

ACCIONES PARA LOGRAR LA INCORPORACIÓN DE LAS PERSONAS DE LA TERCERA EDAD DEL SEXO MASCULINO A LA PRÁCTICA DE EJERCICIOS FÍSICOS DEL CONSEJO POPULAR LUISA DEL MUNICIPIO DE JOVELLANOS.

Lic. Mileidys Brunet Morejón

*1. INDER municipal de Jovellanos, Avenida 24 entre 11y 13
Jovellanos, Matanzas, Cuba.*

Resumen

El envejecimiento de la población cubana es un proceso, no tiene marcha atrás. El papel que juegan en el entorno comunitario la creación de círculos de abuelos la promoción de ejercicios físicos y recreativos para enfrentar al desafío de una población envejecida, evitando dolores e infelicidad y a través de la experiencia de cuatro años de trabajos con el adulto mayor nos percatamos de la pobre incorporación de la población masculina a la práctica de los ejercicios físicos organizados, encausamos esta investigación dada esta problemática con el objetivo de lograr la incorporación del sexo masculino a la práctica de los ejercicios físicos en las personas de la tercera edad, la misma se realizó durante un año en el consultorio médico No. 36 de la circunscripción 19 en el círculo de abuelos “Mariana Grajales” del consejo popular Luisa del municipio Jovellanos, integrada por 32 hombres que conforman la muestra de nuestra investigación. Los métodos fundamentales fueron: encuestas y observaciones, la que permitió que la comunidad se convirtiera en el principal agente de cambio para lograr la transformación de la realidad del problema, facilitando la incorporación paulatina de los abuelos. La conclusión del trabajo demuestra la incorporación de 11 abuelos para un 32% de los sujetos investigados. Es nuestro interés brindarles a los técnicos y aquellas personas que de una forma u otra se encuentran involucrados con la atención a la tercera edad este trabajo para contribuir a la incorporación del sexo masculino a los círculos de abuelos en el municipio Jovellanos.

Palabras claves: *Comunidad, envejecimiento, tercera edad, investigación acción participativa, trabajo comunitario:*

INTRODUCCIÓN

Concebimos la idea de la investigación, motivados por la problemática del adulto mayor y como analizar nuestros esfuerzos para lograr con esto que ellos tengan cada vez una mejor calidad de vida, así como ofrecerles el entrenamiento necesario para enfrentar la tercera edad, disfrutando de los encantos que esta tiene, viajando en la nave de la ancianidad feliz que les lleve finalmente a una longevidad satisfactoria y ¿Por qué no? A ser unos centenarios felices, constituyendo esto nuestra meta.

La soledad que envuelve al ser humano después de los 55 años de edad, la sensación de haber dejado de ser importante en su medio social y familiar, la tristeza por una razón u otra se han visto obligados a abrazar la jubilación, son factores todos que conspiran contra el bienestar, trayendo aparejado el aislamiento cuadros de depresión o de ansiedad, miedos a la discapacidad y a la muerte, muchas de estas personas han llegado al suicidio como máxima expresión de la angustia que esta nueva condición de vida les ha proporcionado y que sin embargo si se les enseña una óptica diferente para transitar este camino logran comprender el error en el que se encontraban que la vida es un regalo y es bella siempre.

El aumento de la esperanza de vida en las sociedades avanzadas como consecuencias de la estabilidad y el bienestar alcanzado, ha ocasionado un cambio radical en las pirámides demográficas, produciéndose una transformación, alcanzando lo que se conoce como efecto cono. En la actualidad son muchas las personas en el mundo que dedican su esfuerzo y estudio a lo que podría denominarse como la nueva cultura de la longevidad.

La soledad que envuelve al ser humano después de los 55 años de edad, la sensación de haber dejado de ser importante en su medio social y familiar, la tristeza por una razón u otra se han visto obligados a abrazar la jubilación, son factores todos que conspiran contra el bienestar, trayendo aparejado el aislamiento cuadros de depresión o de ansiedad, miedos a la discapacidad y a la muerte, muchas de estas personas han llegado al suicidio como máxima expresión de la angustia que esta nueva condición de vida les ha proporcionado y que sin embargo si se les enseña una óptica diferente para transitar este camino logran comprender el error en el que se encontraban que la vida es un regalo y es bella siempre.

En realidad, el intento de vivir más años o prolongar la esperanza de vida, no se trata de algo nuevo. El hombre, a lo largo de toda su historia ha estado obsesionado, a la vez que ha mantenido un pulso con la naturaleza, por encontrar la mágica pócima de la eternidad Pero... la realidad no es otra que todo lo que empieza tiene un fin. La madre naturaleza ha creado los mecanismos necesarios para que la vida en la tierra vaya siempre renovándose y evolucionando, aunque no sepamos hacia donde.

Desgraciadamente y a pesar de la vertiginosa velocidad con que avanza la ciencia, no tenemos, ni siquiera, una hipótesis lo suficientemente consistente o sólida que nos ayude a

desvelar cuál es el origen de la vida. Se cree que cuando nos aproximemos a éste, se despejarán muchas de las incógnitas que reinan en nuestro conocimiento, o mejor nuestro desconocimiento.

