

TRABAJO PARA LA EJERCITACIÓN DE LA MEMORIA DEL ADULTO MAYOR A TRAVÉS DE MEDIOS DE ENSEÑANZA

Lic. Dulce María Pérez Rodríguez¹, Lic. Daneyi Madan Collantes².

1. *Universidad de Matanzas – Filial Universitaria “Luis Crespo Castro”,
Avenida 12 número 905 entre 9 y 9A Jovellanos,
Matanzas.*

dulce.perez@umcc.cu

2. *Universidad de Matanzas – Filial Universitaria “Luis Crespo Castro”,
Avenida 12 número 905 entre 9 y 9A Jovellanos,
Matanzas.*



Monografías



Resumen

El desarrollo de las clases con el adulto mayor en nuestro país y en el mundo es en aras de buscar una mayor incorporación de las personas, de modo que pueden ejercitarse, mejorar su salud y desarrollo general. Con la aplicación de un diagnóstico, permitió seleccionar un conjunto de insuficiencias que se manifiestan a la hora de realizar las actividades con medios de enseñanza para la ejercitación de la memoria, de modo que limitan el desarrollo integral de las personas de la tercera edad. En la investigación se emplearon un conjunto de métodos científicos los cuales permitieron cumplir con el objetivo propuesto, redactando un diseño bien concebido, con una estrecha relación entre las partes que la componen. Se exponen algunas consideraciones metodológicas que permiten realizar las actividades que contribuyan en gran medida a la ejercitación de la memoria de las personas que participan. Por último se elaboran las conclusiones.

Palabras claves: Adulto Mayor, Salud, Ejercitación de la memoria.

Introducción

En la lucha por la salud y la longevidad los avances científicos y sociales de la humanidad en los últimos cincuenta años han contribuido a un incremento ascendente de la esperanza de vida en la mayoría de los países del mundo desempeñando un importante papel la cultura física y el deporte con la creación en diversos círculos profesionales alternativas educativas, y culturales para atender las necesidades de las personas de la tercera edad.

Los ejercicios físicos sistemáticos aumentan la estabilidad del organismo frente a los efectos nocivos del medio externo, su capacidad de trabajo y el metabolismo. Ellos compensan la insuficiencia de la actividad motriz que conduce a una serie de variaciones patológicas en el organismo.

Esta actividad se caracteriza por la existencia de conexiones, relaciones entre organismos del estado, así como los subsistemas que la componen y por su unidad de acción con la sociedad en su conjunto que se integra como factor determinante en los objetivos y tareas encargadas de llevar a un desarrollo pleno el modo de vida saludable de la población.

La cultura física es una parte de la cultura de la humanidad que expresa valores individuales de la cultura, su contenido específico se fundamenta en el uso racional que el hombre da a su actividad motora con el fin de contribuir a la optimización de su desarrollo y rendimiento motor para enfrentar con éxito las tareas individuales sociales.



Fomentar la participación cada vez mayor a la práctica de actividades física entre la población adulta es uno de los grandes propósitos que posee el Instituto Nacional de Deportes Educación Física y Recreación y otras instituciones políticas y de masas que orienta y promueve los tipos de actividad física y la cantidad de ésta que se necesitan para la promoción de la salud y la prevención de enfermedades.

Dentro de las clases de cultura física con personas de la tercera edad es necesario diversificar los métodos y medios para el desarrollo de las mismas con el objetivo de hacerlas dinámicas y atrayentes, de ahí la importancia que tiene el uso de cuantas alternativas de experimentar movimientos se propongan para que ellos conozcan su cuerpo y sus posibilidades, mientras más disponibles estén, mejor realizarán las tareas, y de esta forma enriquecerán su vocabulario textual, ganarán en seguridad, autoestima y en definitiva en su autonomía

La memoria representa el conjunto de estructuras y procesos cognitivos que permite fijar, guardar y recuperar diferentes tipos de información, y posibilita, por ejemplo, reconocer lo que es familiar, evocar acontecimientos pasados o mantener una información activa para poderla utilizar de inmediato; asimismo, permite el aprendizaje de procedimientos o el anticipar una información más rápidamente sin darse cuenta, por haberla visto presente previamente.

