

UNISS" José Martí"  
Facultad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte.  
Sancti Spíritus

Trabajo de diploma para optar por el título de Licenciado en Ciencias de la Cultura Física y el Deporte.

Actividades medioambientales, para estimular al adulto mayor a incorporarse, a los círculos de abuelos, en la comunidad "Melones" del municipio de Jatibonico.

**Autor: Edy Angel Diaz Echevarria.**

**Tutora: M.Sc. Maira Orizondo Yriondo.**



**2014-15**

## Resumen

El presente trabajo titulado actividades medioambientales, para estimular al adulto mayor a incorporarse, a los círculos de abuelos, en la comunidad “Melones” del municipio de Jatibonico, permite integrar a este grupo social, en actividades físicas vinculadas con la educación ambiental. En los últimos años es el de mayor crecimiento en nuestro país, sin embargo es uno de los que se encuentra hasta cierto punto marginado de las políticas de educación medioambientalistas en el municipio, tanto por el INDER, que los atiende a través de los Círculos de Abuelos, como del CITMA Municipal, es por ello que teniendo como precedente los Consejos de Mayores por el Medio Ambiente, se realiza esta investigación, que permite determinar las apreciaciones que sobre medio ambiente tienen los integrantes del círculo de abuelos estudiado y si lo consideran parte importante de su vida. La muestra la integran los 39 abuelos matriculados en el círculo ;en la investigación se emplean diversos métodos y técnicas, tales como encuestas entrevistas y revisión de documentos, lo que permitió recopilar y procesar la información necesaria para dar cumplimiento al objetivo principal que se refiere a la elaboración de actividades de educación medioambiental, para estimular al adulto mayor, a su motivación y permanencia en la realización de actividades físicas, considerando que el medioambiente es su medio de vida. Se proponen actividades que se pueden incluir en las clases que se imparten a los abuelos y que contribuyan a su educación medioambiental.

## Summary

The present work titled environmental activities, to stimulate the biggest adult to incorporate, to the circles of grandparents, in the community " Melons " of the municipality of Jatibonico, allows to integrate to this social group, in physical activities linked with the environmental education. In the last years it is that of more growth in our country, however it is one of those that is to a certain extent excluded of the politicians of education biosphere in the municipality, so much for the INDER that assists them through the Circles of Grandparents, as of the Municipal CITMA, it is for it that having as precedent the Council of bigger for the environment, he/she is carried out this investigation that allows to determine the appreciations that it has more than enough environment they have the members of the studied circle of grandparents and if they consider it important part of their life. The sample integrates it the 39 grandparents registered in the circle ;an the investigation diverse methods they are used and technical, such as surveys interviews and revision of documents, what allowed to gather and to process the necessary information to give execution to the main objective that refers to the elaboration of activities of environmental education, to stimulate the biggest adult, to its motivation and permanency in the realization of physical activities, considering that the biosphere is its means of life. They intend activities that can be included in the classes that are imparted the grandparents and that they contribute to their environmental education.

# INDICE

## INTRODUCCIÒN.

## PÀG

- Introducció. \_\_\_\_\_ 1-6
- Fundamentació del problema \_\_\_\_\_ 2
- Problema Científic. \_\_\_\_\_ 4
- Objectius. \_\_\_\_\_ 4

## Capítulo I.

- Marco teórico Referencial. \_\_\_\_\_ 6-20

## DESARROLLO

## Capítulo II.

- Muestra y metodología \_\_\_\_\_ 21
- Selección de sujetos. \_\_\_\_\_ 21
- Métodos y procedimientos \_\_\_\_\_ 22
- Análisis e interpretación de los resultados \_\_\_\_\_ 23-31
- Propuesta de actividades \_\_\_\_\_ 32-35

## CONCLUSIONES.

- Conclusiones
- Recomendaciones.

## Bibliografía.

## Anexos.

## **INTRODUCCIÓN**

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

La llamada tercera edad “también conocida con los términos de vejez, adultez mayor o tardía”, ha sido abordada en la literatura de manera aislada o como fase de involución y no como una auténtica etapa del desarrollo humano, se ubica alrededor de los sesenta años, asociada al evento de la jubilación laboral, incluso hoy, comienza a hablarse de una cuarta edad para referirse a las personas que pasan de los ochenta años. Por ello aparecen expresiones acerca de los “viejos jóvenes” o adultos mayores de las primeras décadas, y de los “viejos viejos” o ancianos añosos para marcar la idea de cambios. En general se abordará como una sola etapa: la del adulto mayor

El principio No. 19 de la Conferencia de Estocolmo establece:

... “Es indispensable una labor de educación en cuestiones ambientales dirigida tanto a las generaciones jóvenes como a los adultos para ensanchar las bases de una opinión pública bien informada y propiciar una conducta de los individuos, de empresas y de las colectividades inspiradas en el sentido de la responsabilidad en cuanto a la protección y mejoras del medio en toda su dimensión humana.”