El envejecimiento, un proceso más dentro de la carrera de la vida de los seres vivos... Se están haciendo numerosos descubrimientos relacionados con las causas que lo provocan, son varias las teorías que se mueven en torno a tan misterioso proceso de deterioro de la vida. Todas en su mayor parte fundamentadas y aprobadas, pero ninguna llega al fondo de la cuestión, o quizá no hay fondo, simplemente hay que aceptarlo tal como es.

La utilización del ejercicio físico como medio terapéutico data de a.n.e. Son muy conocidos los trabajos de muchos médicos que en épocas pasadas recetaban como medicamento determinadas capacidades físicas y obtenían como resultados positivos con este tipo de tratamiento.

China fue el primer país, 2000 años a.n.e. que utilizó los ejercicios físicos como un medio para formar ciudadanos sanos, pues prolongaba la vida de algunos mediante una especie de gimnasia médica que coincidía preferente atención a los beneficios respiratorios a los movimientos de flexión y extensión de piernas y brazos.

Todos sabemos que nuestra capacidad física frente al esfuerzo declina lentamente conforme avanza la edad. No obstante, la mayoría de las personas conservamos mucha más capacidad físicas de la que utilizamos a edades muy avanzadas.

Es un error considerar el cuerpo como una máquina que se desgasta con el uso. No debemos, ni necesitamos, pasar nuestra edad media o nuestra tercera edad “tomándolo con calma”. Por el contrario, cuanto más ejercitamos nuestro cuerpo, dentro de unos límites razonables, más cosas somos capaces de hacer y mayor eficiencia adquirimos.

En Cuba desde 1948, la gimnasia sueca y el sistema Danés tuvieron innumerables partidarios, pero no fue hasta 1959, con el triunfo de la revolución, que comenzó realmente el empleo del ejercicio físico con fines terapéuticos.

En la actualidad, se desarrollan numerosas técnicas y procedimientos terapéuticos mediante el uso de ejercicios físicos y otros métodos de medida físicas para tratar enfermedades de diferentes etiologías y sus secuelas, con los cuales se han obtenido resultados alentadores. Aplicando los ejercicios físicos como estimulador esencial de las funciones vitales del organismo (prevención primaria, en la curación de enfermedades y lesiones, en la profilaxis de sus agudizaciones, así como para la recuperación paulatina de la capacidad de trabajo (prevención secundaria).

La necesidad que todo pueblo tiene de ser cada vez más sano, ha ocupado la labor, el esfuerzo y el intelecto de millones de hombres. Hoy cuando nuestro país se traza la meta

de llegar a convertirse en una potencia medica mundial, esta realidad se puntualiza y se precisa de un esfuerzo mancomunado para el logro de este objetivo

La dedicación y el esfuerzo que nuestro estado revolucionario ha desarrollado y desarrolla para garantizar los mejores y más modernos servicios médicos en el país, no es la solución completa para lograr la meta trazada ,no define un país como potencia medica el hecho de tener más hospitales, más policlínicos, más centros asistenciales, más médicos, más medicina, todo ello es un complemento de ese fin, ya que la verdadera relevación, el efecto real de una potencia medica mundial, está en que existan menos enfermos , que se eliminen enfermedades, que desaparezcan los índices de mortalidad infantil, en fin, que el pueblo sea efectivamente más sano.

En nuestra Cuba socialista nuestro primer secretario del partido, compañero Fidel Castro Rúz en unos de sus discursos señalaba.

“ Hoy, en la medicina muchos tratamientos se hacen a base de ejercicios físicos y deportes, la medicina se revoluciona y cada vez acude mas a estas formas para el tratamiento de diversas enfermedades, antes cuando alguna persona tenía ciertos problemas de enfermedad le decían que estuviera en cama, que no se moviera mucho y hoy en día hay tratamientos que se basan en ejercicios físicos. ” (1)

Lo perpetuado por Fidel con esta imponente expresión, inspiradora para utilizar el ejercicio físico como medida profiláctica ante un grupo de afecciones propia de la vejez contribuyendo, a llevar a esta población a una vida fácil y eficaz que permite encontrar el sendero más favorable para llegar a una vejez sana y vigorosa, fomentando la esperanza y calidad de los ciudadanos, es el objetivo de nuestra revolución socialista.

El tiempo va creando en los seres humanos, un sinnúmero de problemas, encontrándose al final con la vejez, la llamada tercera edad, es un hecho inevitable todos tenemos la preocupación de: ¿Cómo seremos cuando lleguemos a la vejes? ó ¿Si llegaremos a ella?, y más que esta preocupación debiéramos preguntarnos:¿Qué hacer para llegar a una vejez sana y mucho más placentera? ó ¿Cómo podemos evitar una vejez llena de dolores e infidelidades?; si pensamos así podríamos encontrar las respuestas en la práctica sistemática de actividades físicas, la eliminación de hábitos de fumar y la regulación de nuestras costumbres alimenticias, todo ello contribuirá a que esa tercera edad representara en todos una etapa normal de la vida sin contratiempos actuales.

Podemos considerar que unas de las principales causas del problema en el adulto mayor es la falta de sentido para la existencia que se genera en una gran parte de este grupo de personas debido a los cambios acontecidos de su vida y que no se encuentran preparados para enfrentar, siendo por tanto este el punto más importante en el que debe basarse nuestro trabajo.