Existen múltiples factores que influyen en el declive intelectual durante la vejez asociado a factores del individuo, como la salud, o a factores externos al individuo, como la educación. Cuidar la propia salud es una forma indirecta de actuar sobre el declive, las personas que están interesadas por seguir aprendiendo y son curiosas de los nuevos hallazgos científicos y tendencias artísticas y culturales suelen conservar, más probablemente, sus capacidades intelectuales

El proceso de socialización convierte al organismo humano en un ser social, adaptado a un mundo complejo que resulta ser una fuente para su desarrollo personal.

Al aumentar las actividades con estas personas cuyas edades oscilan de 55 a 85 años de vida, es necesaria la utilización de medios alternativos que hacen más amenos y dinámicos los encuentros entre ellos.

Los adultos mayores presentan déficit cognitivos, tienen fallos de memoria se produce un entencimiento y una menor eficiencia del funcionamiento cognitivo por lo que se plantea el siguiente problema científico ¿Cómo ejercitar la memoria del adulto mayor perteneciente al círculo de abuelo del consultorio del médico de la familia N° 21 del Consejo Popular Flor Crombech del municipio de Jovellanos?



Objetivo: Elaborar una herramienta de trabajo para la ejercitación de la memoria de los adultos mayores perteneciente al círculo de abuelo del consultorio de la familia No. 21 del Consejo Popular Flor Crombech del municipio Jovellanos.

- Campo: Una herramienta de trabajo en las clases del adulto mayor.
- Tareas de investigación
 - Fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan el diseño de una herramienta de trabajo para ejercitar la memoria desde la actividad física en el adulto mayor.
 - Diagnóstico del estado actual cognitivo de los adultos mayores.
 - Elaboración de una herramienta de trabajo que contribuya a ejercitar la memoria desde la actividad física en el adulto mayor.
 - Evaluación de la efectividad de la herramienta de trabajo que contribuya a ejercitar la memoria desde la actividad física en el adulto mayor.

La novedad científica está determinada en el aporte de un instrumento pedagógico y de diagnóstico, de carácter práctico dirigido al mantenimiento de las capacidades cognoscitivas mediante las clases de cultura física para el adulto mayor.

Fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan pedagógico y de diagnóstico, de carácter práctico dirigido al mantenimiento de las capacidades cognoscitivas mediante las clases de cultura física para el adulto mayor.

El aporte práctico se materializa con la aplicación de un medio de enseñanza como herramienta de trabajo en las clases del adulto mayor, para la disminución de la percepción, la memoria y el pensamiento.

Marco teórico conceptual

Trastornos que pueden interferir con el funcionamiento de la memoria

El adulto mayor con un posible trastorno de la memoria, debe ser sometido a un estudio clínico, con una evaluación neurológica que incluya el examen de las funciones cognitivas que puede ser realizado por cualquier médico e incluso por personal paramédico. Si se requiere de un examen más detallado, puede ser necesaria la cooperación de un neuropsicólogo, así como la realización de pruebas más complejas.

Para que una información sea registrada y evocada adecuadamente, es decir, para que funcione la memoria, es necesario que otras funciones neuropsicológicas estén intactas. Así, las fallas en atención, lenguaje, comunicación y motivaciones, pueden dificultar el funcionamiento de la memoria sin que esta función en sí misma esté afectada.



Trastornos de la memoria:

- Depresión
- Trastornos de la atención
- Afasia
- Defectos sensoriales (visuales, auditivos)

Efectos beneficiosos de la actividad física a nivel psicológico:

- Puede aliviar estados de ánimo adversos.
- Busca mantener el aspecto físico que incrementa el optimismo y el auto concepto.
- A nivel mental produce un efecto distractor y relajante de la cotidianidad
- Ayuda a liberar impulsos agresivos.
- Ayuda a controlar la ansiedad.
- Mantiene alta la motivación.
- Mantiene alta la auto-estima.
- Alivia tensiones corporales.
- Equilibra el estado emocional.
- Efectos beneficiosos de la actividad física a nivel fisiológico:
- Enseña a superarse.
- Eleva la calidad de vida.
- Es anti-estrés.

