

# **ACTIVIDADES FISICAS PARA ELEVAR LA AUTOESTIMA EN EL ADULTO MAYOR EN LAS CLASES DEI CÍRCULO DE ABUELO DE LA CIRCUNSCRIPCION # 5 DEL CONSEJO POPULAR JAGUEY NORTE.**

*Msc. Roberto N. Rodríguez Reyes, Lic. Marlen Barrios González, Lic. Adelina de las Mercedes Polledo Méndez.*

*FACULTAD DE CULTURA FISICA MATANZAS*

## **Resumen**

La investigación plantea una propuesta de actividades físicas para elevar la autoestima en el adulto mayor en las clases de circulo de abuelo en la circunscripción # 5 de Consejo Popular Jagüey Norte,. La propuesta consta de 3 actividades, una destinada al desarrollo físico integral con más de 100 ejercicio, la otra, se orienta a la meditación guiada y la última está relacionada con consejos prácticos. Enmarca su sostenibilidad , dentro de los programas de Cultura Física, con un tiempo requerido para la obtención de los beneficios de 1 a 2 meses. Se emplearon métodos específicos de la investigación educativa (teóricos, empíricos y estadísticos) que se encuentran en correspondencia con su objetivo. El diseño de las actividades seleccionadas y su organización técnica y metodológica pueden ser de gran utilidad para los profesores y activistas que imparten clases de preparación física y hacerlo extensivo a otros programas de la Cultura Física.

**Palabras claves:** *Actividades físicas para elevar la autoestima en el adulto mayor*

## Introducción

Atendiendo al envejecimiento acelerado de la población a nivel internacional, el gobierno cubano realiza un intenso trabajo para ofrecer una mejor atención a las personas de la tercera edad, buscando nuevas formas y vías para la eliminación de enfermedades, ayudando de esta forma a una salud más eficiente mediante la Cultura Física, a fin de brindar en este aspecto, la máxima dedicación por elevar a planos significativos el papel del ejercicio físico y la actividad recreativa en todos los sectores de la población.

La Cultura Física se destaca entre las medidas de prevención que se han adoptado para elevar mediante la actividad física sistemática y bien dirigida la expectativa de vida, la salud y el mejoramiento del organismo de los ciudadanos, ya sea en el tiempo de trabajo o en su tiempo libre.

En la actualidad el gobierno cubano invierte innumerables recursos financieros destinados a la conservación de un adecuado estado de salud de la población en general, sin embargo; 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.

La medicina moderna de nuestros días no cuenta con 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 tipo de exceso y costumbres en el consumo de tabaco, alcohol y otros hábitos tóxicos, en la lucha por la salud, desempeñan, una importante función los ejercicios físicos y actividades recreativas correctamente dosificados.

- Profundizar en los fundamentos teóricos tanto nacional como internacional acerca de las clases de Educación Físico del Adulto Mayor.
- Caracterizar el estado actual de la autoestima en el adulto mayor en las clases de los círculos de abuelos de la circunscripción # 5 del Consejo Popular Jagüey Norte?
- Seleccionar actividades que deben incluirse en las clases de los círculos de abuelos para elevar la autoestima en el Adulto Mayor.

Las personas en la edad adulta muchas veces no conocen sus aptitudes y limitaciones motoras y fisiológicas y se nota en reiteradas ocasiones la tendencia a abusar de ellas, esto puede influir negativamente en su estado de salud.

Una importante función en estos tiempos, la desarrolla el profesional de la Cultura Física,

quien en coordinación con el médico de la familia y otras instituciones u organizaciones presta servicios preventivos y de atención a esas personas en todo el país.

Por la importancia que requiere la atención a la tercera edad, ya que es uno de los programas de mayor sensibilidad humana logrado por nuestro estado socialista; es que el autor de esta investigación realiza un trabajo dedicado a elevar la calidad de vida de la población adulta.

Esperamos que los resultados de este trabajo puedan servir como referencia para resolver esta problemática existente y contribuya a mejorar la incorporación de estas personas a la sociedad actual.

Por lo anteriormente planteado se precisa el problema de investigación de la forma siguiente:.

Con el objetivo de dar cumplimiento a los objetivos trazados en esta investigación se seleccionaron los métodos teóricos analítico – sintético, inductivo – deductivo, histórico – lógico, el análisis de documentos, criterio de especialistas y como método empírico se utilizó la observación, con sus técnicas auxiliares de la entrevista y la encuesta.

Atendiendo al resultado de los métodos empleados se obtuvieron un grupo de conclusiones y recomendaciones que son de gran utilidad para los profesores que imparten clases con el adulto mayor, la autora propone un grupo de actividades físicas que contribuyen a elevar la autoestima en estas personas.

El desarrollo físico y psíquico se realiza en el proceso de toda la actividad vital del hombre bajo la acción de la educación familiar en el período de estudio de la actividad laboral y de las clases de cultura física y el deporte en los tiempos libres.