A pesar del esfuerzo que realiza el estado cubano en la formación y preparación de especialistas como médicos de la familia, licenciados en culturas físicas, psicólogos y todos los que tenemos la responsabilidad de utilizar el ejercicio físico y otros fines y A través de la experiencia de cuatro años de trabajos con adulto mayor me he percatado de la pobre incorporación de la población masculina a la práctica de los ejercicios físicos organizados o no.

Por lo anteriormente expuesto y con el objetivo de elevar el nivel de incorporación de la población masculina a la práctica sistemática de los ejercicios físicos en los círculos de abuelos del consejo popular Luisa del municipio de Jovellanos nos dimos a la tarea de ejecutar diferentes acciones para resolver esta problemática.

Situación Problemática:

Pobre incorporación del sexo masculino del círculo de abuelo “Mariana Grajales” a la práctica de ejercicios físicos en el consejo popular Luisa del municipio Jovellanos.

Problema científico:

¿Cómo contribuir a la incorporación de población de la tercera edad del sexo masculino a la práctica de ejercicios físicos en el círculo de abuelos “Mariana Grajales” del consejo popular Luisa del municipio Jovellanos?

Objeto de estudio:

La incorporación de la población masculina a la práctica de ejercicios físicos en el círculo de abuelos “Mariana Grajales” del consejo popular Luisa del municipio Jovellanos.

Objetivo general:

Poner en práctica acciones participativas para contribuir a la incorporación del sexo masculino a la práctica de los ejercicios físicos en las personas de la tercera edad del círculo de abuelos “Mariana Grajales” del consejo popular Luisa del municipio Jovellanos.

Campo de acción:

Acciones para incorporar a la población masculina a la práctica de ejercicios físicos en el Círculo de abuelos “Mariana Grajales” del consejo popular Luisa del municipio Jovellanos.

Preguntas Científicas:

1- ¿Cuáles son los fundamentos teóricos referentes a la incorporación del adulto mayor a la práctica sistemática de ejercicios físicos en el consejo popular Luisa del municipio Jovellanos?

2- ¿Cómo contribuir a la incorporación del sexo masculino de la tercera edad a la práctica sistemática de ejercicio físico en el círculo de abuelos “Mariana Grajales” del consejo popular Luisa del municipio de Jovellanos?

3- ¿Qué acciones emplear para contribuir a la incorporación de la población masculina de la tercera edad a la práctica de los ejercicios físicos en el en el círculo de abuelos Mariana Grajales en el consejo popular Luisa del municipio Jovellanos?

Objetivos específicos:

1. Caracterizar la zona del consejo popular Luisa del municipio de Jovellanos.
2. Identificar los problemas más recurrentes y que pueden ser resueltos durante la práctica de ejercicios físicos en el consejo popular Luisa del municipio Jovellanos.
3. Proponer las acciones sobre la base de los elementos diagnosticados en el consejo popular Luisa del municipio Jovellanos.
4. Evaluar las acciones propuestas sobre la incorporación del sexo masculino de la tercera edad a la práctica de los ejercicios físicos en el en el círculo de abuelos Mariana Grajales en el consejo popular Luisa del municipio Jovellanos.

Esta investigación está sustentada por diferentes métodos teóricos como:

Analítico-sintético. Entre los empíricos se encuentran, la encuesta y la metodología de la investigación acción participativa.

Resumen Bibliográfico.

Trabajar en aras del mejoramiento de la salud del ser humano es una labor responsable y halagadora a la vez y más en un campo tan amplio como la “*Cultura Física*”.

Como es sabido, por todo nuestro pueblo, se viene realizando un intenso trabajo para ofrecer una mejor atención a nuestra población en la eliminación de enfermedades, ayudando de esta forma a una salud más eficiente. A ella, debemos unir el aporte de la experiencia cubana en el campo de la Salud Pública y su vínculo con la *Cultura Física* fin de brindar en este aspecto, la máxima dedicación por elevar a planos significativos el papel del ejercicio físico en la sociedad.

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., (1995); Fujita F., (1995), 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 tipo de 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.

Metodología de la investigación acción participativa (IAP)

El origen de la investigación –acción participativa (IAP)

La investigación- acción surge como alternativa a la investigación tradicional, en la que la separación entre ciencia y práctica es radical. Su precursor es Kart Lewin, psicólogo alemán quien desarrollo su teoría en Estados Unidos después de la segunda guerra mundial. Lewin defiende la necesidad de una interrogación entre investigación y acción en proyectos conjuntos, donde los profesionales investiguen con rigurosidad los efectos de sus intervenciones prácticas y los teóricos sean capaces de encontrar aplicaciones sociales relevantes para sus formulaciones.” la investigación debe hacerse destino de la investigación social, investigando su desarrollo y efectos, y fuente de ella, generando

acción, complementada a una acción social producida desde la investigación " (Sánchez, 1988, p.197).

Lewin también introdujo la orientación participativa de la investigación. A partir de estos orígenes comienzan a surgir diversas iniciativas que tienen en común su preocupación metodológica la participación de los implicados en los procesos de Investigación colectiva. Por otro lado nos encontramos con las iniciativas que surgen de las bases de las estructuras sociales que se erigen en sujetos activos y protagonistas del proceso investigador.

Definiciones de la IAP.