La OMS al referirse al panorama mundial de los grupos de la tercera edad, señala que en 1995 estos representaban el 6.5% de la población mundial y para el 2020 representarán el 15.1% de la población; o sea, que en el 2020 serán 1000 millones de personas. Hoy superan los 300 millones el número de mujeres y 200 millones el de los hombres en estas edades con una expectativa de vida de 67 años para ellas y 63 para ellos.

En el año 2010 sólo las Américas contaban con más de 90 millones de personas que tenían más de 60 años; 42 millones habitaban en América Latina y el Caribe.

Cuba es ya un ejemplo de país en desarrollo, con un envejecimiento importante de su población. El 14.5% de los cubanos tiene 60 años o más, cifra que aumentará según estimaciones, a casi un 25 % en el 2025.

Cuba lleva a la práctica numerosos programas en materia de salud, de profundo sentido humanista, extendidos a los lugares más apartados. El proyecto social en pleno desarrollo cuenta con 14 mil círculos de abuelos y sus 174 casas, un incremento sostenido de hogares de ancianos, consulta de equipos multidisciplinarios con seguimiento a las enfermedades crónicas y atención domiciliar. Aunque se hacen innumerables esfuerzos por las diferentes instituciones para elevar a planos cualitativamente superiores la calidad de vida del adulto mayor, confirmada por la abundante producción científica que sobre ella se reporta, entre ellas; Tesis de culminación de estudios y de Maestrías en nuestra localidad y en la bibliografía especializada, aún no se logra una mayor incorporación a la actividad física.

Al analizar desde el punto de vista ético-filosófico y sociodemográfico sobre el envejecimiento poblacional de la sociedad cubana, se considera que Cuba será el país del Tercer Mundo más envejecido en los próximos cincuenta años. Se están promoviendo numerosas acciones e investigaciones a favor del estudio y atención a la tercera edad, dirigidas por el Centro Iberoamericano de La Tercera Edad (CITED), el que radica en el Hospital General Calixto García, en Ciudad de la Habana.

Las posibles causas objetivas que originan el problema están relacionadas con una inadecuada preparación para enfrentar la complejidad del adulto mayor con la calidad requerida, también se detallan las características que distinguen al adulto mayor en su etapa de envejecimiento y el rol protagónico que le concierne a la familia, al promotor de cultura física y el médico general integral en su contexto más amplio para el disfrute de una vejez sana.

Ello conduce a los profesionales que se relacionan con la atención al adulto mayor a que los motiven hacia la práctica de ejercicios físicos, a realizar actividades motivadoras que les resulten agradables y satisfactorias para propiciar cambios cualitativos en la práctica de su labor diaria en la colectividad. Que sean protagonistas de acciones que favorezcan la educación medioambiental en su comunidad.

Los ancianos son incorporados a las actividades del círculo de abuelos de acuerdo con sus posibilidades reales, capacidad física, estado de salud, y otras características. En ellos se realizan actividades deportivas, recreativas, creativas e investigativas, las que han repercutido favorablemente en el estado de ánimo de los ancianos, disminuyendo el consumo de medicamentos y hábitos tóxicos, mejorando algunas patologías, así como, fortaleciendo las relaciones sociales y en familia.

Es importante destacar que el CITMA identifica como principales **problemas medioambientales** en el municipio Jatibonico, los siguientes:

- Contaminación de las aguas terrestres y costeras.
- Deterioro del saneamiento y de las condiciones ambientales en asentamientos humanos.
- Deforestación (consecuencia del incremento de utilización de la madera como combustible)
- La erosión y otras afectaciones al suelo.
- Perdida de la diversidad biológica.

Al ser el medio ambiente aquello donde se existe, y de lo que se vive, se tiene la necesidad de incluirlo en todas las esferas de nuestra realidad; desde que el individuo tiene conciencia de su existencia, hasta que muere, por lo que los círculos de abuelos constituyen una vía fundamental, para formar una conciencia medioambiental en su comunidad. Cualquier actividad, ya sea deportiva, cultural o recreativa, que se practica por los abuelos, se realiza en un entorno concreto.

Aunque se hacen esfuerzos por el mejoramiento de la calidad de vida de los abuelos, no se es consciente de que el medioambiente, es uno de los espacios que posibilita esta calidad de vida, se ha constatado que aún existe desconocimiento de los problemas ambientales, de las medidas para protegerlo y de sus principales fuentes contaminantes. El encuentro entre los abuelos, debe ser un momento propicio para contribuir al desarrollo cultural de los ancianos y si se aprovecha este momento para debatir los problemas ambientales que golpean a la humanidad, tratando de evitar su deterioro, será

entonces un momento realmente idóneo para alimentar el cuerpo física y mentalmente.

