemática y bien dirigida, educando y desarrollando así la voluntad y las capacidades físicas; donde ejercen un importante papel en la personalidad y el mejoramiento de su organismo. Es notable destacar el avance de la Cultura Física con el fin de desarrollar la salud de los ciudadanos.

Son muchos los autores como Foster W., (6) y (1995); Fujita F. (1995) (7) los que estudian el problema de la involución por la edad que han observado los cambios relacionados con el envejecimiento que se produce en los órganos y tejidos más disímiles del organismo humano. Sin embargo, el envejecimiento no es solamente la pérdida de las funciones, ya que al mismo tiempo en el organismo se desarrollan mecanismos compensatorios que se oponen a este fenómeno.

El Envejecimiento del organismo humano 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.

Actualmente en la sociedad se invierten innumerables recursos financieros destinados para la conservación de un adecuado estado de salud de la población en general, sin embargo, pensamos que el nivel de salud que alcance cualquier población no está determinado por el número de medios y centros asistenciales con que la misma pueda contar, sino por la cantidad de personas que necesitan regularmente de estos. De tal forma, el estado de salud poblacional constituye además un problema económico importante para el desarrollo de toda sociedad.

Por otra parte, independientemente de los adelantos y descubrimientos científicos, la medicina moderna no cuenta con todos los recursos necesarios para el rejuvenecimiento o la prolongación de la vida del hombre. Es por esta razón, que junto a la correcta relación de trabajo y descanso, los hábitos de alimentación, régimen de vida y la eliminación de todo exceso y costumbres en el consumo de tabaco, alcohol y otros, en la lucha por la salud, desempeñan una importante función los ejercicios físicos correctamente dosificados.

Con la llegada de la edad madura en el organismo humano diferentes cambios y fenómenos de carácter biológico que pueden conducir incluso a variaciones patológicas en los diferentes aparatos y sistemas que ya se manifiestan a partir del período de

edades comprendidas entre 35 y 40 años; en un inicio hacen su aparición de forma poco significativa.

Las transformaciones socioeconómicas en nuestro país dirigidas al fortalecimiento de la y al incremento de la duración de vida del hombre cubano, brinda actualmente nuevos frutos positivos alcanzado un promedio de vida de 74 años. El estado cubano decreta el derecho a los trabajadores de 55 a 60 años a retirarse, sin embargo el hombre a ésta edad no se siente viejo, por el contrario con mucha frecuencia él trata de aumentar su actividad motora mediante ejercicios físicos (a través del círculo de abuelos).

Por eso la prolongación de vida y la capacidad de trabajo de la persona de edad media y madura es uno de los problemas sociales más importantes que corresponde fundamentalmente a los trabajadores de la Cultura Física y el Deporte en la lucha por la salud y la longevidad.

El ritmo del envejecimiento varía según los individuos, es un proceso individual que cambia con los pueblos y las diferencias sociales. Por ende, el envejecimiento es un proceso complejo y variado que depende no sólo de causas biológicas, sino también de las condiciones sociales de vida y una serie de factores de carácter material, ambiental, etc. Por eso, es rasgo característico de la sociedad socialista la lucha por la longevidad, por la conservación de la salud y la capacidad de trabajo.

El envejecimiento diferenciado. Existe 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. Muchas personas son biológicamente más viejas y representan menos edad.

El sujeto que practica ejercicios físicos de forma sistemática, es difícil fijarle una edad concreta y esto se debe al rejuvenecimiento biológico funcional. Podemos afirmar que el envejecimiento no se produce de la misma manera en todos los órganos del mismo sujeto y así como, en los distintos sujetos

Los cambios que se observan en la edad media y madura se manifiesta ante todo en la disminución de los procesos metabólicos, la reducción de la capacidad funcional de todos los órganos y sistemas, el decrecimiento de las glándulas de secreción interna y las distintas variaciones en el aparato osteomuscular.

EL ENVEJECIMIENTO:

1. Un fenómeno irreversible que incluye cambios estructurales y funcionales.
2. Común a todas las especies.

3. Es un proceso que comienza en el momento de la concepción después de alcanzar la madurez reproductora.

4. Resultado de una disminución de la capacidad de adaptación.

5. El aumento de las probabilidades de muerte según pasa el tiempo, como consecuencia final del proceso.

Las ciencias que estudian el envejecimiento son:

La Gerontología: - Estudia el envejecimiento y los factores que influyen en él.

La Geriatria: - Se ocupa de la atención del anciano y las enfermedades que se ven en ellos con mayor frecuencia.

En la edad adulta se comienza a sufrir el deterioro orgánico de la evolución. En éste momento de vida se detiene la madurez de las funciones orgánicas, pero a partir de ahí comienza un período involuntario del que nadie puede escapar.

En la edad de 30-35 años comienza el descenso progresivo del metabolismo; éste alcanza del 7 al 40% a los 45-60 años y para los centenarios representa el 50-55% de los valores iniciales.

Son frecuentes en ésta edad las manifestaciones patológicas en el aparato cardiovascular, el sistema respiratorio, en músculos, las articulaciones y las alteraciones en el metabolismo.

La medicina moderna no cuenta con medicamentos para el rejuvenecimiento que prolongue la vida del hombre. La vejez es una etapa irreversible de la vida, un nivel determinado de una forma especial de movimiento de la materia y todo arte de prolongación de la vida consiste en no reducirla debido a una forma de vida incorrecta y prolongar la vida del organismo por medio de amplias transformaciones sociales y medidas sanitarias.

Entre los cambios funcionales del organismo relacionados con la edad (aunque no ocurren al mismo tiempo), se destacan entre otros, los siguientes:

SISTEMA NERVIOSO CENTRAL.

& Disminución gradual de la fuerza, la movilidad y el equilibrio de los procesos de excitación e inhibición.

& Empeora la memoria y las funciones de los analizadores visuales y aditivos.

& Disminuye la velocidad de las reacciones y aumenta su período latente.

& Lentitud en la formación y consolidación de los reflejos condicionados y sus relaciones.

& Disminución de la capacidad de reacción compleja.

& Prolongación del período latente de las reacciones del lenguaje.

& Irritabilidad, dispersión de la atención e inestabilidad emocional.

& Se dificultan los movimientos que requieren una elevada capacidad de coordinación y precisión.

SISTEMA CARDIOVASCULAR.