A continuación se presentan algunas definiciones de investigación-acción participativa.
(6)

- La IAP es una actividad integrada que combina la investigación social, el trabajo educacional y la acción (Hall, 1981, p.7).
- La población investigada es motivada a participar de la investigación como agente activo, produciendo conocimiento e interviniendo en la propia realidad. La investigación se torna instrumento en el sentido de posibilitar a la comunidad la Asunción de su propio destino (Demo, 1984, p.28).
- La IAP supone la simultaneidad del proceso de conocer e intervenir, e implicada participación de la misma gente involucrada en el programa de estudio y de acción (Ander-Egg, 1990, p.32).
- Es un procedimiento metodológico sistemático, insertado en una estrategia de acción definida, que involucra al beneficiario de la misma en la producción colectiva de los conocimientos necesarios para transformar una determinada realidad social (Arango, 1995, p.10).

Objetivos de la IAP.

El objetivo último de la IAP es conseguir que la comunidad se convierta en el principal agente de cambio para lograr la transformación de su realidad.

Para lograr este objetivo es necesario seguir los siguientes pasos:

- Concienciar a la comunidad de su realidad, sus necesidades y los factores próximos y lejanos que condicionan las mismas.
- Dotar a la comunidad de habilidades y capacidades para la toma de decisiones acerca de las actuaciones que es conveniente poner en marcha para dar solución a dichas necesidades.

- Lograr el compromiso de la comunidad para la puesta en marcha de la acción transformadora.
- Facilitar la autogestión de la acción transformadora, de modo que se realice con independencia de los sistemas de control que pretenden mantener el orden establecido.

Características de la IAP.

- 1- La IAP interviene sobre situaciones reales. O sea, no se puede aplicar la IAP en un ambiente de laboratorio. La IAP concibe la realidad como una totalidad, estructurada y dialéctica, integrada por personas pertenecientes a una comunidad real, con sus vivencias, sus procesos históricos y sus representaciones sociales.
- 2- La IAP es un proceso dialéctico de conocer o actuar. En la investigación participativa se establece una relación entre la teoría y la práctica. La producción de conocimiento se realiza mediante la transformación de la realidad social.
- 3- La comunidad deja de ser objeto y pasa ser sujeto de la investigación. La IAP rechaza la relación vertical y hegemónica que se establece entre el sujeto investigador y la comunidad investigada, para establecer un dialogo en que el investigador abandona su posición privilegiada para escuchar y aprender el discurso popular, las vivencias, representaciones sociales y la prácticas de acción de la comunidad con la que trabaja.
- 4- La IAP conjuga el conocimiento científico con el popular. Frente a la concepción del conocimiento científico, como único modo de tener un conocimiento valido de la realidad. La IAP postula la existencia de un conocimiento popular, práctico, fatal, y empírico que ha permitido a la comunidad sobrevivir, interpretar y reproducir acción durante siglos.
- 5- El desarrollo de la IAP debe contar con el apoyo y participación de los miembros de la comunidad.
- 6- La IAP parte y está orientada hacia la realidad social más próxima de los ciudadanos. El problema que desencadena el proceso tiene que formar parte de realidad concreta y próxima de la comunidad en cuanto que esta perciben una realidad como problemática. La define, la estudia y la resuelve. No solo se parte de hechos y datos, sino también de la percepción subjetiva que la población tiene sobre su realidad.

Fases del desarrollo de la IAP

En la bibliografía que existe sobre la aplicación de la investigación-acción participativa existen diferentes criterios sobre las etapas de su aplicación, con objetivos docentes hemos resumido estas etapas en las siguientes:

1- Acercamiento al objeto de estudio.

2- Diagnóstico.

3- Intervención.

4- Evaluación.

Metodología.

Esta investigación se realizó durante un año en el consultorio del médico de la familia No. 36 de la circunscripción 19 en el círculo de abuelos Mariana Grajales del concejo popular Luisa, básicamente con la población de la tercera edad del sexo masculino integrada por 34 hombres que conforman la población de nuestra investigación.

Características de la muestra.

De la población general que contaba con 34 abuelos ya habían incorporados 2 por lo que la muestra del grupo experimental la conformarían 32 abuelos. Sobre esta muestra fue donde se aplicaron los siguientes métodos investigativos.

Los métodos fundamentales fueron la encuesta y la observación, aplicando la metodología de la investigación acción participativa (IAP) la que permitió que la comunidad se convirtiera en el principal agente de cambio para lograr la transformación de la realidad del problema.

Comenzamos nuestra investigación aplicando diferentes técnicas participativas que contribuyeron a que la comunidad debatiera y lógicamente pensara en torno a la incorporación de las personas adultas al círculo de abuelo específicamente del sexo Masculino, para obtener información, utilizamos primero la técnica participativa enfocada a través de informantes claves, específicamente la técnica bola de nieve, la cual nos permitió contactar con los presidentes de los CDR, trabajadores sociales, 2 compañeros que son líderes de los mismos, una profesora de la universidad del adulto mayor, la doctora y enfermera del consultorio. Se realizó una encuesta inicial para conocer los motivos por lo que el sexo masculino no se incorporan a las actividades físicas organizadas.

Con la colaboración de los compañeros antes mencionados se comenzó a realizar varias acciones, utilizando técnicas participativas o de consenso.

Para poder dar respuesta a los objetivos trazados en este trabajo investigativo fue utilizado el método científico a partir del diseño de un problema. Los métodos teóricos pertenecientes a dicho método científico utilizado en la presente investigación fueron los siguientes:

Métodos teóricos.