Nuestra sociedad ha desarrollado el deporte, la educación física, la recreación y la salud a tal nivel que sus resultados son comparados con muchos de los países desarrollados

Es universalmente conocido que el ejercicio físico sistemático, promueve la salud y contribuye decisivamente a la longevidad del hombre

La actividad psíquica nos conlleva a convivir en comunidad, desarrollarse, transformarse, evolucionar en contacto directo con el mundo que nos rodea. Además de ser una característica fundamental del ser vivo que en el hombre adquiere un valor fundamental, así como los fenómenos y procesos psíquicos las sensaciones, las percepciones, las representaciones entre otras, que solo pueden conocerse a través de su expresión en dicha actividad de la que son productos Precisamente todas estas acciones generan determinadas tensiones que no son más que el producto de la interacción entre individuo y el ambiente, es seguro que las tensiones tienen que ver con ciertas enfermedades de hoy , como las dolencias cardiacas y arteriales, las úlceras, los estados de ansiedad, los trastornos mentales, y algo que

tiene una influencia de forma descendiente para quien no la sabe equilibra e interiorizar que es la autoestima, definida por especialistas como el juicio positivo que hacemos de nosotros mismos a partir de cuatro elementos básicos del ser humano: físico, psicológico, sociales y culturales, según ellos. “fundamental para la supervivencia humana”.

Las personas en la edad adulta muchas veces no conocen sus aptitudes y limitaciones motoras y fisiológicas y se nota en reiteradas ocasiones la tendencia a abusar de ellas, esto puede influir negativamente en su estado de salud.

Una importante función en estos tiempos, la desarrolla el profesional de la Cultura Física, quien en coordinación con el médico de la familia y otras instituciones u organizaciones presta servicios preventivos y de atención a esas personas en todo el país.

Son muchos los estudios realizados sobre la influencia de la práctica deportiva y la creación de estados psíquicos favorables en las personas, así como la práctica de diferentes técnicas de relajación, todos destinados a velar por una elevada calidad de vida

La intención de estas actividades físicas, es que resulte ameno, lógico y fácil de recordar, de manera que pueda convertirlo en parte de su rutina diaria, como cualquier otra actividad (ir de compras ,visitar museos, lavar o planchar) ya que la actividad física en realidad debe ser un habito., hoy en día se llega a afirmar que la autoestima es muy importante en cada minuto de vida, particularmente cuando estamos transitando por un conflicto personal, laboral o familiar, en la que esta involucrada los adultos mayores en sus múltiples tareas domesticas y sociales, el trabajo enmarca su sostenibilidad , en la comunidad, dentro de los programas de Cultura Física, , Educación Física, con un tiempo requerido para la obtención los beneficios de 1 a 2 meses. Con fácil adquisición de medios, como bastones, pelotas de trapos, pomos de agua .saquitos de arena, paño, etc. de fácil confección y con un bajo costo económico, pueden ser practicados por el sexo masculino y ser extensivo a todas las edades.

Atendiendo al resultado de los métodos empleados se obtuvieron un grupo de conclusiones y recomendaciones que son de gran utilidad para los profesores que imparten clases de preparación física, la autora propone un grupo de actividades físicas que contribuyen a elevar la autoestima y a una mejor calidad de vida en estas personas.

Como objetivo general nos propusimos

Elaborar un conjunto de actividades físicas para elevar la autoestima en el adulto mayor en la clase de circulo de abuelo en la circunscripción · 5 del Consejo Popular Jagüey Norte.

## **Desarrollo**

### **Marco teórico conceptual**

#### **Importancia del trabajo de los círculos de abuelos en el Consejo Popular Jagüey Norte.**

La Cultura Física y el deporte dan solución a su función socioeconómica principal, mediante la incorporación al movimiento de la Cultura Física, de una parte mayor de la población; y al incremento de su perfeccionamiento físico, uno de los resultados más importantes de esta actividad es la salud de la población. Sin embargo, este indicador depende de tantas circunstancias, que determinar el papel de la cultura física y el deporte en específico, es prácticamente imposible, no obstante, es conocido que las personas que practican esta actividad de manera regular se enferman menos, presentan menos casos de traumatismo laboral, conservan una capacidad de trabajo más prolongada, y se adaptan mejor a las condiciones más difíciles.

La recreación es una actividad social que todo ser humano tiene derecho a ella. A través de la recreación no solo pasamos un rato agradable; sino que también consolida la salud, el estado de ánimo y el humor, aparece una sensación de vitalidad y mejora el sueño. Es por ello que debemos seguir trabajando en función de garantizar la satisfacción de los pobladores de la tercera edad en el Municipio.

Con la práctica de ejercicio el sistema cardiovascular incrementa su capacidad de transporte, el deporte elimina 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.

Además de beneficiar específicamente a ciertos sistemas corporales, la buena forma física aporta las siguientes ventajas:

**Ventajas de una buena forma física. (Según Perera Rene)**

1. 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.
2. 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.

Con la aplicación de las propuestas de la presente investigación, así como la correcta divulgación en el segmento residencial del municipio de Jovellanos se estará fomentando de manera creciente la posibilidad de dar uso sano y socialmente productivo del tiempo libre de las personas de la tercera edad, para aumentar la calidad de vida y mejorar el estado de salud.

En cuánto a su relevancia social se puede facilitar, que con estos conocimientos y con el trabajo adecuado, pudiera favorecerse el beneficio que pueda causar en las entidades y en la población.

Esto contribuirá a resolver el problema de la satisfacción de las actividades físico-recreativas, sobre todo las personas de la tercera edad ya que a través del mismo, permitirá el aprovechamiento y un buen dinamismo para el disfrute de estas personas en el municipio.