Importancia de la práctica sistemática de actividad física

La práctica sistemática de actividades físicas en cualquier edad permite ante todo:

- Aumentar nuestras vivencias de éxito, lo que favorece el desarrollo de la auto confianza y la autovaloración.
- Disfrutar de la práctica de actividades que provocan una gran saturación emocional y satisfacción personal.
- Sentirnos aptos para alcanzar resultados concretos, en unión de otros, lo cual profundiza la identificación a determinado grupo.
- Desarrollar procesos, cualidades y funciones psicológicas necesarias para alcanzar el éxito en las propias acciones motrices y en otras actividades cotidianas.
- Profundizar la convicción de que somos capaces de controlar con efectividad nuestro propio cuerpo.



Efectos inmediatos:

- Estimula la noradrenalina y la adrenalina;
- Potencia la elaboración de endorfinas;
- Regulación del nivel de glucosa;
- Regulación de algunos neurotransmisores como la catecolamina;
- Mejora el sueño.

Efectos a largo plazo:

- Fortalecimiento de los sistemas cardiovascular y respiratorio, incrementando a la cantidad de oxígeno que llega a los diferentes órganos y tejidos corporales.
- Sensación de bien estar físico;
- Incremento de la resistencia muscular, con los consiguientes efectos benéficos sobre la autonomía personal.

Métodos y procedimientos

Esta investigación se clasifica de tipo pre-experimental pedagógica longitudinal, para constatar el estado del enlentecimiento de los adultos mayores en el funcionamiento cognitivo y la aplicación de la herramienta de trabajo y poder evaluar la efectividad del mismo.

Para la realización de esta investigación, se escogió como población de 30 adultos mayores del consultorio # 21, atendido por el Combinado Deportivo#1.

Para los propósitos de nuestra investigación seleccionamos como muestra a los 12 integrantes del círculo de abuelos del referido consultorio médico, lo cual representa el 35 % de nuestra población.

Se realizó un diagnóstico inicial para conocer el nivel de conocimiento de los técnicos y adultos mayores en materia de medios de enseñanza, utilizando como instrumentos fundamentales la entrevista y la encuesta respectivamente

Para la realización de esta investigación fue necesaria la utilización de métodos teóricos tales como:

- Análisis y síntesis: facilitó estudiar los diferentes criterios con el adulto mayor, además de permitir el arribo de las conclusiones y recomendaciones.
- Histórico- lógico: Es el método que permitió saber y estudiar los antecedentes históricos existentes sobre la problemática objeto de estudio.
- Inducción- deducción: Se empleará en todos y cada uno de los momentos de la investigación, desde el diseño hasta las conclusiones, en específico la consulta de



fuentes y documentos para arribar a conclusiones y generalizaciones lógicas de los datos empíricos.

- **Modelación:** Se utiliza para la elaboración y puesta en la práctica de la herramienta de trabajo para lograr los objetivos que se desean.

Dentro de los métodos de nivel empírico que se emplearon en esta investigación están:

Observación: Es el método que permite el registro directo de lo que acontece, en este caso se emplea para detectar la problemática en sí.

La encuesta: Al adulto mayor.

La entrevista: Se realiza para conocer el nivel de conocimiento de los técnicos de cultura física en materia de medios de enseñanza para la ejercitación de la memoria de los adultos mayores.

Análisis documental: Es el método que nos facilita utilizar la información previamente recogida por otras personas para tener datos concretos sobre el adulto mayor.

Criterio de usuarios: Se utiliza para la validación de la herramienta de trabajo en la ejercitación de la memoria de los adultos mayores.

Se utiliza para la validación de la herramienta de trabajo en la ejercitación de la memoria de los adultos mayores.

Fundamentación y práctica de la herramienta de trabajo

La confección de medios auxiliares rustico siempre ha favorecido a quienes pretenden educar ya sea a través de juegos físicos o mentales.

Para la confección de los medios auxiliares se utilizaron materiales de desechos reciclados lo que nos ha hecho posible rescatar en la tercera edad aquellas facultades propias del ser humano como la agilidad tanto física como mental, y el equilibrio que con el tiempo se pierden.

Este medio facilita realizar juegos de agilidad mental guiado por el profesor y encaminado a fortalecer y estimular la memoria de las personas de la tercera edad que participan en las clases sistemáticas de los círculos de abuelos así como también en los programas de la cultura física ya que el mismo permite variables.