Métodos analíticos sintéticos: Lo utilizamos para analizar e interpretar las páginas bibliográficas del tema.

Métodos empíricos.

La encuesta:

Nos sirvió para conocer los motivos por lo que el sexo masculino no se incorporan a las actividades físicas organizadas.

Cálculo porcentual:

Nos sirvió para tabular los datos e información del trabajo.

Técnicas Estadísticas: Desde el punto de vista estadístico los datos obtenidos se procesaron estadísticamente, hallándose los valores promedios, media, y por cientos a través del programa computarizado Excel sobre plataforma de Windows.

Después de aplicada la encuesta comenzamos a aplicar diferentes técnicas participativas o de búsqueda de consenso.

Técnicas Participativas:

Participativas porque en todas ellas se parte de colaboración informática de personas que pertenecen o conocen bien el problema a estudiar, y de consenso porque también se propone que las personas piensen y debatan entorno a la situación puede ser el punto de partida para la solución de dicho problema además aseguraría el éxito en la aplicación de los planes ya que estos se derivan de los resultados de la investigación en que ellos participaron.

En particular nos referiremos al enfoque a través de informantes claves, Fórum comunitarios, Juegos de roles o Roles Playing y Grupo nominal.

Las técnicas participativas o de búsqueda de consenso que utilizamos consisten en:

Enfoque a través de informantes claves.

Un informe clave es una persona que cuenta con amplio conocimiento acerca del medio o problema sobre el que se va a realizar el estudio. Su información suele ser muy valiosa, tanto en los primeros pasos de una investigación (en una primera aproximación al objeto de estudio, antes de haber diseñado el proceso de investigación), como en el posterior trabajo de campo.

Existen diferentes tipos de informantes claves.

Señala cuatro tipos de informantes claves:

- Funcionarios y técnicos que realizan tareas o investigaciones relacionadas (de manera directa o indirecta) con el tema de estudio.
- profesionales que disponen de información pertinente y relevante.
- -Líderes o dirigentes de organizaciones populares.
- -Gente del pueblo que ayude a clarificar y organizar la vida cotidiana y la memoria colectiva.

La forma más usual de obtener información de esas personas suele ser entrevista abierta o semiestructurada.

En la selección de la muestra de los informantes claves generalmente se usa la clave de bola de nieve que consiste en preguntar a cada informante que se entreviste que otras personas él considera que pueda aportar datos valiosos y deberían ser entrevistadas. Este tipo de muestra se hace cuando no conocemos a suficientes personas que puedan dar información o cuando el tema es delicado " y es mejor llegar a las personas con alguna recomendación.

Entre las principales ventajas del enfoque a través de informantes claves está la posibilidad de poder implicar a expertos, profesionales y líderes populares tanto en la investigación como en posterior puesta en marcha de programas sociales.

Fórum comunitario.

Esta técnica es una reunión en forma de asamblea abierta en la que participan los ciudadanos (miembros de una comunidad organización, grupos) y debaten libremente sobre sus necesidades, problemas, etc.

Esta técnica puede ser utilizada de forma previa a una investigación (para sensibilizar a la población sobre la necesidad de conocer mejor su propia realidad, formar grupos de investigación-acción etc.), o como una técnica más dentro de la misma.

Se convocan a todas aquellas personas y grupos interesados. El investigador debe preparar con tiempo la preparación y justificación del encuentro, así como las técnicas de debate de animación que se van a utilizar. El animador ha de plantear el tema de la situación a tratar, enmarcándolo en el contexto de la vida cotidiana de los participantes, invitando a la exposición simultánea de opiniones en el debate se analizara todas las valoraciones expuestas sobre el tema.

Al final el investigador deba animar a que se organicen grupos de acción que trabajen en torno a la solución del problema y así aprovechar eficientemente las oportunidades que brinda la masividad en el fórum comunitario.

El principal inconveniente de esta técnica es que no todos los afectados o interesados en un problema participan o toman la palabra en el fórum, mientras que por el contrario pueden estar sobre representados determinados sectores con interese. También pueden suceder que la comunidad, dejándose llevar por expectativas ficticias, adopte una postura poco objetiva o poco realista.

El grupo nominal:

Se trata de una reunión de alrededor de 10 personas en las que se combinan la reflexión individual y la interrelación grupal. Los participantes pueden ser personas con experiencias o conocimientos del problema o situación a tratar, o afectados por el tema. Es conveniente que exista cierta homogeneidad, pues por la confrontación de puntos de vista muy opuestos puede ser imposible llegar a un consenso. Han de hacerse tantos grupos nominales como sectores de opinión radicalmente diferente se detecten.

El investigador plantea una pregunta, que debe ser clara y no cerrar ambigüedades. Los participantes deberán responder escribiendo un papel tantas ideas como a cada persona se le ocurra la reflexión y anotación de las respuestas es en este momento individual. Para esto se da un tiempo de 10 a 15 minutos.

El siguiente paso consiste en el registro de una pizarra de todas y cada una de las ideas tal y como son expresadas, sin que aun se agrupen los enunciados similares.

Por orden cada uno de los participantes va enunciando una sola idea. Cuando se haya finalizado la primera ronda procederán a enunciar la segunda idea y así sucesivamente. Esta fase es solo expositiva, por lo que no se entra aun en debate.