- Elevación de los niveles, de la presión arterial (sistólica y diastólica).
- Descenso de los niveles de presión del pulso.
- Disminución de los niveles del volumen - minuto.
- Empeoramiento de la función contráctil del músculo cardíaco.
- Reducción de la luz interna de vasos y arterias.
- Disminución del funcionamiento de los vasos capilares.
- El tiempo general del flujo sanguíneo se eleva.
- Reducción de la cantidad de sangre circulante y su contenido de hemoglobina.
- Reducción de las posibilidades de reserva del músculo cardíaco.

ORGANOS DE LA RESPIRACIÓN.

- ✓ Pérdida gradual de la elasticidad en el tejido pulmonar.
- ✓ Disminución de la ventilación pulmonar.
- ✓ Aumento del riesgo de enfisemas.
- ✓ Disminución en la vitalidad de los pulmones.
- ✓ Aumento en la frecuencia de los movimientos respiratorios.
- ✓ La respiración se hace más superficial.

TRACTO GASTROINTESTINAL.

- Disminución de la secreción del jugo gástrico y la pepsina.
- Reducción de las cantidades de fermentos presentes en el jugo pancreático.
- Disminuye la movilidad de los alimentos por el esófago.

PROCESOS DEL METABOLISMO.

- Disminución del metabolismo basal.
- Reducción de la cantidad general de proteínas en el organismo.
- Aumento de los niveles de colesterol, activándose además su sedimentación en las paredes de los vasos.

SISTEMA NERVO-MUSCULAR.

- a) Atrofia muscular progresiva.
- b) Disminución de los índices de la fuerza muscular.

c) Se extiende el tiempo de recuperación del organismo luego de aplicar una carga física.

APARATO OSTEO-ARTICULAR.

- a. Los huesos se hacen más frágiles.
- b. Disminuye la movilidad articular.
- c. Empeora la amplitud de los movimientos.
- d. Alteraciones progresivas de la columna vertebral.
- e. Ejercicios físicos para los menos jóvenes.

La aplicación de los ejercicios físicos resulta de gran provecho no sólo con vistas al fortalecimiento de la salud de las personas, sino también como un medio de prevención contra el envejecimiento prematuro del organismo.

A tales efectos y tomando en consideración la aparición de estos cambios y trastornos morfo funcionales, fue aprobada durante el Simposio Internacional de Gerontólogos, efectuado en el año 1962(8), la siguiente clasificación por edades:

45-59 años (Edad media).

60-74 años (Edad madura).

75 y más años (Ancianidad).

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 físicas, por tanto, se abandona la vida. Un cuerpo que no se ejercita utiliza sólo alrededor del 27% de la energía posible de que dispone, pero este bajo nivel de rendimiento puede incrementarse hasta 56% con la práctica regular de ejercicio, este aumento de crecimiento orgánico podrá ser apreciado en todos los ámbitos de la vida. El trabajo y el tiempo libre se volverán menos agotadores y se disfrutará más las actividades a medida que la capacidad de desempeño aumente.

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 retrasan, fisiológicamente, todos los sistemas del cuerpo se benefician con el ejercicio regular.

Dependiendo del grado de esfuerzo y del tipo de ejercicio realizado, los músculos aumentarán en tamaño, fuerza, dureza, resistencia y flexibilidad, también mejorarán los reflejos y la coordinación.

El ejercicio regular reduce el riesgo de enfermedades cardíacas, incrementa la fuerza, la resistencia y la eficacia del corazón. El músculo cardíaco de una persona preparada físicamente es más eficaz y por tanto, menos propenso a la fatiga y a la tensión.

La práctica de ejercicios físicos por su influencia muy directa sobre los órganos y sistemas del ser humano es empleada en el tratamiento de diferentes patologías como son: La Diabetes Mellitus, el Asma, la Osteoporosis, la Obesidad y muchas más.

En el tratamiento de la Diabetes Mellitus la actividad física constituye uno de los pilares del mismo, es decir que en estos pacientes el ejercicio además de su efecto beneficioso es para la salud en general una ayuda en el control de la alteración metabólica.

Referente al Asma podemos decir que la respiración en las personas se realiza casi imperceptiblemente, el aire entra y sale de los pulmones libremente gracias al trabajo muscular de la región torácica, pero en los asmáticos la dificultad radica en la salida del aire y esto obliga a fuertes contracciones en los músculos del tórax, tratándose de expulsar el aire que queda en los pulmones, estas anomalías con el paso del tiempo provocan deformidades en la estructura esquelética y muscular. Con los ejercicios aumentan las capacidades físicas y respiratorias evitando en gran medida los trastornos y deformidades que la propia enfermedad ocasiona; por lo que llevando un régimen sistemático en los de desarrollo físico, el enfermo puede sin duda lograr grandes mejorías e inclusive llegar a dominar la crisis de asma en sus comienzos sin recurrir a medicamentos.

También el ejercicio es fundamental en el tratamiento de la Obesidad que es uno de los problemas médico más comunes. Alrededor de 20-30 % de nuestra población presenta algún grado de obesidad. Se le reconoce como un factor de riesgo para la aparición de otras enfermedades. (Shelton Linda, (1994) (9)

Por las razones antes expuestas la relación de los ejercicios en las personas comprendidas en estas edades debe estar orientada a la obtención de los siguientes objetivos:

- ✚ Ejercer una acción estimulante sobre los procesos del sistema nervioso central.
- ✚ Elevar las posibilidades funcionales de los sistemas cardiovascular y respiratorio.
- ✚ Mejorar los procesos metabólicos.
- ✚ Fortalecer el sistema muscular.
- ✚ Incrementar la movilidad articular.

Mantener el nivel de los hábitos y destreza motoras vitales.

Los cambios funcionales que se producen en el organismo humano en las edades media y madura, precisan de una diferenciación en cuanto a la selección de los ejercicios físicos, así como en la metodología de su ejecución. De igual forma el conocimiento de las características y particularidades anatómo-fisiológicas de las personas comprendidas entre estas edades, resultan imprescindibles para el médico y el profesor de Cultura Física.

Al iniciarse el trabajo de ejercitación física con grupos de salud, además de la edad, se han de considerar los siguientes factores:

- ☞ Estado general de salud de cada participante.
- ☞ Sexo.
- ☞ Tipos de enfermedades o padecimientos anteriores.

Reviste también gran importancia como información el conocimiento por parte del profesor de Cultura Física y el médico del nivel de clasificación físico- deportivo que presentan las personas de edad avanzada, las que pueden estar en los siguientes grupos:

-Las que a lo largo de toda su vida han venido realizando ejercicios físicos con cierta intensidad.

-Las que desde siempre han mantenido una actividad constante, pero moderada.