El medio diseñado cuenta con 2 cubitos elaborados con cartón y adornadas con papeles en colores, dentro tendrá láminas con representaciones de frutas tradicionales, láminas con representaciones de vegetales o plantas medicinales, una rama de un árbol en una base



metálica adornadas con papel en color y tarjeta con preguntas de fácil respuesta de fechas históricas, la importancia que tiene comer vegetales y la utilización de las plantas medicinales, lugares recreativos de la localidad, para desarrollar el juego se realiza con diferentes variantes y se empleara en diferentes parte de la clase.

Juego: El cubito del saber.

Objetivo: Estimular la memoria adquiriendo conocimientos

Desarrollo:

Se dividirá el grupo en dos hileras que tengan igualdad de participantes, los cuales se situaran detrás de una línea marcada con antelación. A cierta de la línea de partida se encuentra las dos cubitos llenas de frutas, situadas una para cada hilera a una altura de un metro para evitar el movimiento brusco de los abuelos .Entre las dos cubitos se encuentra situado el árbol sembrado en una base.

Para iniciar el juego el profesor dará una voz de mando, mencionando el nombre de la fruta. Del vegetal o la planta medicinal. Los primeros abuelos de cada hilera saldrán y buscaran la fruta, el vegetal o la planta medicinal seleccionada. Al ser encontrada estará relacionada con una pregunta que le hará el profesor. Si la responde correctamente la fruta, el vegetal o la planta medicinal serán colocados en el árbol. Ganara el equipo que mayor número de frutas, vegetales o plantas medicinales logre colocar en el árbol y esto traerá consigo el mayor número de preguntas contestadas correctamente.

Si los equipos quedan empatados se le harán preguntas las cuales se responderán a medida que los abuelos levanten la mano hasta lograr el desempate. Se pueden utilizar variantes sobre las preguntas así como variar la distancia a recorrer.

Juego: La cajita de la memoria

Objetivo: Ejercitar la agilidad mental.

Desarrollo:

Consistente en una variedad de objetos que deben ser colocados dentro de una cajita con tapa para no permitir que los participantes distinguan los objetos

Formación de grupos con diferentes cantidades de miembros. Se recomienda trabajar preferentemente con cuatro grupos, cada uno de los cuales deben estar conformados de la siguiente manera: el primer grupo representado solamente por una persona, el Segundo grupo conformado por tres o cuatro personas, el tercer grupo conformado por seis o siete



personas y el cuarto grupo conformado por nueve o diez personas. El restante de los participantes no conforma grupos, pero forma parte de la dinámica.

Se les explica a los participantes que la dinámica consiste en “un juego de la memoria”. Para ello se puede utilizar la siguiente expresión: “vamos a ver quiénes recuerdan más de los siguientes objetos que voy a mostrarles”. Seguidamente el profesor debe sacar y mostrar uno por uno los objetos que se encuentran en la bolsa, indicando en voz alta el nombre de cada objeto.

Cuando haya terminado de hacer conocer todo los objetos, los mismos deben ser introducidos nuevamente a la bolsa, pidiendo luego a todos los grupos que desalojen el salón, para que posteriormente ingresen grupo por grupo.

Se instruye al resto de los participantes que se encuentran en el salón, que, cuando los grupos ingresen nuevamente para indicar los objetos mostrados, deben mantener silencio y solamente observar las actitudes que tomen los integrantes de cada grupo, es decir, si entre ellos se ayudan o no.

Se instruye que el primer grupo representado por una sola persona ingrese al salón y a la indicación del profesor comience a mencionar la mayor cantidad posible de objetos que recuerde, en un tiempo limitado de 1 minuto. El profesor debe tomar nota de lo que indica el participante. Luego se instruye la entrada al salón del segundo grupo y sus integrantes deben nombrar la mayor cantidad posible de objetos que recuerden, y así sucesivamente hasta completar con todos los grupos.

El tiempo establecido de un minuto es variable y depende de la agilidad de los participantes y de la persona que está facilitando la técnica. Lo importante es obtener algunas diferencias en los resultados, es decir, que los resultados muestren cantidades diferentes según la cantidad de integrantes de cada grupo (grupos con menor cantidad de integrantes mencionen menos cantidad de objetos en relación a grupos con mayor cantidad de integrantes).