Después se van analizando cada una de las ideas quien lo desee puede aclarar,

Justificar, matizar la idea anunciada, así como pedir aclaraciones sobre otras. Si los participantes están de acuerdo se pueden hacer agrupaciones de enunciados o resumir en un mismo enunciado ideas similares. Así, la votación que sigue a continuación ganara en agilidad.

A partir de un listado final de ideas, se pide a los participantes que de forma individual voten por aquellas ideas con las que estén más de acuerdo y que posteriormente las clasifiquen según un orden de preferencias.

Dependiendo de la situación el proceso puede terminar aquí o pasar a una nueva ronda de discusión sobre las ideas que hayan sido más votadas y terminar con una nueva votación final.

De forma resumida los pasos del grupo nominal son:

- 1- Exposición de la pregunta.
- 2- Reflexión y registro individual de ideas.
- 3- Exposición de las ideas.
- 4- Debate sobre las ideas expuestas.
- 5- Votación de las ideas principales.

Roles – Playing o Juegos de roles.

Suele ser una forma de análisis de la realidad de pequeños grupos en la que se trata de reproducir situaciones o problemas representando una escena cotidiana.

En esa representación cada actor encarna, lo más fielmente posible, un rol determinado. En última instancia se trate de hacer vivir al grupo una determinada situación como si esta fuera real, para después analizar y discutir acerca de lo vivenciado. Después de la representación escénica, los actores deberán explicar lo que han intentado transmitir, y porque; el resto del grupo pueden opinar sobre posibles elementos que han faltado en la representación de un rol o en la escena global.

A continuación, el animador debe de inducir al grupo, en conjunto a que analice y discuta sobre las causas de los comportamientos, actitudes y situaciones, representados así como de los factores que les rodean.

Podemos considerar como una de las principales causas del problema en la adultez mayor la falta de sentido para la existencia que se genera en una gran parte de este grupo de personas debido a los cambios acontecidos.

TECNICA COMPLEMENTARIA

➤ La encuesta: La misma establece la obligatoriedad de una respuesta en función de un formulario, el cual determina una estructura interna y lógica en las preguntas realizadas. La encuesta nos da información sobre una cantidad de sujetos y puede aplicarse simultáneamente, esta información recibida es lógica, organizada y defendida.

Objetivo: Conocer la opinión de los abuelos acerca de las causas de la pobre preferencia por la práctica sistemática de ejercicios físicos organizados.

ANALISIS DE LOS RESULTADOS



CD Monografías 2018
(c) 2018, Universidad de Matanzas
ISBN: 978-959-16-4235-6

Comenzamos este trabajo, caracterizando los sujetos sometidos a la investigación después de aplicada la encuesta para conocer, los motivos por las cuales el sexo masculino no se incorporaba a las actividades físicas así como su procedencia social, nivel cultural que posee y las organizaciones a las que pertenecen los que no accionan de forma directa y diferenciada con cada sujeto y fue de mucha ayuda seleccionar los informantes claves, ya unido se forma un grupo multidisciplinario que actuaba al unísono en cada actividad.

La aplicación de la metodología de la investigación – acción participativa (IAP) así como las técnicas participativas o de búsqueda de consenso ha demostrado su eficiencia, en comparación con el procedimiento que se realiza para la conformación de los grupos de la tercera edad en la comunidad, al comparar los resultados.

El círculo de abuelos “Mariana Grajales” estaba conformado por 17 integrantes antes de comenzar dicha investigación en el mes de septiembre, después de concluida la misma lo integran 13 del sexo masculino y 29 del femenino lo que hacen un total de 42 para un incremento de 25 abuelos.

La selección de los compañeros integrantes claves fue decisiva en el resultado final de este trabajo ya que estuvo implicado en las mismas personas que gozan de prestigio, profesionalidad, y credibilidad, en la población investigada así como su dedicación y consagración incondicional al trabajo comunitario que se iniciaba para resolver la problemática.

La pobre asistencia a las reuniones previamente convocadas dieron lugar a tomar la decisión de realizar la toma de tensión en el mismo lugar de concentración donde efectúan los ejercicios físicos el círculo de abuelo; previa visita consulta en la casa de cada ciudadano e involucrando a la familia, lo que proporciono el diálogo directo entre la población adulta, dándonos la posibilidad de aplicar las diferentes técnicas participativas; al asistir a la toma del pulso ya el sujeto era miembro del grupo (para nosotros era un participante marginal).

Transcurrida dos semanas, comenzamos a invitar a los abuelos después de la toma de pulso y antes de comenzar los ejercicios los integrantes del círculo de abuelo a realizar un ejercicio de estiramiento o movilidad articular a los que no pertenecían al grupo para contribuir a mejorar un dolor o padecimiento lo cual solo unos pocos incrédulos no lo realizaban, esto contribuyo a que fueran perdiendo el miedo escénico al hacerse cotidiano y rutinario todos los lunes, miércoles y viernes, lo que a la postre contribuyo a la incorporación real de 11 personas del sexo masculino.

Lo que unido a la invitación, de solamente su presencia sin ningún compromiso, ni aporte a las actividades como, cumpleaños colectivos mensuales (muy agradecidos por los abuelos) y si psicológicamente obligatorio si cumplía año ese mes con las mismas condiciones que los anteriores, aunque no fueran integrantes del grupo como tal, contribuyo también hacer realidad la incorporación al grupo de estas 11 personas del sexo masculino.