En la comunidad estudiada, existe una pobre incorporación de las personas de la tercera edad a los círculos de abuelos y en ocasiones lo abandonan, algunos exponen que las actividades no les resultan interesantes o motivadores y que se circunscriben, en su mayoría, a ejercicios monótonos o repetidos, por lo que se hace necesario, incentivar la incorporación y permanencia de los abuelos, con actividades que puedan resultarles atractivas, amenas y relacionadas con su entorno de ahí que se consideren las actividades medioambientales, para lograr el propósito deseado.

Además la necesidad de atender al adulto mayor está dentro de las demandas tecnológicas por deportes para la etapa del 2013-16, en cuanto a la ciencia y la técnica, se propone como una de ellas, la **Promoción de salud y Educación física de adultos mayores. Inscrita en la línea no. 27: “Estudio sobre cómo trabajar para lograr la longevidad satisfactoria”.**

A partir de estas reflexiones se planteó como problema científico el siguiente:

Problema:

¿Cómo estimular al adulto mayor a incorporarse, a los círculos de abuelos, en la comunidad “Melones” del municipio de Jatibonico?

Objeto de estudio: El proceso de incorporación del adulto mayor a los círculos de abuelos.

Campo de acción: la educación medioambiental

Objetivo general:

Elaborar actividades de educación medioambiental, para estimular al adulto mayor, a su incorporación a los círculos de abuelos, en la comunidad “Melones” del municipio de Jatibonico.

Objetivos Específicos:

1. Diagnosticar los elementos que influyen en la insuficiente incorporación del adulto mayor a los círculos de abuelos, en la comunidad “Melones” del municipio de Jatibonico.



2. Determinar el conjunto de actividades medioambientales, que pueden contribuir a la incorporación del adulto mayor a los círculos de abuelos en la comunidad “Melones” del municipio de Jatibonico.

Tareas:

- Revisión bibliográfica.
- Análisis de documentos relacionados con el tema objeto de estudio.
- Elaboración de los instrumentos.
- Aplicación de los instrumentos.
- Procesamiento de la información obtenida.
- Análisis de los resultados
- Redacción del informe final.

Se utilizan los métodos empíricos siguientes: del nivel empírico: La observación estructurada (controlada) participante a actividades, así como el cuestionario y la entrevista, para el procesamiento estadístico el análisis porcentual.

**Definiciones conceptuales básicas:**

**Educación ambiental:** Proceso de educación que se expresa y planifica a través de la introducción de la dimensión ambiental con una orientación sostenible por vías formales o no. (Ahorro de Energía y Respeto Ambiental: Bases para un futuro sostenible. Arrastia Ávila, M. A: Rodríguez Machado, M. M. Villegas Sáez. 2002 Pág. 106.)

**Educación medio ambiental,** surge como una propuesta encaminada a lograr el perfeccionamiento humano a través de la creación de valores de respeto y de amor hacia el medio ambiente y con ello encontrar alternativas concretas que mejoren la relación hombre naturaleza

**Actividad:** La actividad desde el punto de vista psicológico comprende aquellos procesos mediante los cuales el individuo, respondiendo a sus necesidades, se relaciona con la realidad, adoptando determinada actitud

hacia la misma. (González Maura, V. 1994:34). Es el proceso de interacción sujeto-objeto, dirigido a la satisfacción de las necesidades del sujeto, como resultado del cual se produce una transformación del objeto y del sujeto. (Pérez Martínez, L. 2004:173). Forma específica humana de la creación activa entre el mundo circundante cuyo contenido estriba en la transformación en concordancia con un objetivo. La actividad del hombre presupone determinada contraposición consigo mismo, como el material que debe recibir una forma y nuevas propiedades, es decir, convertirse de material en producto de la actividad en su carácter consciente. La actividad es la fuerza motriz real del proceso social y es condición de la existencia misma de la sociedad.

## **CAPÍTULO I: Marco teórico Referencial.**

### **1.1- Elementos conceptuales básicos.**

#### **Teoría del envejecimiento.**

El envejecimiento es un proceso endógeno, predeterminado que conduce gradualmente a la claudicación y finalmente al colapso de los sistemas de autorregulación y equilibrio energético, un proceso propio de cada especie que en el humano es individualizado por la dotación genética, la experiencia de la vida y las condiciones psicológicas y sociales en las que transcurre.

Según la organización mundial de la salud el envejecimiento es el período de la vida en que el menoscabo de las funciones mentales y físicas se hace cada vez más manifiestas en comparación con períodos anteriores. Este proceso comienza en el momento de la concepción, es el resultado de una disminución de la capacidad de adaptación, del aumento de las probabilidades de muerte según pasa el tiempo como consecuencia final del proceso de la vida. El hombre como especie biológica, ha de vivir 100-120 años. La duración de la vida es el tiempo que incluye todo de un organismo, desde la concepción hasta la muerte.