-Las que en alguna etapa de su vida participaron en actividades vigorosas, que fueron abandonadas y esporádicamente retomadas.

-Las que nunca realizaron ejercicios físicos.

Una agradable experiencia para nuestra población ha resultado en la práctica la introducción del ejercicio físico en los denominados Círculos de Abuelos y los grupos de salud con vista incremento del régimen motor y la capacidad de trabajo físico e intelectual de las personas de estas edades. Pero no hay que olvidar que el control médico y el autocontrol, unidos a la dosificación estrictamente individual de los ejercicios físicos, constituyen los puntos de partida más importante e insoslayables de este tipo de actividad.

El chequeo médico en los policlínicos designados, según el lugar de residencia debe llevarse a efecto no menos de una vez cada seis meses, mientras que la aplicación de cargas físicas desmesuradas pueden llegar a ocasionar serias alteraciones funcionales y morfológicas en el organismo con el consiguiente daño del estado de salud.

Por lo que se debe interrogar sobre antecedentes médicos fundamentalmente en:

Descartar contraindicaciones absolutas.

Conocer la medicación que puede estar tomando.

Conocer la motivación por la que decide realizar el ejercicio.

Control sanitario adecuado.

Enseñar la actividad a realizar y fomentar la adquisición de hábitos positivos.

Hacer amena la actividad. Entorno adecuado.

Posibilitar la interrelación social.

Calentamiento suficiente previo al ejercicio y recuperación total al finalizar.

La clase debe durar aproximadamente 50-60 minutos.

Actividad diaria o en días alternos.

Intensidad en torno a 50-65% de la frecuencia cardiaca máxima.

Evaluaciones periódicas.

Individualizar la planificación.

Nivel de preparación Física.

Sexo.

Condiciones Laborales y/o domésticas.

Se ha comprobado que para las personas de edad media y madura son reconfortantes los ejercicios físicos siguientes:

-Gimnasia matutina, marcha, trote, carrera, entrenamiento físico general y deportivo individual o en grupo, actividades turísticas (campismo, excursionismo, ciclo turismo), caza, pesca, actividades de atletismo y la gimnástica.

En estas edades son de gran importancia los ejercicios físicos dirigidos al mejoramiento de la flexibilidad y movilidad articular, la ejercitación de los diferentes segmentos o regiones de la columna en forma de flexiones, cuclillas, giros del tronco y cuello, así como el fortalecimiento de los músculos de la región abdominal. Especial atención se le brinda a la gimnasia respiratoria acentuándose el momento de inspiración.

En general las clases de Cultura Física y de salud para tales grupos de la forma que a continuación se describe:

☞ Gimnasia higiénica matutina.

Es esta la forma de ejercitación más accesible para las personas de edades media y madura.

Se emplea no sólo para favorecer el paso del sueño al estado activo, sino también como el primer tipo de ejercicio físico recomendado, con fines de salud.

☞ La marcha.

Este tipo de carga física, al igual que la anterior, es accesible, útil por su influencia sobre todo el organismo y de fácil dosificación, para su realización es preciso elegir un

lugar o terreno uniforme con aire puro y áreas verdes, pueden ser utilizados senderos para crear en el Adulto una Interpretación Ambiental que los concientice sobre la importancia de las actividades en la naturaleza.

GRUPOS MÉDICOS PARA LAS CLASES DE CULTURA FÍSICA

(EDAD MEDIA Y MADURA)

GRUPO RASGOS CARACTERÍSTICOS ACTIVIDADES A REALIZAR

I Buena preparación física, sin alteraciones Cultura Física General, clases con programas del estado general de salud especiales, según los distintos grupos de edades. Participación en actividades de carácter Competitivo.

II Aceptable nivel de preparación física, con Cultura Física General, con programas leves alteraciones del estado general de Especiales según los distintos grupos salud, pero sin violaciones funcionales. de edades

III Insuficiente nivel de preparación física, Ejercicios físicos recuperativos, según las violaciones y alteraciones del indicaciones y metodología especializada estado general de salud temporales o adaptada a la curación de enfermedades. Permanentes preservación del Medio Ambiente. El mejor momento del día son las primeras horas de la mañana y las últimas de la tarde. La distancia a recorrer deberá aumentarse paulatinamente.

☞ La carrera.

Al considerar que este tipo de ejercicio físico reúne un grupo de características particulares que lo distinguen del resto hemos considerado oportuno tratarlo en el presente trabajo de forma especial.

En los últimos años las actividades de carrera han alcanzado gran popularidad en los entrenamientos individuales y grupos de salud. Sin embargo, en la edad madura se debe emplear solamente bajo un control médico riguroso.

LAS CLASES EN GRUPO:

Se efectúan bajo la dirección directa de un profesor de Educación Física y un control médico efectivo. Para ello se organizarán los parques, áreas verdes, gimnasios, etc.

Este tipo de clases en colectivo, desde el punto de vista organizativo, de dosificación y control de las actividades físicas, se incluyen tres etapas básicas:

❖ Primera etapa.

En ella se indican ejercicios físicos de baja intensidad, sobre todo si se trata de personas con insuficiente nivel de preparación física o cuando presentan desarreglos y alteraciones funcionales considerables en los órganos de la respiración y circulación.

❖ Segunda etapa.

Aquí disminuye el número de actividades relacionadas con la gimnasia básica y se incrementan aquellas dedicadas a los juegos con pelotas, el atletismo y la natación (cuando se cuenta con este medio).

❖ Tercera etapa.

El tiempo dedicado a la gimnasia básica y a los juegos con pelotas permanece aproximadamente constante, mientras que los períodos destinados a la natación y el atletismo casi se duplican.

La duración de las diferentes etapas de clases, así como la permanencia de los alumnos en cada una de éstas depende única y exclusivamente del estado general de salud, y del nivel de preparación física alcanzado por los mismos. No obstante, la siguiente, la siguiente tabla de valores muestran el tiempo promedio para cada grupo de personas.

Al participar en cualquiera de los tipos de clases de Cultura Física vistos anteriormente, es necesario observar las siguientes normas de higiene: comenzar por los ejercicios más sencillos y fácil ejecución, luego pasar a lo más complejos aumentando gradualmente su intensidad e ir incorporando sucesivamente al trabajo los principales grupos musculares de los brazos, piernas, espalda y abdomen.

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS PARA EL TRABAJO CON LA TERCERA EDAD.

La llamada Tercera Edad es un hecho inevitable y en nuestro país cada día se hace más segura la misma, pues se lucha de forma continua por aumentar el nivel de vida y como consecuencia la esperanza de ésta.