Gran ayuda presto la doctora Ileana Milián con sus exposiciones y los debates en torno a los temas por su doble condición de médico y profesora de la universidad del adulto mayor en nuestro Municipio, la cual hizo gala de su liderazgo contribuyendo a la incorporación inmediata de 2 abuelos, alumnos de dicha Universidad; los que se convirtieron en activistas del grupo y la comunidad, trabajando unidos a la trabajadora social Krislaisy González, la Doctora y Enfermera del consultorio.

La estrategia de tomar tensión en el área de concentración donde se realizan los ejercicios físicos, trajo consigo el diálogo directo entre la población adulta y los demás componentes que asisten al consultorio, lo que se convirtió en lo que pudiera llamarse un barrio debate, hoy concebido, antes de comenzar las actividades físicas y mientras se hace la toma de tensión en un matutino informal; de manera que sin ser obligatorio toda persona adulta al comprobar su tensión los lunes, miércoles y viernes eran integrantes del círculo de abuelo ya que antes de marcharse debían hacer o demostrar algún o algunos ejercicios aunque no estuvieran incorporados como tal al círculo de abuelos.

Si bien esta investigación no estaba diseñada hacia la incorporación del sexo femenino también hubo un notable incremento en este sexo.

ANALISIS DE LA ENCUESTA

Al realizar un análisis de la encuesta aplicada al inicio, 14 abuelos dicen que realizan ejercicios físicos para un 41% y 20 manifiestan no realizarlos para el 51%, al repetirse la misma, 25 responden afirmativamente para un 74% por solo 9 que no, que representa el 26% de los encuestados, consideramos que en este elevado % haya influido los abuelos del llamado grupo marginal ya que realizan sus ejercicios después de la toma del pulso.

Al preguntar donde realizaban los ejercicios al inicio 4 dicen que en el círculo de abuelo 13 en sus casas 16 en la calle y 1 en el campo, lo que presupone que consideran las labores de la casa, los oficios y obligaciones diarias como ejercicios físicos, solo que no son ni planificados ni mucho menos dosificados. Al finalizar el experimento 22 respondieron que lo realizaban en el círculo de abuelos, para un 65%, al parecer al igual que la pregunta anterior presumimos que este alto porcentaje de respuestas afirmativas esta en correspondencia con los ejercicios realizados por ellos después de la toma de tensión; respondiendo 7 que en sus casas, 4 en la calle y 1 mantiene que en el campo.

En cuanto la pregunta 5 ¿Sabes que el ejercicio físico sistemático mejora la calidad de vida de las personas? 23 responden al inicio que si para un 68 % y 11 responden no saber para 32 %, se puede observar que aunque un gran por ciento tiene conocimiento de los beneficios que reporta los ejercicios físicos no los practican, al menos de forma organizada, en el pos-tes 31 responden para un 91% que sí por 3 que no, lo que evidencia la influencia positiva ejercida por las técnicas participativas utilizadas.

Al preguntales si les gustaría realizar ejercicio físico al inicio 19 dijeron si y 15 que no cambiando de opinión al final respondiendo 28 que si para un incremento de 9 sujetos muy significativo en la población masculina ya que solo a 6 no les gustaría realizarlos.

Al analizar la pregunta 6.1, tres manifiestan al inicio que les gustan hacer ejercicios porque evita el estrés, 19 por que lo hacen sentir bien, 16 les da fuerzas, 7 se sienten útiles, 11 se relacionan con otras personas y 8 consideran son tomados en cuenta. Al repetir la encuesta responden 15 para evitar el estrés 25 se sienten bien 23 dicen que les da fuerza 19 se sienten útiles 27 se relacionan con otras personas y 15 manifiestan ser tomados en cuenta, lógicamente es evidente el aumento cuantitativo dado la influencia que reporta el reunirse al menos tres días a la semana y el ambiente placentero y de gozo que se crea en el mismo. Sin embargo 7 responden estar viejos, a 9 les da pena 15 dicen no tener tiempo 4 se sienten enfermos y otros 4 no saben de eso, siendo estas las razones por las cuales no les gustan realizar ejercicios, si embargo al compararlos con la segunda encuesta podemos verificar lo positivo del trabajo realizado ya que solamente 3 responden sentirse viejo, solamente a 4 les da pena 9 dicen no tener tiempo y antes eran 15, se sienten enfermos ahora 3 y 1 manifiesta no saber nada de eso.

Podemos observar que al preguntarle en que utiliza el tiempo libre 16 respondían al inicio que para atender a los niños 4 dejaron de hacerlo ya que al final respondieron 10, 22 lo dedicaban a realizar oficio en la segunda encuesta solo 11 lo dedican a esa actividad, 31 manifestaron utilizarlo en ver la televisión y al final solo 9,25 decían no tener tiempo libre por lo que ahora se reduce a 9 21 manifestaron dedicarle el tiempo libre a leer periódico coincidentemente en el pos-tes solo 9 lo utilizan con ese fin por lo que podemos ver que se ha ido formando una cultura hacia el empleo del tiempo libre hacia los ejercicio físico.

Al preguntarle que si consideraba que el ejercicio físico le reporta utilidad para la salud al inicio 23 respondieron que si, 3 que no y 8 que tal vez después de repetida la encuesta 31 consideran que le reportan utilidad para la salud evidenciando un mayor conocimiento sobre el tema ya que ninguno respondieron no y solamente 2 que tal vez.