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

El envejecimiento diferenciado: Existe en ciertos sujetos que parecen representar más o menos envejecimiento del que indica su edad y se reemplaza la edad cronológica con la edad biológica, esto expresa mejor capacidad de resistencia del organismo. Muchas personas son biológicamente más viejas y representan menos edad.

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

La llamada tercera edad “también conocida con los términos de vejez, adultez mayor o tardía”, ha sido abordada en la literatura de manera aislada o como fase de involución y no como una auténtica etapa del desarrollo humano, se ubica alrededor de los sesenta años, asociada al evento de la jubilación laboral, incluso hoy, comienza a hablarse de una cuarta edad para referirse a las personas que pasan de los ochenta años. Por ello aparecen expresiones acerca de los “viejos jóvenes” o adultos mayores de las primeras décadas, y de los “viejos viejos” o ancianos añosos para marcar la idea de cambios. En general se abordará como una sola etapa: la del adulto mayor.

Existen numerosos análisis acerca de la población mayor actual a niveles regionales y mundiales. El estudio correspondiente al estado de la población. Algunas de las situaciones que caracterizan a los mayores en diferentes latitudes son las siguientes:

- En los lugares donde ha aumentado considerablemente la esperanza de vida y disminuido la tasa de fecundidad, son mayores los cambios del curso típico de la vida. Tal es el caso de Japón, donde las personas viven más tiempo antes de tener hijos y después de estar jubilados.
- Aumentan las familias de tres generaciones. A medida que va aumentando la longevidad y se va aplazando la edad de tener hijos, las familias pueden tener a su cargo a progenitores ancianos y a niños de corta edad.
- Las nuevas generaciones de ancianos son más sanas, más sociales y más educadas en comparación con los mayores de antes, muchos desean una jubilación temprana para continuar trabajando a medio tiempo o de manera voluntaria, según sus economías. El apoyo oficial del Estado o de instituciones comunitarias cobra mayor importancia con el aumento de este sector de la población y de los años por venir.

En relación con el apoyo de los ancianos a los miembros jóvenes de la familia, se muestra una transferencia de riquezas en ese sentido; es decir, de los ancianos hacia los jóvenes. Se exceptúan países como los Estados Unidos, el Reino Unido y Japón donde se reportan sustanciales gastos en servicios de salud y obras sociales para los ancianos.

En muchos países de América Latina, África y Asia, fundamentalmente las ancianas realizan importantes labores de cuidado de los hijos y nietos para que

las poblaciones jóvenes ingresen recursos económicos a sus familias. Así, por ejemplo, en China son comunes los hogares de familias ampliadas donde las labores domésticas las realizan las ancianas. O como el caso de Nigeria, donde éstas se ocupan también de atender los partos y la crianza de los niños. En el actual siglo, en los países más desarrollados de Europa, los mayores de ochenta años representan una proporción cada vez mayor con respecto al total de la población, como es el caso de Alemania. Y todavía más en África, en los Estados árabes y en Asia, en países como Argelia, Bangladesh, Egipto, Jordania y Marruecos, entre otros.

Se considera importante citar algunos de los principales eventos que a nivel mundial se han convocado para el tema de la vejez a lo largo de las últimas décadas.

La Asamblea General de las Naciones Unidas señaló un conjunto de principios que se deben respetar en cuanto a los ancianos. Entre ellos se encuentran los relativos al acceso a los alimentos, al agua, a la vivienda, a los servicios de salud mediante la provisión de ingresos; la capacitación y el apoyo familiar y comunitario. Además, se les convoca a participar en las decisiones de su jubilación, a formar asociaciones y a vivir con dignidad.

En Cuba la reunión del Grupo de Expertos tuvo lugar a finales del año 1998; en ella participaron especialistas del tema, en el Taller “Envejecimiento en Cuba: tendencias y estrategias”, con el auspicio del Ministerio de Salud Pública y la Organización Panamericana de la Salud.

En 1999, el llamado Día Internacional de las Personas de Edad promovió estos principios bajo el lema “Hacia una sociedad para todas las edades”, para la cual se organizaron marchas intergeneracionales en Ginebra, Londres, Nueva York y Río de Janeiro, entre otras ciudades, el día 1 de octubre. En estos países se organizaron grupos de expertos para poner en ejecución los ocho objetivos mundiales sobre el envejecimiento para el año 2001. Este taller ilustró una vez más la importancia que la sociedad cubana les otorga a sus adultos mayores.

La literatura científica ya cuenta y sobre todo en la última década con un conjunto de investigaciones y publicaciones teóricas acerca de la edad, que permiten una revisión del tema y un reto a la continuidad.