Todos tenemos la preocupación de cómo seremos cuando llegue la vejez o si llegaremos a ella y más que esta preocupación debiéramos preguntarnos ¿qué hacer para llegar a una vejez sana y mucho más placentera o cómo podemos evitar una vejez llena de dolores e infelicidades; si pensáramos así podríamos encontrar las respuestas adecuada en las prácticas sistemática en las actividades físicas, la eliminación del hábito de fumar y la regulación de nuestra costumbre alimentarias todo ello contribuiría a que esa tercera edad representara en todos, una etapa normal de la vida sin los contratiempos actuales.

En los seres humanos el tiempo va creando un sinnúmero de problemas, encontrándonos al final con la vejez.

Con el objetivo de continuar profundizando en la promoción de salud, así como seguir incrementando la expectativa de vida de nuestra población, se hace necesario trabajar en aras de conseguir una dinámica que vaya en ascenso, acorde a las posibilidades

adquirida por el organismo de los abuelos, de ahí que se establece un Cuerpo de Orientación Técnico - Metodológica de cada especialista de la Cultura Física en plena concordancia con el personal médico, que podrán utilizar en función de planificar y elaborar planes de actividades físicas con mayores requerimientos.

Trabajo del Profesor y el Médico.

Atendiendo al trabajo conjunto que se viene desarrollando entre el especialista de Cultura Física, el Médico de la Familia o del Sector, en la comunidad y especialmente con los Círculos de Abuelo, se hace necesario estrechar aún más las relaciones de trabajo, siendo de vital importancia para el éxito de este empeño, que exista una unidad de acción y de criterios entre los mismos con la finalidad de obtener resultados positivos en aras de mejorar la calidad de vida de la población.

El criterio médico es fundamental para poder desarrollar un plan de ejercitación con bases científicas.

El médico a su vez tendrá en el trabajo del profesor, una vía eficaz y económica para combatir las enfermedades crónicas no transmisibles y propiciar un estilo de vida más sano, seguimiento de las clases de actividades físicas para la Tercera Edad ya que la labor de ambos en conjunto en cuanto al control sistemático del estado de salud de los abuelos es fundamental, el profesor deberá solicitar los resultados de los chequeos clínicos (pulso y tensión arterial), que lleve a cabo el médico con sus pacientes, a fin de poder elaborar las clases o impartirlas a la seguridad de que serán asimiladas por el organismo Senil sin dificultades, además con estos datos podrá realizar trabajos investigativos sobre el control médico- pedagógico.

-Los Juegos más adecuados a las características de los abuelos son:

- Aquellos que desarrollan movimientos, pero que no impliquen acciones excitantes ni grandes esfuerzos.
- Los juegos colectivos son beneficiosos, pues, facilitan el contacto social, disfrutando todos de una actividad que los crea y los divierte.
- Los juegos calmantes, se desarrollan por lo general al final de la clase, con ellos se busca la recuperación del organismo de forma amena.

Para el logro de los objetivos que nos proponemos la Cultura Física toma como medios:

La gimnasia (ejercicios para el desarrollo físico)

Suspender el ejercicio ante.

- Dolor o presión torácica.
- Variaciones anormales del pulso.

- Taquicardia o bradicardia.
- Palpitaciones, arritmia, mareos, palpitaciones, mareos.
- Palidez o cianosis en la cara.
- Náuseas, vómitos post esfuerzo.
- Persistencia de la taquicardia.
- Persistencia de la fatiga.

Indicaciones Metodológicas a seguir al planificar las clases de Cultura Física para el Adulto Mayor.

- Deben ser seleccionados los ejercicios de carácter dinámico que no exigen tensiones estáticas prolongadas.
- Prestar atención a los ejercicios con inclinación de cabeza y tronco, siendo realizados en forma lenta y con aumento gradual de la amplitud. Nunca de forma rápida y brusca.
- Se deben alternar las posiciones de parado, sentado y acostado. Evitar la posición de pie de forma prolongada.
- Al movilizar la región cervical, no realizar movimientos bruscos.
- No caminar con los bordes internos y externos del pie.
- No realizar ejercicios de doble empuje.
- No realizar ejercicios con mucha separación de las piernas.
- Los ejercicios de entrenamiento no deben ejecutarse por más de 20 segundos.
- No abusar de los giros y paso atrás.
- No realizar abdominales a personas mayores ni operadas de hernia.
- El trote y salto solo se realizarán bajo seguido control médico y pedagógico y en todos los casos debe preceder una preparación y cuando estén incrementados otros ejercicios.
- Los ejercicios respiratorios deben ocupar un lugar destacado, los que debemos alternar durante la clase con otros ejercicios.
- Utilizar juegos para desarrollar emociones positivas.
- Realizar otras actividades (campismo, excursiones, visitas a museos, etc.), que complementan y ayudan al estado emocional.

Metodología.

El presente trabajo se desarrollo en el consejo popular de Agramonte, municipio Jagüey Grande, tomándose como muestra 8 círculos de abuelos con una matrícula entre 15 y 25 personas mayores de 56 años, la muestra total comprende 214 abuelos que se encuentran incorporados a las actividades físicas que se desarrollan en estos círculos, 71 ancianos que no se encuentran incorporados que realizan otras tareas utilitarias, 6

profesores que imparten las clases del adulto mayor, 6 enfermeras, 5 médicos integrales de la familia, para un total de 302 personas.

MUESTRA UTILIZADA:

Consejo popular de Agramonte.

Incorporados a los círculos de abuelos	214
No incorporados	71
Profesores	6
Enfermeras	6
Médicos	5
Total	302

Otros datos de interés.

- **Cantidad de habitantes del poblado: 10036**
- **De 0 a 13 = 1354**
- **De 14 a 64 = 7485**
- **De 65 0 más=1197**

Selección de los sujetos objetos de investigación:

Para desarrollar la investigación nos apoyamos en 3 compañeros vinculados a la actividad, ambos licenciados en Cultura Física con 3 años de experiencia en la atención del adulto mayor los cuales laboran como profesores en el combinado deportivo del consejo popular. Se les explicó los procedimientos a seguir en la investigación y los objetivos que nos proponíamos con el mismo, es de señalar que los mismos

Métodos y procedimientos.

Para dar solución al problema de investigación del cual se parte en la investigación fueron seleccionados los siguientes métodos:

Métodos teóricos:

- a) Analítico – sintético.

- b) Inductivo – deductivo.
- c) Histórico – lógico.