La investigación es la posibilidad de incrementar el conocimiento sobre el tema en el estudio y se podrá conocer en mayor medida el comportamiento de una o diversas variables o la relación entre ellas.

El tiempo libre es aquella parte de reproducción en la cuál el grado de obligatoriedad de las actividades no es de necesidad y en virtud de tener satisfecha las necesidades vitales humanas a un nivel básico se pueden optar por cualquiera de ellas.

La recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística-cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuáles se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad.

En nuestro país antes del triunfo de la revolución la recreación era practicada solamente por una pequeña minoría (la burguesía) clase dominante. Hoy la práctica del deporte masivo como vía del desarrollo físico y mental de toda la población desde los niños hasta el adulto mayor, se debe al esfuerzo que ha dedicado el estado cubano a ellas.

Nuestro país estuvo en condiciones de comenzar una nueva etapa dentro de la recreación con la creación del Instituto Nacional de Deporte, Educación Física y Recreación (INDER), que para ello no se hizo esperar la construcción de instalaciones deportivas, donde el pueblo tuviera total acceso a la práctica de deportes como una actividad de tiempo libre. La práctica de diversas actividades ha desarrollado intelectualmente al individuo para quién ha sido encaminado todos

los esfuerzos y la contribución de la recreación como base fundamental para lograr la formación integral del hombre.

### **Influencia del ejercicio físico en el adulto mayor.**

La mejora del rendimiento del organismo significa 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 esta se consigue por medio de ejercicios rítmicos o juegos deportivos competitivos.

### **Beneficios del ejercicio físico.**

**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 articulares se refuerzan.

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

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.

- El Asma.
- La Osteoporosis.
- La Obesidad y muchas más.

En el tratamiento de la Diabetes, 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.

En la actualidad los beneficios de la actividad física son cada vez más importantes y aceptados para la población, por lo tanto, se hacen mucho más aceptados por el adulto mayor en la utilización del tiempo libre y como una vía para mejorar la salud.

Recordemos que el cuerpo humano es como una máquina, una máquina que si no se utiliza ni se engrasa, con el tiempo se va oxidando, cada vez le es más difícil moverse y funcionar y termina deteriorándose, el movimiento del cuerpo humano es similar, necesita ser engrasado y estar en movimiento, tanto los huesos, los tendones y músculos, como la mente y nuestros órganos internos deben ser cuidados y atendidos de la mejor manera y no caer en el olvido, cada una de estas partes necesita movimiento, si limitamos el movimiento a las actividades diarias como: caminar, sentarse, levantarse, subir escaleras, jugar con los nietos, etc., estamos limitando el movimiento cada vez más y así progresivamente, nos iremos atrofiando. Con una actividad física adecuada, le daremos a nuestras articulaciones la capacidad de movimiento que se merecen, reforzaremos a los músculos y ligamentos, aumentará la capacidad de oxigenación de los pulmones, la sangre circulará más fácilmente por el organismo, seremos más resistentes



y tardará más tiempo en aparecer la fatiga.

Además, nos relacionaremos y comunicaremos con un grupo de personas con problemas a fines, con temas comunes para discutir y hablar, nos sentiremos menos solos y más acompañados, practicaremos nuestra capacidad de prestar atención, a nuestra memoria, etc.

Mediante el movimiento y con la práctica de una actividad física adaptada y continúa, la persona alargará su forma natural de estar en el mundo.

Hay que considerar la importancia del ejercicio a una edad en que las facultades tienden a declinar y necesitan el mantenimiento de la función para conservar activos todos los sistemas que rigen el organismo, sistema nervioso, sistema muscular, sistema óseo articular, etc.

Si una persona piensa que a su edad no puede empezar a practicar actividad física, esta muy equivocada, ya que la edad no tiene que establecer fronteras al modo de vivir.

Se puede vivir la motricidad y creemos que hay que vivirla desde la edad infantil hasta la edad senil, la práctica de la actividad física no tiene edades, lo que sí tiene edades es el tipo de práctica que se realiza.

Es necesarios realizar actividades físicas y deportivas adaptadas a cada edad, según las propias necesidades, posibilidades, concebidas a medidas del hombre, pensadas no solo en función de la cantidad actividades que se realiza sino el por qué se realizan y en el cómo se realizan.

Toda persona que haya practicado deporte a lo largo de su vida tiene la oportunidad de seguir practicando a un nuevo ritmo. Quién no haya practicado nunca, puede igualmente comenzar realizando actividad física de forma distendida y gratificante, pero nunca competitiva, no de exigente técnica.

En los últimos años, se esta hablando de la actividad física para formar mayores como un fenómeno natural para elevar su nivel de vida.

Hace años, si se le proponía a una persona mayor que acudiera a un centro a realizar ejercicios físicos o gimnasia la respuesta era “NO” sin embargo, la mentalidad de estas personas esta evolucionando tal como evoluciona las normas y valores sociales. Poco a poco van cambiando el concepto que tienen hasta el momento del movimiento de la actividad física.

Se está informando al grupo de personas mayores de los valores y beneficios que aportan la práctica de la actividad física, las personas mayores se están dando cuenta de que el concepto de movimiento no es el mismo para los niños que para los adultos, ni para ellos mismos.