Uno de los autores que mayor aporte ha realizado al trabajo con esta edad en Latinoamérica es el psicogeriatra argentino Leopoldo Salvarezza (1999). Al describir esta etapa de la vida plantea que: “La vejez es un tema conflictivo, no solo para el que la vive en sí mismo, sino también para aquellos que sin ser viejos aún, diariamente la enfrentan desde sus roles profesionales de médico, psicólogo, asistente social, enfermero, o como hijo, como colega, como socio, o como un simple participante anónimo de las multitudes que circulan por nuestras ciudades”

Un reto de nuestros planes de educación a las personas mayores es colocar a la mujer y al hombre mayor a la altura de estos tiempos, desde el punto de vista cultural que cuenten con los recursos necesarios en su desarrollo intelectual y emocional que le permitan conocer mejor al mundo en que viven.

La adultez mayor es la etapa de la vida en la cual se continúa desarrollando la personalidad y las capacidades para aprender. Por tanto se hace necesario partir de una comprensión teórica, acción que garantiza un adecuado proceso educativo y de aprendizaje a esta edad.

Hay personas que llegan a la tercera edad con optimismo sin perder la autoestima con una intensa vida social, sin embargo para otros lo peor es llegar a viejos, porque asocian esta etapa de la vida con la enfermedad y la pérdida de las capacidades físicas y mentales.

Diversos y variados han sido hasta hoy los criterios acerca del adulto mayor, numerosos autores coinciden en que el envejecimiento individual no es fenómeno exclusivo de la sociedad moderna, ha estado presente en todas las etapas del desarrollo social. Sin embargo durante el siglo XXI, se presenta una situación singular: más y más personas sobrepasan las barreras cronológicas que el hombre ha situado como etapa de vejez lo que ha convertido el envejecimiento poblacional en un reto para las sociedades modernas.

Este fenómeno no es un problema exclusivo del mundo desarrollado, desde la década de los 90 se reconoce que es también una realidad para el Tercer Mundo. En 1950 existía igual proporción de personas de edad viviendo en países desarrollados que en países en desarrollo y ya en el año 2010, dos de cada tres adultos mayores vivían en las zonas menos favorecidas económicamente. En los próximos cuarenta años, ocho de los once países más envejecidos del mundo, pertenecerán al grupo de países en vías de desarrollo.

El envejecimiento en los países en desarrollo será más rápido que el de los países desarrollados, y la transición de la estructura de las edades de jóvenes a viejos estará comprimida en el tiempo.

Las causas fundamentales que conducen al incremento de la proporción de adultos mayores en la composición poblacional de Cuba son: el incremento de la expectativa de vida gracias a la adecuada política de salud de nuestro país, el descenso de la fecundidad, el saldo migratorio negativo y la disminución de la mortalidad.

En el sistema de salud cubano constituye una máxima lo siguiente: cuanto más preserve una persona su salud durante la juventud eliminando factores nocivos como el tabaquismo, el consumo de bebidas alcohólicas y de medicamentos sin prescripción facultativa, realice ejercicios físicos y, a la vez, se libere de toda una serie de tabúes o mitos que dificulten su educación en general, llegará a ser, un adulto mayor sin inconvenientes funcionales.

Son muchos los autores como Foster W., (1995); Fujita F. (1995), que estudian el problema de la involución por la edad, observando los cambios relacionados con el envejecimiento que se produce en los órganos y tejidos más disímiles del organismo humano.

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.

El envejecimiento del organismo del hombre es un proceso fisiológico, cuyo desarrollo es natural. La actividad motora influye considerablemente en la prolongación de la vida humana, empeora sobre la base de la hipodinamia característica del hombre contemporáneo. No obstante cuando el régimen motor es activo, se frenan los procesos de envejecimiento del tejido óseo, el aparato osteoarticular de las personas que realizan trabajo físico envejece 10-15 años más tarde, en comparación con las que realizan actividad intelectual.

Es criterio del autor de este trabajo que el adulto mayor debe prepararse para la llegada de la vejez como un proceso normal de la vida, donde deben enfrentar las dificultades con optimismo, darle la mejor solución a los problemas que de una u otra forma puedan presentarse considerando como posibles alternativas de desarrollo la incorporación a las actividades físicas en los Círculos de Abuelos.

Estar ausente sin integrarse al grupo social o familiar como mero sujeto pasivo que subsiste entre recuerdos y nostalgias; la falta de comunicación, de afectividad y la incomprensión, son factores determinantes y creadores de tristeza y de enfermedades en el adulto mayor.

Por la edad o el aspecto físico se les arrincona, se les jubila y abandona a su suerte, perdiendo desde el poder adquisitivo hasta la dignidad, lo que deteriora su calidad de vida.

La jubilación actúa como barrera demarcatoria, incluyendo en este círculo a todos aquellos que, cumpliendo la edad de retiro, engrosan las filas de los llamados "pasivos", obligándolos a un reposo forzoso.