Una vez que todos los grupos hayan completado el juego, el técnico, conjuntamente los participantes del evento, deben realizar el conteo de la cantidad de objetos mencionados por cada uno de los grupos. En base a las cantidades obtenidas, se debe realizar las comparaciones y analizar las causas que pudieran haber influido en los resultados (por ejemplo, si el grupo conformado por una sola persona ha indicado menos cantidad de objetos que el grupo de diez personas, los participantes deben analizar a qué se debe este resultado).

Finalmente, a partir de las diferencias en los resultados y de los comentarios que emitieron los participantes, el técnico debe enfatizar la importancia de la participación de los miembros del grupo o de la comunidad, para plantear soluciones a los problemas



existentes, indicando para ello que mientras más personas participen en el proceso, mejores resultados se obtendrán dos cabezas piensan mejor que una. Para estas reflexiones, el técnico debe realizar comparaciones con la realidad comunal, por ejemplo, respecto a la asistencia y participación de los abuelos a las clases, en asambleas, talleres, conferencias, etc.

Requisitos metodológicos y organizativos a tener en cuenta para realizar las actividades con el adulto mayor

- Se debe tener en cuenta las posibilidades y limitaciones del grupo, así como sus necesidades y motivaciones.
- Darle oportunidad al participante que valoren y expresen cuales tareas son las que prefieren.
- Buscar varias formas de trabajo con la confección de diferentes materiales que permita elegir la de mayor preferencia.
- Facilitarle a cada sujeto del grupo que obtenga una mayor conciencia de su cuerpo y de las sensaciones del mismo al realizar las actividades.
- Mantener la cohesión, continuidad y progresión entre las actividades programadas y lograr un rol activo dentro del grupo y clase.
- Se debe contemplar la ubicación de las actividades en dependencia de los objetivos que se persigan tanto por los participantes como por el profesor, teniendo en cuenta las frecuencias de clases semanales, el tiempo que lleva el grupo trabajando, y el tiempo de duración, evitando así las improvisaciones.

Valoración de la factibilidad de la propuesta

Este método se aplicó con el objetivo de consultar previamente a los usuarios que van a introducir la propuesta de medios de enseñanza para el trabajo con el adulto mayor. Los usuarios en este caso se convierten en los profesores de Cultura Física de la comunidad, director municipal de deporte, directores de las instituciones deportivas de base, metodólogos Municipales de Cultura Física, funcionarios de deporte municipal y directivos de Sede Universitaria del municipio Jovellanos.

Se tomó una muestra al azar de 30 sujetos de ellos 18 profesores de Cultura Física comunitaria y 8 directivos distribuidos de la siguiente forma: el director de la Sede Universitaria, el director de Deporte Municipal, 2 Metodólogos y 2 funcionarios de deporte del Municipio.

Fue elaborado el instrumento que se aplicaría para la recolección de los datos

Se tomaron los siguientes indicadores para que fuera llenado:

1. Conveniencia de las actividades con medios de enseñanza.



2. Implicaciones prácticas de los medios de enseñanza.
3. Utilidad de las actividades con medios de enseñanza.

La aplicación de las actividades con medios de enseñanza exigió la realización de una actividad científico-metodológica para explicar la esencia de la misma en el colectivo seleccionado, posteriormente se entregó el instrumento y se les explicó en qué consistía y cómo debían utilizarlo.

Por lo anterior se constata que existe consenso entre los usuarios para la aceptación de los medios de enseñanza en las actividades para la ejercitación de la memoria de los adultos mayores en la comunidad.

Estos resultados evidencian que las dimensiones evaluadas, al menos desde el punto de vista metodológico y práctico, posee importancia para los profesional de la Cultura Física, así como para estructurar el proceso de superación de las instituciones deportivas de base en el Municipio de Jovellanos a partir de un enfoque sistémico, sirviendo de muestra para los restantes centros y colectivos, además constituye una herramienta de trabajo para los directivos de este proceso, se conjugan los componentes y necesidades de forma coherente para desarrollar una personalidad integral y puedan enfrentarse con éxito a la solución de problemas en los diferentes campos o áreas de la Cultura Física.