Es básico que la actividad física se adapte a los grupos de edad. En los últimos años se viene realizando un trabajo de promoción para las diferentes entidades públicas. Como es la relación entre el INDER y el Ministerio de Salud, creándose los círculos de abuelos por consultorios médicos donde participa el profesor de Educación Física y el médico o la enfermera como fiel

promotor de la actividad donde esto hace que se sensibilice a la sociedad de los beneficios que aporta la práctica de una actividad física adaptada, promoviendo y organizando actividades para los grupos sociales y actos deportivos en que pueda participar, ósea desarrollar una práctica dirigida no solo a los niños sino también a los mayores.

Cuando una persona mayor se incorpora a un grupo de la III edad para realizar la práctica del ejercicio físico, se da cuenta de los beneficios que le aporta, como:

- Su cuerpo va cambiando.
- Están más ágiles.
- Se van descubriendo sensaciones y formas de movimiento totalmente desconocida.
- Se sienten a gusto con su cuerpo y lo acepta tal y como es.
- Mejoran sus relaciones con el entorno.
- La actividad física los ayuda a superar la soledad, las depresiones, etc.

Todos estos aspectos repercuten en su bienestar y de esta manera, no son tan necesarios los medicamentos que deban tomar para el insomnio, cansancio, depresión, etc.

Otro aspecto importante que hay que tener en cuenta en las personas mayores, es el tiempo libre con actividades beneficiosas y saludables. Si bien en la edad adulta no se dispone del tiempo necesario para realizar actividad física y deportiva. Si es recomendable que la llegada de la jubilación se reestructure el tiempo y se ocupen las horas con diversas actividades, entre ellas la actividad física.

Los denominados círculos de abuelos y los grupos de salud es un ejemplo de la atención al esfuerzo geriátrico que se le brinda al adulto mayor a nuestro país, así como la introducción de actividades recreativas y culturales, esta a sido una experiencia para nuestra población que se inicia en esta actividad en la cuál se ha introducido la práctica del ejercicio físico y actividades culturales, con vista al incremento del régimen motor y la capacidad de trabajo físico e intelectual de las personas de estas edades, coordinándose este con las instituciones pertinentes.

### **. Objetivos del trabajo físico con el adulto mayor.**

1. Reducir las limitaciones funcionales y aumentar la capacidad física del adulto mayor.
2. Reincorporar este grupo a las labores y actividades de la sociedad, logrando el fin de la rehabilitación.
3. Este programa va dirigido a aquellos ancianos que radican en sus propios hogares y que en horas de la mañana o en la hora que el grupo decida se trasladan a parques, solares, o instalaciones deportivas a recibir clases de ejercitación física por medio de instructores de Cultura Física o Monitores

que sean miembros del propio grupo.

Este programa cuenta con variadas actividades de carácter físico-recreativo y cultural, en ellas no debe propiciarse el espíritu competitivo entre estos grupos o de forma individual.

Es de gran importancia la información y el conocimiento por parte del profesor de Cultura Física, animador deportivo y el médico para conocer el nivel de clasificación físico-deportiva 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.

El control médico y el autocontrol, unidos a la dosificación estrictamente individual de los ejercicios físicos y la participación en actividades culturales, constituyen los puntos de partida más importante e insoslayables de este tipo de actividad. El chequeo médico debe llevarse a efecto no menos de una vez cada seis meses, en el caso de los residentes permanentes y en los clientes se recomienda que se realice antes de comenzar dicho plan, ya 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 qué y para qué hacer actividad física?**

La incidencia y las repercusiones que tiene la actividad física en el organismo, tanto a nivel físico como a nivel psíquico, son muchas y es en este punto donde vamos a intervenir, debe intentarse mantener el máximo de tiempo posible en la autonomía física y mental, conservar la salud y las condiciones físicas y psíquicas.

Para ellos es necesario adquirir hábitos de conducta y una forma de vivir que se relacione con la salud entre estos hábitos están:

- ❖ Hábitos alimentarios tanto en cantidad como en calidad.
- ❖ Realizar actividades gratificantes (actividad física, paseos, cine, espectáculos, excursiones) etc.
- ❖ Hábitos en el dormir (dormir al menos 8 horas, que son necesarias para el descanso del cuerpo).
- ❖ Tomar el mínimo de medicamentos posible.

- ❖ Ingerir poca cantidad de bebidas alcohólicas.
- ❖ No llevar una vida estresada.

Al realizar estos hábitos la persona mejorará en calidad de vida. La calidad de vida de cada época viene definida por los valores que cada grupo social atribuye a la forma de vivir, la sociedad está en constante evolución por lo que las variables que definen la calidad de vida de cada época también evoluciona, estas dependen de lo que se defina como calidad de vida, es decir de los valores culturales de la comunidad en cuestión.

### **Actividades fundamentales que no deben faltar en el programa de gimnasia con el adulto mayor.**

#### **(Actividades básicas)**

**Gimnasia de mantenimiento:** Aquí se realizarán todas las actividades para el mantenimiento de las capacidades coordinativas y condicionales. Esta actividad se realiza de forma diaria, desarrollan un papel principal en la planificación de actividades para las personas de edad avanzada. Influye favorablemente sobre el organismo resultando un elemento positivo. Se realizan en formas de clases las cuáles están conformadas por ejercicios para el desarrollo físico general, específicamente aquellos que desarrollan la amplitud de movimientos que garantizan el trabajo contráctil de grandes masas musculares.