Las acciones realizadas durante el tiempo que duro la investigación influyeron también en el gusto de la población interesada en cuanto a diferentes aspectos al inicio 8 personas decían gustarle las fiestas, al final 23 manifiestan preferirlas, 9 expresaban gustarle las excursiones y al final 15 manifiestan preferencia, 10 personas expresaban gustarle la playa y al final 16 manifestaban preferirlas, 5 personas decían gustarle el campismo y al final 7 manifestaban preferirlas, solamente 18 personas expresaban que deseaban conocer nuevas amistades y al final 28 manifestaban que deseaban conocer nuevas amistades, 28 personas decían que deseaban conversar y compartir y al final 33 manifestaban que lo deseaban también.

Al realizar la encuesta en cuanto actividades de su preferencia al inicio solamente 25 abuelos expresaban su interés por el domino y al final 29 mostraron su interés, 8 abuelos solamente se incorporaron a jugar dama y al final 17 mostraban interés por la actividad, al

inicio solamente 4 abuelos estaban incorporados al ejercicio físico y al concluir la investigación ya se habían incorporado 27 de la tercera edad,

¿Dónde le gustaría realizar los ejercicios físicos?

Al encuestar a los abuelos sobre donde querrían ellos realizar los ejercicios físicos

De 34 abuelos encuestados 16 plantearon que en el placer, para un 47%. 7 plantearon que en el consultorio, para un 20% 4 plantearon que en la terraza, y el 6% solamente prefería la plazoleta y la acera. Al concluir la investigación solamente el 12% de los abuelos preferían el consultorio, el 15% la terraza, solamente el 6% el placer destacando que el 50% dicen preferir el placer lugar donde actualmente practican los ejercicios.

Conclusiones.

1. El procedimiento actual para formar los círculos de abuelos no garantizan la incorporación de las personas de la tercera edad y específicamente la población del sexo masculino.
2. Los distintos factores de la comunidad inciden favorablemente en la incorporación del adulto mayor a los círculos de abuelos.
3. La divulgación de las actividades como cumpleaños colectivos paseos, excursiones etc. contribuyen a la incorporación e integración de esta población pues la mayoría de las personas no tienen conocimiento de las mismas.
4. Las acciones puestas en práctica así como las técnicas empleadas en esta investigación han influido favorablemente en la motivación y la incorporación de la población adulta a la práctica del ejercicio físico en el círculo de abuelo Mariana Grajales del Consejo Popular Luisa del municipio Jovellanos.

Bibliografía

Ander – Agg: Técnicas participativas. Buenos Aires. Humanistas. 1990. Pág. 61

Ander- Egg: El trabajo social como acción liberadora. Buenos Aires. Humanistas. 1985. Pág. 43.

Ander- EGG, Ezequiel: Metodología del trabajo social, Instituto superior de Ciencias Sociales Aplicadas, Alicante, 19981.

A. J Hernández: Acción comunitaria e intervención social, Madrid, Popular, 1991, pp. 14-15.

Anoceto Mesa M. C. Asesoría estadística en la investigación aplicada al deporte. Editorial José Martí. Ciudad de la Habana ,2006.Pág. 62-101

Alayón, Norberto: Defendiendo al trabajo social, ED. Humanistas, Buenos Aires, 1986.

Álvarez Sietes Roberto. Temas de Medicina General Integral. Vol. 1. Salud y Medicina. Editorial de Ciencias Médicas 2001.

Colectivo de autores. Selección de lecturas sobre sociología y trabajo social. Editorial deportes. Ciudad de la Habana 2006 Pág. 135- 138.

Colectivo de autores. Ejercicios físicos y Rehabilitación Tomo 1. Editorial deportes Ciudad de la Habana 2006.

Colectivo de autores. Sociología Selección de lecturas. Curso de formación de trabajos sociales. Editorial deportes Ciudad de la Habana Cuba Pág. 119-138.

Chirosa, L. J., Ignacio y Puche, P. La actividad física en la Tercera Edad. Departamento de Educación Física. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Universidad de Granada. España. P ½

De Urrutia .Barroso L. Sociología y trabajo social aplicado Selección de lecturas Editorial deportes Ciudad de la Habana 2006. Pág. 205- 210.

Jara, Oscar: Selección de lecturas sobre Metodología de la Educación Popular, " Los Desafíos de la Educación Popular." CIE " Graciela Bustillos, Asociación de Pedagogos de Cuba, Ciudad de la Habana, 2001.

J. Pérez Leñero: Servicio y asistencia Social, Madrid, Espesa, 1966, Pág. 45.

KimberClifford D: Manual de Anatomía y Fisiología. Editorial Pueblo y Educación. La Habana 1981Pag 81.

Revista: Avances Médico de Cuba publicación trimestral de prensa Latina.

Tesis de grado. Trabajo de diploma para optar por el título de licenciada en Cultura Física. Ciudad de Matanzas 2007.

VitierCintio. Ese sol del Mundo Moral. Ediciones Unión 2002. Editorial de prensa Latina La Habana Cuba Pág. 40. Por Tania Vidal.

Watzlawick.N.: La conducta desviada, Ed. Félix Varela, 2002.



CD Monografías 2018
(c) 2018, Universidad de Matanzas
ISBN: 978-959-16-4235-6