Las transformaciones socioeconómicas en Cuba dirigidas al fortalecimiento de la salud y al incremento de la duración de vida del hombre cubano, brinda actualmente nuevos frutos positivos alcanzando un promedio de vida de 74 años. El estado cubano decreta el derecho a los trabajadores de 60 a 65 años, según el sexo, a retirarse, sin embargo las personas a esta edad no se sienten viejos, por el contrario con mucha frecuencia tratan de aumentar su actividad motora mediante ejercicios físicos (a través del círculo de abuelos).

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

La vejez es un periodo que exige esfuerzos adaptativos especiales sobre la base de los cambios que se experimentan tanto dentro como alrededor del anciano. La imagen corporal cambia por la presencia de arrugas, aumento de la grasa abdominal, todo lo cual es difícil aceptar, sobre todo por la mujer. También se producen delgadez en los músculos de las piernas y brazos, calambres; disminuye la fuerza muscular y la agudeza visual, además de la audición y el gusto. El hueso del anciano se hace menos pesado y se rompe



con facilidad. Con el envejecimiento llega la pérdida de autonomía (valerse por sí mismo, hacer lo que desea), y la pérdida del papel social.

El anciano debe reapropiarse de la identidad que ya posee, dar una significación a su vida y realizar actividades de acuerdo con sus limitaciones, y así evitar las frustraciones.

Una buena parte de la solución está en conocer sus riesgos, sus puntos más débiles y tomar medidas para modificar su propio proceso de envejecimiento. Con el paso del tiempo los hombres de las ciencias descubren nuevas leyes biológicas que permitan valorar cuán importante es adoptar estilos de vida más saludables para lograr una longevidad satisfactoria.

Nunca es demasiado tarde para probar los beneficios de un estilo de vida saludable. Se ha demostrado científicamente que hacer ejercicios físicos y no fumar a los 70 años aumenta enormemente las oportunidades de vivir hasta los 90. Los científicos se centraron en lo que las personas pueden hacer en los primeros años de ancianidad para vivir por más tiempo, mientras mantienen salud y función física.

El factor tiempo introduce en el ser vivo cambios fisiológicos que condicionan a su vez modificaciones en relación con el efecto de los medicamentos sobre las funciones orgánicas y los distintos procesos patológicos.

Los problemas que se plantea en el anciano como enfermedad son:

- Físicos: En el orden físico la apariencia, el rostro, la tersura de la piel, el color, la cantidad de los cabellos, la vista, el oído, la fuerza muscular, la agilidad, la resistencia a la fatiga y la vitalidad, decrecen en esta etapa. El adulto mayor al cambiar sus hábitos y estilos de vida, la mayoría de las veces es un proceso frustrante para ellos.
- Sociales: En general, existe una falta de acoplamiento en la sociedad y como consecuencia de ello un aislamiento y una inadaptación. Se puede dar una situación ambivalente por parte de la sociedad o una excesiva sobreprotección o rechazo.
- Psicológicos: La suma de los factores físicos y sociales van a incidir en el enfermo crónico, llegando a producirse inseguridad, ansiedad e inadaptación. La depresión o agresividad es una reacción psicológica a su situación. Es común observar en el curso del envejecimiento psicológico la rigidez del pensamiento, juicio, idea y conducta, la

idealización del pasado, suspicacia, intolerancia, repetición insistente, egocentrismo, avaricia material y afectiva, los miedos irracionales, la hostilidad y autoritarismo sobre las generaciones siguientes, actitud de dependencia, conducta de oposición y labilidad emocional.

- Económicos: Las repercusiones de la disminución de los recursos económicos en la vejez trae consigo un deterioro de la imagen, disminución de las relaciones sociales, pérdida de los roles sociales, así como cambios de función dentro de la familia, dificultades para el acceso a la adquisición de bienes de consumo que refleja disminución de la calidad de vida.

El Ministerio de Salud Pública incluye la atención a los mayores dentro de sus programas priorizados; por ello es uno de los cuatro programas que deben cumplir los médicos de la familia, quienes a su vez promueven la existencia de los llamados círculos de abuelos en coordinación con el Instituto de Deportes, Cultura Física y Recreación (INDER).

### **1.2 Medio ambiente y educación ambiental.**

Resulta imprescindible dejar esclarecido dos conceptos que se encuentran en estrecha relación. Uno es el de medio ambiente, definiéndose de la forma siguiente: Es un sistema complejo y dinámico de interrelación ecológica, socioeconómica y cultural, que evolucionan a través del proceso histórico de la sociedad, abarca la naturaleza, la sociedad, es patrimonio histórico cultural creado por la humanidad y como elemento de gran importancia las relaciones sociales y la cultura.

Otra definición de medio ambiente es que es un conjunto de elementos físico – químicos, ecosistemas naturales y sociales, en el que el hombre individual y socialmente se desarrolla en un proceso de interacción que atiende al desarrollo de actividades humanas, a la preservación de los recursos naturales y de las características esenciales del entorno dentro de patrones de calidad de vida definida.