Teniendo en cuenta el efecto directo que ejercen el mismo sobre los distintos grupos musculares se presentan clasificados por planos anatómicos:

- Ejercicios para el cuello y cabeza.
- Ejercicios para las extremidades superiores.
- Ejercicios para el tronco.
- Ejercicios para las extremidades inferiores.

Se pueden utilizar diversos ejercicios siempre y cuando sean sencillos en su ejecución y estén seleccionados de acuerdo a las características funcionales de los ancianos y sus posibilidades físicas.

**Incluyen:** Ejercicios de movilidad para todos las articulaciones (Calentamiento)

**Objetivos:** Movilizar las articulaciones, propiciando la nutrición de los cartílagos articulares.

**Para todas las partes del cuerpo:** Flexiones y extensiones, movimientos circulares, torsiones.

**Para el abdomen:** Ejercicios abdominales no complejos para el fortalecimiento de los mismos.

**Para las piernas:** Semi-cuclillas, asaltos, (no prolongados), balanceos.

**Ejercicios con medios auxiliares:** Bastones, pañuelos, banderitas, pelotas, pequeños pesos, etc.

**Ejercicios combinados.**

**Marchas.**

### **1. Ejercicios respiratorios y de relajamiento.**

#### **a) Resistencia Aeróbica.**

- **Actividades:** Marcha, caminata, Aeróbicos de bajo impacto, etc.

Por la importancia que tiene en estas edades esta capacidad deben aparecer en todas las clases.

#### **b) Equilibrios:**

- Estático y Dinámico,

#### **c) Coordinación.**

- Simple y Compleja.

#### **d) Movilidad Articular o Flexibilidad.**

- Por los cambios que sufren las articulaciones en estas edades es importante que en las clases se planifiquen ejercicios de este tipo con una mayor frecuencia.

#### **e) Ejercicios de Velocidad.**

- Reacción y Traslación.

#### **f) Tonificación Muscular o fuerza:**

- Trabajo con su propio peso corporal.

- Trabajo con pequeños pesos. (Hasta 3 Kg.)

- Debe aparecer en las clases con una frecuencia semanal como mínimo.

### **Juegos y formas jugadas:**

Se debe incentivar a los abuelos a que ellos creen los juegos que les gustaría realizar en las clases, como aspecto motivacional, puede estar presente en cada frecuencia, siempre que el mismo tenga correspondencia con el objetivo propuesto.

Con las formas jugadas se pueden 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 que pueden alcanzar, no deben utilizarse deportes de combate, ni donde existan cambios bruscos de la posición del cuerpo.

### **Gimnasia suave.**

Se utilizan ejercicios de expresión corporal así como las técnicas orientales. Ejemplo: Lían

Kun, Tai Chi, Yoga entre otros. Esta actividad se utiliza con el objetivo de variar las Rutinas de Clases y así motivar e incentivar a los practicantes.

### **Actividades rítmicas.**

Como su nombre lo indica son aquellos ejercicios que se ejecutan con acompañamiento musical, esta se utilizará siempre que se cuente con los medios necesarios, además puede incluir clases de baile, se debe tener presente el bit de la música para cada parte de la clase. De no tener grabadoras o equipos de música, se puede trabajar con claves, palmadas, percusión, etc

### **Relajación.**

Incluye ejercicios de estiramientos y respiratorios, es importante que el profesor no abuse de la recuperación pasiva ni de los juegos calmantes, los ejercicios respiratorios juegan un papel primordial por lo incalculables beneficios que estos traen al organismo, deben enseñarse a realizarlos correctamente.

Estas actividades tienen un carácter prioritario debiendo estar presente en las sesiones de clases sistemáticas.

### **Actividades complementarias.**

- Paseos de orientación.
- Actividades acuáticas.( Baños en el mar o en piscina, gimnasia y juegos en el agua con o sin implementos)
- Festivales recreativos.( Danzas tradicionales y bailes)
- Festivales de composición gimnástica.
- Encuentros deportivos y culturales.
- Reuniones sociales.

La realización de actividades de este grupo tiene un carácter espontáneo y representan un cambio en la rutina de trabajo. Siempre debemos tener en cuenta las condiciones del área de trabajo de las posibilidades de realización y de la disponibilidad del colectivo.

### **Ejercicios que no deben realizar los adultos mayores**

#### **Zona del cuello.**

- No realizar movimientos bruscos.

**Provoca:** Dolores, desequilibrios, pérdida temporal de la visión.

#### **Zona del tronco.**

- No abusar de las flexiones profundas donde la cabeza quede por debajo de la cintura.
- Hiper-extensiones.

#### **Zona de la rodilla.**

- No realizar círculos.

### **Zona del pie**

- No caminar con el borde interno o externo del pie.

**Provoca:** Pérdida del arco plantar.

- Ejercicios de rebote o doble empuje.
- Ejercicios donde haya presión por parte de un compañero cuando se trabaja en pareja.
- Los asaltos no deben ser prolongados.
- No realizar ejercicios de estiramientos estáticos por más de 20 segundos.
- No realizar ejercicios de equilibrio sin apoyo.
- No realizar cuclillas profundas.
- No realizar abdominales en operados.

### **Sobre los juegos.**

Los juegos recreativos para personas de edad avanzada, posibilitan revitalización de habilidades y hábitos, además de proporcionar un buen estado de ánimo y combatir el estrés, es un medio efectivo de motivación en las clases.