Estos métodos nos permitieron elaborar el diseño teórico, realizar la revisión bibliográfica, el análisis de los resultados, las conclusiones y recomendaciones del presente informe.

Métodos empíricos:

Como método se utilizó la observación y las técnicas de la encuesta y la entrevista, para recopilar la información que necesitamos.

La técnica de la encuesta:

La encuesta la realizamos de forma grupal a 214 adultos mayores que se encuentran incorporados a los círculos de abuelos y a 71 ancianos que no están vinculados a la actividad física, esta técnica se aplicó en un horario que no interrumpiera sus deberes, ósea se realizó preferentemente en su horario de óseo, al finalizar la mañana y al finalizar la tarde.

Los aspectos que se tuvieron en consideración para efectuar la encuesta se encuentran ubicados en los anexos 1 y 2.

La técnica de entrevista.

La entrevista se utilizó para obtener información sobre temas de interés, relacionado con las actividades que desarrollaban los adultos en las clases, nos apoyamos en 6 profesores, 6 enfermeras y 5 médicos que trabajan en los consultorios cerca del local donde se imparten las clases de cultura física con el adulto mayor.

Es de señalar que las mismas se aplicaron fuera de la jornada laboral donde no interfiriera su labor, realizándose en un lugar apartado evitando las interrupciones ajenas a los objetivos específicos que perseguíamos en la entrevista encontrándose las preguntas que se diseñaron para tal fin en el anexo 3

Método de la observación.

Este método fue de gran utilidad permitiendo de forma directa y abierta, observar las clases que se impartían con el adulto mayor. Para ello se elaboró un protocolo de observación con los objetivos que se perseguían y que era interés del investigador.

El protocolo utilizado se encuentra en el anexo # 4 y la tabla 1 donde se encuentran plasmados los aspectos observados.

Otro método de utilidad fue el método porcentual también lo utilizamos para procesar la información lo cual nos fue de gran utilidad para realizar un análisis cuantitativo de los resultados obtenidos.

Materiales:

Para el desarrollo de esta investigación se utilizaron los siguientes materiales:

- Papel, lápiz, cámara fotográfica y computadora

Análisis del comportamiento de las actividades físicas y recreativas que se imparten en las clases del adulto mayor. (Tabla 1)

Para realizar el análisis de las actividades físicas recreativas que se imparten en las clases del adulto mayor fue necesario basarnos en las diferentes normas e indicaciones metodológicas que se establecen por la dirección nacional del INDER sobre el comportamiento del tipo de mantención y las actividades recreativas que se realiza en cada clase para elevar la motivación, donde observamos que en las actividades de Resistencia Aeróbica se hacen de forma pasiva, basadas fundamentalmente en caminatas, consideramos que por la importancia que reviste este tipo de actividad para el adulto se deben incluir motivaciones durante su desempeño como son actividades de cantos, cuentos y conversaciones.

Con respecto al desarrollo de la mantención del equilibrio consideramos que el profesor puede incrementar este trabajo con inclusión de actividades recreativas que motiven al abuelo a realizarlo más dinámico y con mayor disposición como por ejemplo: Incluir actividades con variantes en los implementos haciendo énfasis en los medios alternativos realizados por los propios abuelos.

Apreciamos que los ejercicios de coordinación que se realizan aunque cumplen con los objetivos establecidos, estos deben complejizarse según el grado de desarrollo y experiencia en la ejercitación que van obteniendo los abuelos, por lo que se deben trabajar sobre los medios alternativos y juegos que eleven la motivación en la realización de la actividad.

Por la importancia que tiene la movilidad articular o flexibilidad dentro las clases es importante que el profesor introduzca variantes de rutinas de ejercicios con el objetivo de motivar al participante dándole la oportunidad variar el espacio donde se realizan además de utilizar diferentes medios que ayuden al profesor apoyar la actividad.

Con respecto a los ejercicios físicos orientados a la mantención de la reacción y la traslación, aunque se realizan de forma semanal, no se planifican como una actividad fuerte dentro del programa, ya que en las clases que se observaron, no siempre se cumple con los objetivos que se propone el profesor, por el temor que ocurra algún tipo de lesión a los participantes, por lo consideramos que se deben incorporar actividades recreativas donde incluyan juegos con actividades de reacción traslación preferentemente con implementos que sean elaborados por los mismos participantes.

Al desarrollar la mantención de la tonificación muscular o fuerza, el profesor debe tener presente trabajar con el propio peso corporal y trabajar con pequeños pesos. (Hasta 3 Kg) y de forma semanal, siempre utilizando actividades con variantes de implementos que eleven la motivación en la realización de los ejercicios.

Juegos y Formas Jugadas, las actividades que se realizan son muy escasas ya que carecen de actividades recreativas relacionadas con la expresión corporal y se abusa de las actividades de recuperación, consideramos que para elevar la calidad de la clase se debe incentivar a los abuelos a que ellos creen los juegos que les gustaría realizar en las clases.

Siempre que el mismo tenga correspondencia con el objetivo propuesto.

-Utilizar los deportes adaptados que sean de interés de los participantes siempre teniendo en cuenta no realizarlo de forma competitiva por el alto nivel de excitación emocional y realizar ejercicios que se ejecutan con acompañamiento musical.

Un aspecto de gran importancia que debe tener en cuenta el profesor de cultura física son las actividades complementarias las cuales se realizan muy esporádicamente y que representan un cambio en la rutina de trabajo, las cuales se deben vincular con:

- Paseos de orientación
- Actividades acuáticas.
- Festivales recreativos.
- Festivales de composición gimnástica.
- Encuentros deportivos culturales.
- Reuniones sociales.

PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE ACTIVIDADES FISICAS RECREATIVAS PARA EL TRABAJO CON EL ADULTO MAYOR.

Estas actividades relacionan a la actividad física con la cultural y la política.

Desarrollar intercambio de clases o experiencias del adulto mayor en coordinación con otros círculos.

Participar en charlas relacionadas con la importancia de la actividad física y el envejecimiento.

Planificar en la celebración de cumpleaños colectivos mensualmente.

Participar en las diferentes celebraciones de fechas históricas que se realicen en la localidad.

Participar en actividades relacionadas con el día del médico.

Realizar actividades físicas recreativas que se relacionen con el día del maestro.

Efectuar encuentros de intercambios con personalidades de la medicina y el deporte.

Participar en exposiciones artesanales construidas por los integrantes del círculo donde resalten elementos de la cultura física y el deporte.

Participar en eventos culturales resaltando las manifestaciones de la cultura física y los deportes.