Es un proceso mediante el cual el individuo va logrando asimilar los conceptos e internalizar actitudes, capacidades, comportamiento que le permiten comprender y enjuiciar las relaciones establecidas entre la sociedad y el medio natural así como actuar en correspondencia con el análisis

efectuado.

Ella surge como una propuesta encaminada a lograr el perfeccionamiento humano a través de la creación de valores de respeto y de amor hacia medio ambiente y con ello encontrar alternativas concretas que mejoren la relación hombre naturaleza. No representa una respuesta coyuntural si no que supera la perspectiva tecnológica, que sin duda tiene para fomentarse como elemento esencial de una educación global y permanente que aporta un nuevo paradigma educativo y supone una profunda innovación cultural. Por lo tanto la educación ambiental se concibe como una dimensión que debe integrarse en las propuestas educativas dirigidas a la sociedad. La definición de UNESCO incluía como alguna de las necesidades de la educación ambiental, las de reconocer valores, aclarar conceptos y fomentar actitudes y aptitudes, con el fin de comprender y apreciar las interrelaciones entre el hombre, la cultura y el medio. En 1992, una de las conclusiones del Foro Global es que la Educación Ambiental es un proceso de aprendizaje permanente.

Diversos autores han discutido sobre la idea de considerar a la Educación Ambiental como un eje que permita unir los diversos conocimientos disciplinares. El reto es complejo ya que más allá de su bondad discursiva, es un sistema transversal de enseñanza, debe luchar con inercias disciplinarias que se resisten a la integración.

Por lo antes expuesto es que se considera válido el planteamiento de la Conferencia de Tbilisi en el 1977 realizada por la UNESCO en la cual se plantea que esta educación no se añade a los programa como un programa aparte o tema de estudio concreto sino como una dimensión que debe ser integrada dentro de los programas docentes. La educación ambiental es el resultado de un replanteamiento y de un conjunto de diferentes materias y experiencias educativas que permiten percibir el medio ambiente en su totalidad y emprender con respeto a éste una acción más racional y apropiada para responder a las necesidades sociales.

Por el contrario es precioso incorporar la educación ambiental a lo procesos educativos, modificando los contexto educativos institucionales.

Esta operación beneficia tal y como lo han demostrado diversas experiencias innovadoras, concretamente se ha podido demostrar la pertinencia y eficacia social de los procesos educativos, lo que debería tranquilizar a los responsables de tales decisiones.

Cualquier actividad, ya sea deportiva, cultural o recreativa, se practica en un entorno concreto; puede ser el punto de partida de una reflexión sobre el medio ambiente, sobre su creación, las consecuencias de las actividades humanas, los riesgos de la contaminación, su degradación y sus medidas de protección.

### **1.3 Particularidades de los ejercicios físicos del adulto mayor.**

La cultura física y el deporte tienen una gran importancia no sólo para el fortalecimiento de la salud del hombre, sino también para la prevención del proceso de envejecimiento. Mientras más temprano el hombre comience a practicar la cultura física, más efectivo será el resultado

La práctica de los ejercicios físicos significa una forma directa y rápida de eliminar los problemas de salud, objetivo por el cual las direcciones de Deporte, Salud y Educación crearon las Áreas Terapéuticas de la Cultura Física, los Círculos de Abuelos.

Producto del binomio compuesto por INDER-MINSAP desde mayo de 1984 en la barriada de Lawton (Lauwtong) se crearon estos círculos de abuelos, por el Dr. Raúl Mazorra Zamora, esto trajo consigo que el adulto mayor ganara en calidad de vida, hablándose hoy día del club de los 120 años, para darle más vida a sus años y más años a su vida “contándose con más de 192 794 practicantes activos en todo el país incorporados a los 8507 círculos de abuelos, o a las 100 Casa de Abuelos y 126 Hogares de Ancianos”

Los círculos de abuelos tienen dentro de sus objetivos:

- Reducir las limitaciones funcionales y aumentar la capacidad física de la población.
- Reincorporar este grupo a las labores y actividades de la sociedad, logrando el fin de la rehabilitación.

Tenemos una buena fórmula para abrir nuevos horizontes a las personas de edad. Los programas de actividades físicas, mediante un trabajo corporal adecuado, pueden servir de gran ayuda para aquella persona que participe,

abriendo nuevas perspectivas, potenciando una relación y comunicación que no se da en otro tipo de actividades ayudando a que se sientan integrados a un grupo social. La actividad física se vislumbra como alternativa a la soledad, al sedentarismo, a la incomunicación que padece gran número de personas mayores.

En el trabajo corporal con personas mayores lo primordial no es solamente mejorar o mantener en óptimas condiciones los aspectos físicos, psíquicos y socio-afectivos, sino también poder ofrecerles la posibilidad de que experimenten con su cuerpo, que tengan sensaciones agradables y gratificantes, nuevas o desconocidas para la mayoría de personas que acuden a un centro a realizar actividad física.