Los juegos, que representan una actividad de iniciativa y libertades propias, dirigida a conseguir vivencias alegres que facilitan las relaciones personales entre el grupo de abuelos.

Las actividades lúdicas para personas con edades avanzadas posibilitan la revitalización de habilidades y hábitos motrices además de proporcionar un buen estado de ánimo y combatir el estrés. Es un medio de motivación en las clases y por ello puede ser utilizado por el profesor de Cultura Física o animador deportivo en correspondencia con las características de los adultos y los objetivos de la actividad.

### **Juegos más adecuados a las características del adulto mayor son:**

- Aquellos juegos que influyen en el desarrollo de movimiento pero que estos no ocasionen acciones excitantes, ni grandes esfuerzos, es decir acciones bruscas que provoquen accidentes.
- Los juegos colectivos son beneficiosos, pues, facilitan el contacto social, disfrutando todos de una actividad que los crea y los divierte.
- Los juegos calmantes o pasivos, se desarrollan por lo general al final de la clase, con ellos se busca la recuperación del organismo de forma amena.

Se puede preparar una clase con todos los elementos rutinarios e incluir en el objetivo cualquier habilidad o capacidad que se cumpla mediante juegos, desde su parte inicial hasta la final.

Las personas con una actitud positiva ante la vida actúan eficazmente en la solución de sus problemas, mientras los pesimistas se conculen y bloquean .A juicio de los expertos en estos temas, es precisamente esa actitud positiva lo que hace que un acontecimiento negativo no nos impida vivir con plenitud, las preocupaciones, el malhumor, la rabia, las enfermedades propias o de nuestros seres queridos, los problemas económicos etc., siempre van a estar ahí. Pero actuando con espíritu positivo, podemos pensar y buscar soluciones con mayores probabilidades de éxito.

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 de la vida. Un cuerpo que no se ejercita utiliza solo el 27 % de la energía posible de que dispone, pero este bajo nivel de rendimiento puede incrementarse hasta 56 % si se práctica regularmente ejercicios, este aumento de crecimiento orgánico podrá ser apreciado en todos los ámbitos de la vida. Las clases de cultura física es la forma básica de ejercitación física, semanalmente se realizan 3 clases en las cuales se aprenden consecutivamente diferentes ejercicios que garantizan el físico armónico de las practicantes.

Son muchos los estudios realizados sobre la influencia de la práctica de ejercicios físicos para mantener elevada la autoestima en la mujer adulta.

El profesor Eugenio Selman. H.Abdo, Presidente de la Asociación Médica del Caribe, plantea. : Órgano que no se ejercita se atrofia, este principio, aclara, vale para todos los órganos, aparatos y sistemas del organismo, desde el cerebro hasta los músculos. Es necesario ejercitar todo el cuerpo para mantenerlo sano y activo, el profesor aclara que lo es tanto en el sentido de lo máximo con de lo mínimo: Excesivos ejercicios es malo; malo es también, poco ejercicio muscular. Hay que recordar que poco uso del cerebro lleva a la reducción de sus capacidad (que apenas usamos el 20 % normalmente); sin embargo, cuando lo ejercitamos regularmente, saliendo de la rutina, lo desarrollamos..

El Dr. Dionisio F. Zaldival.Decano de la Facultad de Psicología señal la imbricación que existe entre asertividad y autoestima, dice que la asertividad es una característica de la personalidad y tiene un fundamento muy especial al promover una autoestima adecuada y de mucha importante al desarrollo de relaciones interpersonales facilitadoras de crecimiento personal.

Según Ariel Ruiz., (1988) El ejercicio físico constituye el medio fundamental para el desarrollo de las capacidades, los hábitos y las habilidades; que se materializan en forma de gimnasia, juego o deporte.



El deporte, señala L. Matvéet, (1983) es un fenómeno social multilateral, representa el factor más activo de la educación física una de las formas fundamentales de la preparación del hombre para la actividad laboral y de otros géneros socialmente indispensables y a la par a uno de los medios mas importante de la educación ética, estética, la satisfacción de las demandas espirituales de la sociedad.

El Sr. José Silva nos dice: “El hecho de que la inteligencia humana pueda aprender a funcionar conscientemente en las frecuencias cerebrales de Alfa y Theta, quedara en la historia como el mayor descubrimiento del hombre.”

Una de las primeras necesidades de todo ser humano es la de sentirse aceptado, querido, acogido, perteneciente a algo y a alguien, sentimientos estos en los que se basa la autoestima. La autoestima consiste en saberse capaz, sentirse útil, considerarse digno.

Por lo tanto no puede haber autoestima si el individuo percibe que los demás prescinden de él. Así lo veía ya el viejo Maslow en su famosa pirámide de necesidades, donde describe un proceso que denominó autorrealización y que consiste en el desarrollo integral de las posibilidades personales.