Participación en desfiles o eventos deportivos y políticos donde expresen consignas y comunicados.

Realizar frecuentemente presentaciones de tablas gimnásticas donde representen a su círculo.

Realizar actividades físicas al aire libre, en acampadas, excursiones, playas, piscinas, etc., que divulguen los beneficios del ejercicio físico.

Presentación de ponencias sobre diferentes temáticas, ya sean culturales, deportivas, turismo deportivo, medio ambiente, histórico, etc.

Visitas a centros de trabajo con el objetivo de conocer el tipo de proceso de producción que se realiza.

Participación en fiestas populares donde resalten sus habilidades físicas y creativas.

Participación de actividades culturales que incluyan bailes tradicionales.

Participar como observadores y apoyo en actividades recreativas con los niños como: Planes de la calle, Festivales deportivo, etc.

Organizar juegos de participación donde se incluyan actividades de animación para la tercera edad como cantos, juegos y cuentos tradicionales.

Participar como personal de apoyo en los encuentros deportivos que se celebran en su radio de acción y que a la vez motiven aquellos que no se encuentran integrados a las actividades físicas.

Participar en los diferentes eventos que se planifican por la FMC, como por ejemplo en talleres de la mujer creadora.

Incentivarlos en la creación de medios de enseñanza no solo para el adulto mayor sino para las actividades con niños que se desarrollan en la comunidad.

Apoyar en las diferentes actividades que se desarrollan en los círculos infantiles.

Desarrollar diferentes simultaneas de domino donde se integren los diferentes abuelos que no se encuentran incorporados a las actividades físicas.

Incorporar a sus actividades niños, donde puedan enseñar juegos tradicionales para el rescate de estos.

- ANALISIS DE LOS RESULTADOS.

Para determinar que actividades físicas y recreativas se imparten en las clases del adulto mayor en el consejo popular de Agramonte, municipio de Jagüey Grande, fue necesario realizar un grupo de observaciones y analizar el tipo de comportamiento según la actividad física y recreativa que se imparte lo que arrojó los siguientes resultados.

Análisis de los aspectos más importantes de la observación a 28 visitas efectuadas a los círculos.

En las clases observadas se comprobó que los locales o áreas donde realizan las clases con el adulto mayor poseen las condiciones idóneas para este fin, ya que se realizan al aire libre y el área cuenta con las condiciones idóneas para la realización de los ejercicios.

De las 28 visitas realizadas a los círculos de abuelos se pudo comprobar que solamente en 4 ocasiones se presentó el médico de la familia que atiende el círculo y en 24 la enfermera.

Antes de comenzar la visita a clase revisábamos con el permiso del profesor el planeamiento de clase para comprobar si este tenía la clase planificada, observamos que sí la tenía, pero no contemplaba ninguna actividad recreativa para la motivación de la clase.

Se observó que los profesores explicaban con claridad los objetivos propuestos, intercambiando con los abuelos, otras ideas referentes a los ejercicios por lo que esta parte de las clases se desarrollaban de forma correcta.

Los profesores realizan la toma del pulso en las diferentes partes de la clase pero no lo controlan en su planeamiento.

Los profesores emplean ejercicios sencillos acorde a las características de esta edad, que son del dominio de los abuelos.

El tiempo de la clase generalmente esta acorde con el que se encuentra planificado.

Los profesores dosifican correctamente los ejercicios que imparten.

Debemos señalar que no en todas las clases observadas se emplean los medios de enseñanza.

Los juegos que se emplean en la clase, no siempre cumplen con los objetivos que se proponen estos se emplean preferentemente en la parte final como recuperación.

En todas las clases revisadas se observo que los profesores no incluyen actividades de carácter recreativo como una de las formas de motivar al abuelo hacia estas actividades.

Análisis del comportamiento de las actividades físicas y recreativas que se imparten en las clases del adulto mayor. (Tabla 1)

Para realizar el análisis de las actividades físicas recreativas que se imparten en las clases del adulto mayor fue necesario basarnos en las diferentes normas e indicaciones metodológicas que se establecen por la dirección nacional del INDER sobre el comportamiento del tipo de mantención y las actividades recreativas que se realiza en cada clase para elevar la motivación, donde observamos que en las actividades de Resistencia Aeróbica se hacen de forma pasiva, basadas fundamentalmente en caminatas, consideramos que por la importancia que reviste este tipo de actividad para el adulto se deben incluir motivaciones durante su desempeño como son actividades de cantos, cuentos y conversaciones.

Con respecto al desarrollo de la mantención del equilibrio consideramos que el profesor puede incrementar este trabajo con inclusión de actividades recreativas que motiven al abuelo a realizarlo más dinámico y con mayor disposición como por ejemplo: Incluir actividades con variantes en los implementos haciendo énfasis en los medios alternativos realizados por los propios abuelos.

Apreciamos que los ejercicios de coordinación que se realizan aunque cumplen con los objetivos establecidos, estos deben complejizarse según el grado de desarrollo y experiencia en la ejercitación que van obteniendo los abuelos, por lo que se deben trabajar sobre los medios alternativos y juegos que eleven la motivación en la realización de la actividad.

Por la importancia que tiene la movilidad articular o flexibilidad dentro las clases es importante que el profesor introduzca variantes de rutinas de ejercicios con el objetivo de motivar al participante dándole la oportunidad variar el espacio donde se realizan además de utilizar diferentes medios que ayuden al profesor apoyar la actividad.

Con respecto a los ejercicios físicos orientados a la mantención de la reacción y la traslación, aunque se realizan de forma semanal, no se planifican como una actividad fuerte dentro del programa, ya que en las clases que se observaron, no siempre se cumple con los objetivos que se propone el profesor, por el temor que ocurra algún tipo de lesión a los participantes, por lo consideramos que se deben incorporar actividades recreativas donde incluyan juegos con actividades de reacción traslación preferentemente con implementos que sean elaborados por los mismos participantes.

Al desarrollar la mantención de la tonificación muscular o fuerza, el profesor debe tener presente trabajar con el propio peso corporal y trabajar con pequeños pesos. (Hasta 3 Kg) y de forma semanal, siempre utilizando actividades con variantes de implementos que eleven la motivación en la realización de los ejercicios.

Juegos y Formas Jugadas, las actividades que se realizan son muy escasas ya que carecen de actividades recreativas relacionadas con la expresión corporal y se abusa de las actividades de recuperación, consideramos que para elevar la calidad de la clase se debe incentivar a los abuelos a que ellos creen los juegos que les gustaría realizar en las clases.