En sentido general se considera que los resultados obtenidos en el método de Criterio de Usuarios son satisfactorios y se corresponden con los intereses de la tesis de resolver una problemática de actualidad para el proceso de ejercitación de la memoria de los adultos mayores del consultorio No. 21 del Consejo Popular Flor Crombet del municipio Jovellanos.

Conclusiones

1. El diagnóstico aplicado al inicio de la investigación permitió relevar algunas insuficiencias que se manifiestan en la realización de las actividades para la ejercitación de la memoria con el empleo de medios de enseñanza que se desarrollan con el adulto mayor. La propuesta de medios de enseñanza para la ejercitación de la memoria permiten potenciar la salud mental de los adultos mayores que participen en las diferentes actividades planificadas. Los presupuestos teóricos abordado en la investigación, sirvieron de sustento para cumplir con el objetivo previsto, así como para la fundamentación de la propuesta.



Bibliografía

Notas

1. VBERDAYES PÉREZ, LÁZARO Y COL. (2006) *Orientaciones metodológicas de la educación física para adulto y promoción de salud*.p 5.
2. CD ROOM ADULTO MAYOR. (2004) *Psicología de la vejez Factores que inciden en el declive intelectual*. p 3
3. MARTÍNEZ TRIAY, ALINA (2007) *La vida merece vivirse a cualquier edad*. Disponible en: trabaja.cip.cu/trabajadores. 1º octubre. (Consultado Enero 2010)

Bibliografía

- ALBURG S.A. (2008) *Vejez y calidad de vida*. Disponible en Latinsalud.com.
- CARTAYA BRITO, Mauricio (2005) *Sistemas y Servicios comunitarios para la atención integral a Los adultos mayores*. Disponible en Maestría de Longevidad satisfactoria una necesidad de la humanidad. 127 p.
- CD ROOM ADULTO MAYOR. (2004) *Psicología de la vejez Factores que inciden en el declive intelectual*. 6 p.
- DÍAZ DE LOS REYES SAUL (2005) *Algunas consideraciones anatómicas-fisiológicas del envejecimiento y su repercusión en la cultura física*. Monografía ISCF Manuel Fajardo. Cuba.
- GONZÁLEZ CASTRO, V. (2006) *Medios de Enseñanza*. Editorial Pueblo y Educación, La habana. 67 p.
- HEREDIA GUERRA, LUÍS F (2006).*GEROINFO Ejercicio físico y deporte en los adultos mayores en Gerontología y Geriatria*. Especialista I Grado Gerontología y Geriatria Servicio Geriatria Hospital General Docente “Julio Trigo López” Centro de Investigación sobre Longevidad, Envejecimiento y Salud, CITED.
- KAVANAGH, T (2006) *Los ejercicios físicos programados para ancianos mejoran la calidad de vida y prolongan su independencia*. Fuente original: Sociedad Iberoamericana de Información Científica (SIIC).
- LORENZO ROSALES, LEOPOLDO (2008) “*Estrategia de educación para la salud desde la educación física para adultos*” Tesis de Maestría. Ciudad Habana, Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”. P. 13
- MARTÍNEZ TRIAY, ALINA (2007) *La vida merece vivirse a cualquier edad*. Disponible en: trabaja.cip.cu/trabajadores. 1º octubre. (Consultado Enero 2010)
- OCHOA BARRIENTOS, JESÚS (2002) *El envejecimiento y la actividad física*. Especialista de 1er grado en Gerontología y Geriatria. CITED. Hospital Universitario: “Calixto García Iñiguez”. Abril. Madrid.
- OROSA FRAÍZ, TERESA (2003) *La tercera edad y la familia. Una mirada desde el adulto mayor* .Editorial Félix Varela. La Habana: 104p.



- TOLEDANO, G; (2005) *Fundamentos de Salud Pública*. Editorial Ciencias Médicas .P.11-20.
- VBERDAYES PÉREZ, LÁZARO Y COL. (2006 – 2008) *Orientaciones metodológicas de la educación física para adulto y promoción de salud*. 42 p.
- VEGA RODRÍGUEZ, RUDY. “*La cultura física y profiláctica y terapéutica en la Medicina General Integral*”. Conferencia en soporte digital. 12 p.