Cuando se investigaron los estados de ánimos positivos y negativos y la fatiga de mujeres después de una clase de aeróbicos, se encontró una diferencia significativa entre los estados de ánimos antes y después de la clase: el efecto positivo se incrementó y la fatiga se redujo.(Choi, 1993)

La autoestima consiste en las actitudes del individuo hacia sí mismo. Cuando las actitudes que este mantiene hacia sí mismo son positivas hablamos de buen nivel o alto nivel de autoestima. Al nombrar la palabra actitudes ya hemos incluido el mundo de los afectos y sentimientos y no sólo el de los conocimientos, pues los componentes de la actitud encierran gran variedad de elementos psíquicos. De ahí que para la educación y formación de las personas nos interesa mucho formar en actitudes porque así aseguramos una formación integral y no fraccionaria. Por lo mismo que las actitudes se encuentran integradas por factores cognitivos, afectivo – emotivos y conductuales, es muy difícil cambiarlas, pues radican en lo más profundo de la personalidad. Por eso también, un adecuado nivel de autoestima es garantía de que el sujeto podrá hacer frente con dignidad a importantes contrariedades de la vida; no decaerá su ánimo fácilmente

La mente domina todas las funciones del cuerpo, aunque no seamos consciente de ello, el cerebro funciona como un ordenador perfecto: no solo regula las funciones necesarias mediante las cuales nos mantenemos vivos, como la respiración o el metabolismo, sino que también recibe nuestras “Ordenes y las ejecuta”, cuando pasamos periodos de estrés

pronunciados, el cerebro reacciona y da ordenes necesarias a nuestros órganos para aguantar la presión a la que nos vemos sometidos si tal presión no afloja, es entonces cuando se suelen somatizar enfermedades que pueden ir desde un simple resfriado hasta úlceras, infartos, hipertensión arterial, diabetes y otros males que “salen” debido a un estado de depresión o estrés mantenido.

### **¿Por qué hacer actividad física?**

La medicina moderna de nuestros días no cuenta con 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 tipo de exceso y costumbres en el consumo de tabaco, alcohol y otros hábitos tóxicos, en la lucha por la salud, desempeñan, una importante función los ejercicios físicos y actividades recreativas correctamente dosificados.

Para ellos es necesario adquirir hábitos de conducta y una forma de vivir que se relacione con la salud entre estos hábitos están:

- \* Hábitos alimentarios tanto en cantidad como en calidad.
- \* Realizar actividades gratificantes (actividad física, paseos, cine, espectáculos, excursiones) etc.
- \* Hábitos en el dormir (dormir al menos 8 horas, que son necesarias para el descanso del cuerpo).
- \* Tomar el mínimo de medicamentos posible.
- \* Ingerir poca cantidad de bebidas alcohólicas..

### **Beneficios del ejercicio físico.**

**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 articulares se refuerzan.

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

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.
- El Asma.

- La Osteoporosis.
- La Obesidad y muchas más.

**Propuesta de actividades para elevar la autoestima en la mujer adulta.**

**Para una vida más sana:** Actividades físicas para contribuir al desarrollo físico multilateral de la mujer, con una selección de ejercicios sencillos y efectivos, donde se pueden realizar a manos libres o con implementos, contando con un total de más de 100 ejercicios para todas las parte del cuerpo. Además de incluir la bailo terapia, gimnasia musical aerobia, caminatas a campo traviesa, etc.

**Relajación y meditación guiada:** Aplicación de algunas técnicas de relajación y meditación, para el desarrollo de las cualidades psíquicas teniendo en cuenta el método Silva, el ejercicio de meditación que presentamos en estas propuesta es muy sencillo y logrará llenarte de sentimientos positivos acerca de ti mismo. Utilizándose frases como, me siento bien, puedo reír espontáneamente, puedo cumplir mis metas, hacer ejercicio mejora mi salud, tengo que ser positiva, estoy enamorada de la vida, entre otras. Además de incluir la rizo terapia.

**Pensando en ti:** Selección de consejos prácticos encaminados a ser utilizados en dependencia de la situación que se les presentes en su vida, con toda intencionalidad positiva, los cuales se podrán enriquecer en la medida que las acciones positivas predominen sobre las negativas. Además de incluir, interpretaciones de frase, reflexiones, o intercambio de criterios propuesto por las alumnas

Para poder dar cumplimiento a los objetivos trazados en esta investigación fueron seleccionadas 30 practicantes de actividad físico de la circunscripción # 5 del municipio del Consejo Popular Jagüey Norte.

**Selección de la muestra**

**Para el desarrollo de la investigación se trabajo con la siguiente muestra:**

Círculos de abuelos	2
Matricula general	43
Muestra	30
Profesores	2
Enfermeras	18
Médicos integrales	5
Total	67

## **Métodos y procedimientos:**

La investigación se realizó en el mes de septiembre 2008 a abril de 2009 lo previsto en el cronograma, para evaluar de forma adecuada los resultados, se utilizaron los métodos teóricos y empíricos:

Teóricos: Análisis síntesis, Histórico lógico, Inductivo- deductivo, Hipotético deductivo,

Empíricos: entre ellos utilizamos como fundamental la medición para la obtención de los diferentes datos. , técnica auxiliar la encuesta

Fueron objeto de mediciones antropométrica: La estatura, peso corporal índice de cintura cadera, índice de masa corporal.

- Encuesta Se realiza a 30 adultos mayores que se encuentran incorporados a la actividad física

### **2.2.3. Técnicas estadísticas y procedimientos para el análisis de los resultados**

Para el procesamiento matemático estadístico a los datos recolectados en las mediciones y para ello se utilizó en el programa Excel para hallar los promedios, la desviación estándar.