Siempre que el mismo tenga correspondencia con el objetivo propuesto.

-Utilizar los deportes adaptados que sean de interés de los participantes siempre teniendo en cuenta no realizarlo de forma competitiva por el alto nivel de excitación emocional y realizar ejercicios que se ejecutan con acompañamiento musical.

Un aspecto de gran importancia que debe tener en cuenta el profesor de cultura física son las actividades complementarias las cuales se realizan muy esporádicamente y que representan un cambio en la rutina de trabajo, las cuales se deben vincular con:

- Paseos de orientación
- Actividades acuáticas.
- Festivales recreativos.
- Festivales de composición gimnástica.
- Encuentros deportivos culturales.
- Reuniones sociales.

Con el objetivo de identificar cuales son las actividades físico-recreativas de mayor preferencia en el adulto mayor se aplico la siguiente encuesta que arrojó los siguientes resultados.

Principales aspectos de la encuesta realizada al adulto mayor integrados a la actividad física.

Los 214 encuestados coinciden que realizan actividades físicas al menos 3 veces a la semana y que también realizan otras actividades, culturales, pero que las actividades recreativas deben ser más frecuentes porque estimula.

Todos plantean que la práctica del ejercicio les hace sentir muy bien, les mejora la salud, hacen nuevas amistades e intercambian experiencia y evitan las enfermedades

El 100% expresa que desde el punto de vista económico, el dinero que tienen lo utilizan en cosas necesarias para su vida porque el ejercicio le evita enfermedades y no tienen que comprar tantos medicamentos.

De los 214 encuestados, 87 plantean que la atención que le brinda el médico y la enfermera es buena, un 40.6 % pero que las visitas a los círculos no se realizan de forma sistemática. 196 abuelos representando el 91.5 % expresan que la atención podría ser mejor, ya que ellos se sienten seguros y estimulados con sus visitas y sus recomendaciones.

Esto es gran importancia, ya que el criterio y evaluación del médico o de la enfermera es fundamental para realizar la clase y un plan de actividades con una base científica.

Esto demuestra que en realidad los médicos no visitan los círculos con sistematicidad trayendo como resultado desmotivación y que los abuelos abandonen las clases de la 3era edad

Todos los encuestados coinciden en que el municipio de salud no les presta la atención requerida.

El 100 % de los abuelos expresan que la dirección de deportes les brinda mayor atención que salud, que son visitados por el subdirector, metodólogo y jefe de cátedra que van a chequear el trabajo de los profesores y participan en sus actividades.

Todos señalan en que el profesor le imparte buenas clases y se sienten contentos y gusto con el, ya que eso los motiva y los saca de rutina

Las actividades que seleccionadas de mayor preferencia son:

Participación en actividades recreativas.

Excursiones a lugares de interés histórico.

Realizar actividad física sistemática

Participación en actividades político -culturales.

Encuentros con otros círculos.

- De forma general el 100% plantea que se deben organizar otras actividades de carácter recreativo para incrementar más la participación de los abuelos a los círculos y conveniar con otros organismos el apoyo a las actividades por la falta de recursos.

RESULTADO DE LA ENCUESTA APLICADA A LOS 71 ADULTOS MAYORES QUE NO SE ENCUENTRAN INCORPORADOS A LAS ACTIVIDADES FISICAS.

El objetivo de aplicación de esta encuesta es informarnos de cuales son las preferencias de los ancianos que no realizan la actividad física y como pueden mejorar su calidad de vida.

En el análisis realizado a las encuestas de las personas que no se encuentran vinculadas a la actividad física obtuvimos los siguientes resultados.

En la pregunta 1, el 100% de los encuestados coinciden en que NO han participado, expresan que se encuentran muy lejos de donde realizan los ejercicios, que no les gusta realizarlos, que eso es para personas que no tengan nada que hacer, que nadie le ha dicho que se incorporen, y otros señalan que para que van a realizarlos.

En la pregunta 2, de forma general señalan dentro de los aspectos que consideran importante para mejorar su calidad de vida:

- Participar en las clases del adulto mayor, ir de excursión con mis amistades, visitar al médico de forma frecuente y caminar.

Como se puede apreciar, señalan las clases con el adulto mayor, en realizar actividades que le son gratificantes como ir de excursiones, caminar, pero todos señalan visitar al medico, esto a nuestro entender las personas adultas prefieren ir al médico y resolver sus problemas de salud mediante medicamentos, por lo que no consideran la labor del profesor de deportes.

En la pregunta # 3, el 100% de los encuestados consideran que SI es importante las clases que se imparten por el adulto mayor para mejorar su salud.

Aunque todos coinciden en que es importante participar no siempre en la realidad se comporta de forma positiva, los argumentos se exponen en la pregunta # 2.

En la pregunta 4, los encuestados señalan como beneficios que le pueden aportar las clases del adulto mayor los siguientes elementos:

-Que se reponen rápido de las enfermedades, se cansan menos, economizan más las energías y se le quitan los dolores.

En la pregunta 5, de los 71 encuestados, 15 señalan que visitan al médico todos los días, lo que representa un 21.1 %, 38 señalan que visitan al médico dos veces a la semana, lo que significa un 42.2 %, el resto que son 18 señalan, cada vez que se enferman para un 25.3 %.

Como se puede apreciar estas personas que no se encuentran vinculadas a la actividad física visitan al médico al menos una vez por semana.

En la pregunta 6, el 100% de los encuestados expresan que SI padecen de enfermedades.

Esto demuestra que la gran mayoría de las personas de la tercera edad necesitan atención desde el punto físico, donde los abuelitos puedan utilizar el tiempo libre en actividades que le sean gratificantes.

En la pregunta 7, el 100% de los encuestados señalan que SI, que el médico le recomienda realizar ejercicios físicos de forma sistemática.

En la pregunta 8, el 100% de los encuestados expresan que no siempre disponen de un tiempo para realizar actividades físicas, porque tienen otras actividades que realizar.

ENTREVISTA REALIZADA A LOS PROFESORES DE LOS CÍRCULOS DE ABUELOS.

Esta entrevista se realizó con el objetivo de informarnos sobre la opinión de los profesores con relación a las actividades que desarrollan los abuelos y la aceptación que tienen en las clases.

PRINCIPALES ASPECTOS.

- El tiempo de graduados de los profesores que atienden los círculos de abuelos es de 2 a 3 años y impartiendo clases con el adulto mayor es de 1 a 2 años, por lo que consideramos que aunque no poseen una gran experiencia, reúnen los conocimientos suficientes para desarrollar un trabajo con la calidad requerida.
- Los profesores entrevistados plantean que su mayor resultado y experiencia es haber impartido clases al adulto mayor, e incorporar a la vida a numerosas personas que se sentían inseguras y marginadas, hacer algo útil e importante en beneficio de la población adulta, participar en un festival de tabla gimnástica con gran cantidad de abuelitos.
- Todos los profesores entrevistados poseen las indicaciones del trabajo con el adulto mayor las cuales se rigen por estas.
- Las actividades más significativas que se han desarrollado en los círculos son:

- Realizar cumpleaños colectivos.
- Actividades por el día del médico.
- Actividades por el día del maestro.
- Intercambios de experiencias con otros círculos.
- Activo del adulto mayor

- En la pregunta relacionada con otras actividades que se puedan realizar expresan que se pudieran planificar infinidad de actividades que contribuyan a que los abuelos se sientan bien y sean útil a la sociedad, como son: Actividades de bailes tradicionales, intercambios de experiencias con otros círculos de III edad, participar en excursiones, etc. siempre que estas actividades que se planifiquen y ejecuten movimientos de carácter físico van hacer de beneficio para el adulto mayor.

En esta pregunta los profesores plantean que no siempre se planifican actividades recreativas, aunque están contempladas en sus planes, pero no siempre es posible realizarlas por falta de recursos.

- Atendiendo que a los adultos que se le imparten clases les agrada no solo realizar la actividad física, si no desarrollar otras actividades que le sean de su agrado como ir de excursiones, compartir con sus amistades, desarrollar fiestas de cumpleaños entre otras.

- Cuando se planifican algunas de las actividades recreativas, la realizan los fines de semana en cualquier horario que no interfiera las labores u obligaciones de los abuelos, estas se planifican con anterioridad tomándose en cuenta los criterios de estos.

- Según se puede apreciar las actividades que más se realizan según el criterio de los profesores que imparten las clases son:

- . Realizar cumpleaños colectivos.
- . Actividades por el día del médico.
- . Actividades por el día del maestro.
- . Intercambios de experiencias con otros círculos.

CONCLUSIONES.

Atendiendo a los resultados de la presente investigación arribamos a las siguientes conclusiones.

Las clases que se imparten al adulto mayor en el consejo popular de Agramonte, del municipio de Jagüey Grande carecen de actividades recreativas que motiven a los participantes.

Las actividades físico-recreativas de mayor preferencia en el adulto mayor en el consejo popular Agramonte del municipio de Jagüey Grande; son las relacionadas con la participación en actividades recreativas, excursiones, realizar actividad física sistemática, participación en actividades político –culturales, encuentros con otros círculos.

El grupo de actividades físico-recreativas resultado de la presente investigación están diseñadas para mejorar la calidad de vida en las clases del adulto mayor en el consejo popular de Agramonte del municipio de Jagüey Grande.

RECOMENDACIONES.

Considerando las conclusiones emanadas de este trabajo recomendamos que:

Hacer extensivo a todos los profesores que trabajan con el adulto mayor el grupo de actividades resultado de esta investigación en función de mejorar la calidad de vida adulto mayor de Recomendaciones.

Considerando las conclusiones emanadas de este trabajo recomendamos que:

Hacer extensivo a todos los profesores que trabajan con el adulto mayor el grupo de actividades resultado de esta investigación en función de mejorar la calidad de vida adulto mayor en el consejo popular de Agramonte del municipio de Jagüey Grande.

Que los profesores que atienden los círculos de abuelos del municipio tengan en consideración las actividades de mayor preferencia que fueron resultado de la investigación.

Dar continuidad a los resultados de la presente investigación que permita elevar la calidad de vida mediante el grupo de actividades que se proponen.

Que los profesores que atienden los círculos de abuelos del municipio tengan en consideración las actividades de mayor preferencia que fueron resultado de la investigación.

Dar continuidad a los resultados de la presente investigación que permita elevar la calidad de vida mediante el grupo de actividades que se proponen.

BIBIOGRAFIA.

- ALMEIDA, ENRIQUE, Tesis de trabajo Diploma, Diagnostico de las capacidades motrices y del tiempo libre en adultas mayores del centro gerontológico de Colon. Julio, 2003
- CAMERINO O. Y CASTAÑES M, 1001 ejercicios y juegos de recreación. Editorial Paidotribo. Barcelona. 1990.
- CEBALLOS, J. (1999) El Adulto Mayor y la Actividad Física. Monografía. UNAH. La Habana.
- COLECTIVO DE AUTORES, (1999), Orientaciones Metodológicas para el Adulto Mayor. INDER, Ciudad de la Habana, Cuba.
- COUTIER, D., CAMUS, y. SARKAR, A. (1990), Actividades físicas y recreación, Gymnos editorial, Madrid.
- CABEZA, ANICETO. Turismo de salud, Particularidades y exigencias de la tercera edad, conferencia magistral, Varadero, 2003.
- FEBRER, A y SOLER, A. (1989), Cuerpo, dinamismo y vejez, INDICE publicaciones Barcelona.
- HERNÁNDEZ, F.J. (1990), El material como medio de aprendizaje y de relación en la actividad física.
- KATZ DE CARMONA, M. (1981), Técnicas corporales para la tercera edad, Paidós, Buenos Aires.
- MUCCHIELLI, A., (1988), Las Motivaciones, Paidotribo, Barcelona.
- ORDOÑEZ, C. (1987), El Círculo de Abuelos, una respuesta a necesidades biosociales de los ancianos. Revista Cubana de M.G.I. La Habana.
- PEREZ SANCHES, ALDO y Colaboradores. Recreación Fundamentos Teóricos – Metodológicos. ISCF “Manuel Fajardo” La Habana 1993.
- SCHARLL, M., (1994), La actividad física en la Tercera Edad, Paidotribo, Barcelona.
- SHELTON LINDA. 1994; Tu cuerpo: El instrumento fundamental para el entrenamiento. Editorial SAYDOLS. Edición Mexicana. México. 80 Pág.
- SCHMIDT, M. (1995),... Y me siento tan joven así, Paidotribo, Barcelona.
- SÁNCHEZ BAÑUELOS, F. (1984), Didáctica de la Educación Física y el deporte, Gymnos editorial, Madrid.
- Reyes, T, Triana, E, ET AL, Calidad de vida en el adulto mayor. Geriatrianet. com. Revista electrónica de Gritaría. Vol4, no.1, Año 2002. SIN 1575-3166. Deposito legal MA-525-99. Acceso el 23 de junio del 2003.