Para la determinación del IMC se aplicó la fórmula de Quetelet

$$\text{IMC} = \text{peso Kg} / \text{Talla m}^2$$

Para la determinación del peso ideal se aplicó la fórmula de William. D. Ross y Richard Ward (1989).  $PP = P * (170.18 / \text{talla})^{0.333}$

Para la determinación del % de grasa corporal la fórmula de Deurenberg et al (1991).

$$\% = (1.2 * \text{IMC}) + (0.23 * \text{edad}) - (10.8 * \text{sexo}) - 5.4 \quad \text{Sexo masculino} = 1$$

Para la evaluación del % de grasa corporal se utilizaron las tablas de Lohman T. G (1997). Se anexan.

Normativas de peso y talla para la población cubana de Jordán (1979). Se anexan



### **Los materiales utilizados:**

Para el desarrollo de este trabajo se utilizaron los siguientes materiales:

- Papel.
- Lápiz.
- Cámara fotográfica.
- Computadora de la familia cubana

## **Análisis de los resultados**

### **Encuesta sobre la autoestima**

	<b>Cantidad</b>	<b>%</b>
1-Consideran que la práctica de ejercicios físicos contribuyen a fomentar tu salud tanto física como mental.	27	90
2-Desconocen que es la autoestima,	25	83
3-Sienten insatisfacción con las actividades realizadas acorde con sus posibilidades.	7	23 –
4- Desconocen de la importancia de la práctica de la relajación.	23	76 ,
5- Se sienten motivados con las actividades físicas Realizadas en las clases .	30	100

#### **Antropometría (promedio):**

<b>Promedio</b>	<b>Inicio</b>	<b>Final</b>
Edad	38,3	38,3
Talla	156 (cm)	156(cm)
Peso corporal	68 kg	66 kg
Índice de masa corpora)	21	20
Índice cintura cadera	82	81

#### **Conclusiones**

Se cumplen los objetivos trazados de la investigación. Los que indican que la mayoría de las practicantes consideran que la práctica de ejercicios físicos contribuyen a fomentar su salud tanto física como mental, por otra, parte desconocen la mayoría el significado de la autoestima, sin embargo la menoría sienten insatisfacción con las actividades realizadas acorde con sus posibilidades ,sobre la relajación la mayoría de las practicantes desconocen de la importancia de su práctica, por el contrario, la totalidad de las investigadas se sienten motivados con las actividades físicas realizadas en las clases de preparación física, que las hace sentirse bien , pero ahí en la clase, es decir no se adueñan de ese comportamiento favorable para irradiarlo en todo momento de su vida.

Como indican las tablas comparativas, después de la aplicación de las actividades físicas, los parámetros antropométricos investigados mostraron que hubo mejoría de la medición final con relación a la inicial

**Recomendaciones.** -Hacer extensivo la propuesta de actividades para elevar la autoestima en la mujer adulta a todas las técnicas de cultura física, para ser incorporadas en las actividades que realizan en cada centro de trabajo, instituciones, Consejos Populares.

-Se tenga en cuenta en los planes de generalización de la dirección municipal de deportes

## **Bibliografía**

1. **CAMERINO O. Y CASTAÑES M.** (1990) 1001, ejercicios y juegos de recreación. Editorial Paidotribo. Barcelona.
2. **CEBALLOS, J.** (1999) CD, Adulto mayor.
3. **CEBALLOS, J.** (1999) El Adulto Mayor y la Actividad Física. Monografía. UNAH. La Habana.
4. **COLECTIVO DE AUTORES,** (1999), Orientaciones Metodológicas para el Adulto Mayor. INDER, Ciudad de la Habana, Cuba.
5. **COUTIER, D., CAMUS, y. SARKAR, A.** (1990), Actividades físicas y recreación, Gymnos editorial, Madrid.
6. **FEBRER, A y SOLER, A.** (1989), Cuerpo, dinamismo y vejez, INDICE publicaciones Barcelona.
7. **HERNÁNDEZ, F.J.** (1990), El material como medio de aprendizaje y de relación en la actividad física.
8. **KATZ DE CARMONA, M.** (1981), Técnicas corporales para la tercera edad, Paidós, Buenos Aires.
9. **MUCCHIELLI, A.,** (1988), Las Motivaciones, Paidotribo, Barcelona.
10. **OROSA FRAEZ, T.,** (2003), La tercera edad y la familia: una mirada al adulto mayor. Editorial: Félix Varela. La Habana, Cuba.
11. **ORDOÑEZ, C.** (1987), El Círculo de Abuelos, una respuesta a necesidades biosociales de los ancianos. Revista Cubana de M.G.I. La Habana.
12. **PERERA DÍAZ RENE,** (2000), Tesis doctorado
13. **PEREZ SANCHEZ, ALDO y Colaboradores** (1998). Fundamentos Teóricos y Metodológicos de Recreación. México, Talleres Gráficos de la Dirección de Publicaciones y Materiales educativos del Instituto Politécnico Nacional.
14. **PEREZ SANCHEZ, ALDO y Colaboradores.** Recreación Fundamentos Teóricos – Metodológicos. ISCF “Manuel Fajardo” La Habana 1993.
15. **SCHARLL, M.,** (1994), La actividad física en la Tercera Edad, Paidotribo, Barcelona.

16. **ZEA MARÍA J.** El Ocio, tiempo para todos. Planteamiento de un programa recreativo entorno a la discapacidad. Revista Apuntes. Educación Física y deportes # 60 2do Trimestre 2000.