Cuantas más alternativas de experimentar movimientos propongamos, más conocerán su cuerpo y sus posibilidades, más disponibles estarán para realizar nuevas tareas, más enriquecerán su vocabulario textual y ganarán en seguridad, autoestima y en definitiva en su autonomía. De esta forma se ayuda a la persona mayor a vivir y sentir el movimiento, a que disfrute con la actividad y que su práctica sea gratificante. Para ellos se dispone no solamente de un abanico de técnica corporales, sino también de una serie de recursos, en ese caso el material y la música.

Para que el adulto mayor pueda incorporarse a la actividad física es necesaria la valoración de la condición física y constituye un paso ineludible en el proceso de prescripción de ejercicio físico en los adultos mayores, por razones de seguridad, de eficiencia y de control individual de los resultados. Los más importantes a evaluar son la resistencia cardiorrespiratoria, la composición corporal, la fuerza y la resistencia muscular, la flexibilidad, el equilibrio y la coordinación. Antes de la prescripción de actividad física a un paciente se aconseja lo siguiente:

Evaluación del adulto mayor antes de iniciar el programa de ejercicio sobre la anamnesis médica, examen físico y frecuencia cardíaca deseada.

Es importante tener en cuenta la nutrición. Vale recordar que los requerimientos calóricos son aproximadamente para un hombre de 60 a 69 años de 2400 calorías y más de 70 años de 2000 calorías. Para la mujer de 60 a 69 años de 1750 calorías y más de 70 años de 1500 calorías.

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

La opción terapéutica en general para los ancianos continúa siendo la promoción de salud, la prevención de enfermedades y sobre todo de discapacidades residuales, la correcta evaluación multidimensional, el tratamiento integral adecuado y la rehabilitación médico - social necesaria.

La respuesta al ejercicio en los adultos mayores ha sido ampliamente evidenciada y su práctica regular contribuye al mejoramiento de la calidad de vida. Por otra parte, la valoración de la condición física constituye un paso necesario en el proceso de prescripción de ejercicio físico en los adultos mayores, así como la evaluación del adulto mayor antes de iniciar el programa de ejercicio.

Está demostrado que el ejercicio físico y el deporte, imprimen al que lo practica un aspecto más saludable y estético; permiten conservar mayor fuerza vital y física; ayudan a mantener y recuperar el equilibrio físico y psíquico; atrasan la involución del músculo esquelético, facilitan la actividad articular y previenen la osteoporosis y las fracturas óseas; intervienen en el envejecimiento cardiovascular, previenen la arteriosclerosis, mejoran la función endocrina, fundamentalmente de la suprarrenal (resistencia y adaptación al estrés), y favorecen el equilibrio neurovegetativo y la actividad psico intelectual.

#### **1.4. Beneficios de la práctica regular del ejercicio físico.**

La actividad física es definida como todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos con gasto de energía; en tanto, el ejercicio físico es la actividad física realizada de forma planificada, ordenada, repetida y deliberada. Por el contrario se denomina sedentarismo a la no realización de actividad física o su práctica con una frecuencia menor de 3 veces a la semana y/o menos de 20 minutos cada vez.

La vida sedentaria, la falta de actividad física son factores determinantes en la aparición de ciertas patologías (hipertensión, osteoporosis, hipercolesterolemia, debilidad muscular, depresión, cáncer de colón, diabetes) o de agravamiento de las mismas una vez presentes, fundamentalmente en la población adulta mayor.

Cada vez resulta más evidente que una parte importante del deterioro físico se debe a las complejas interacciones establecidas entre los determinantes genéticos del envejecimiento, enfermedades a menudo subclínicas y al desuso, sin embargo en estudios realizados se ha constatado que la práctica de actividades físicas influye directamente en los distintos sistemas. Por ejemplo:

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

Corazón: El volumen de sangre por pulsaciones 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; la azúcar de la sangre se reduce.

Hasta hace poco, la mayoría de los estudios sobre el ejercicio se centraban en adultos jóvenes, sin embargo, en la actualidad contamos con datos convincentes que demuestran que el entrenamiento físico continuado en atletas ancianos mantiene unos niveles adecuados de masa corporal magra, densidad ósea y potencia muscular, entre otros indicadores de buena forma física, además de ayudar a controlar algunos factores de riesgo cardiovascular como la hiperglicemia o la hipercolesterolemia; incluso en personas que superan los 90 años, responden al entrenamiento con un aumento del volumen de sus músculos y de la fuerza, a la vez que incrementan su masa ósea, como lo demostró Fiatarone.

Además se ha demostrado que los individuos que realizan ejercicios tienen un 50% menos de probabilidades de fallecer por muerte prematura que aquellos que son sedentarios. Según Shephard, el entrenamiento físico adecuado a la edad, sexo y capacidad físico-fisiológica, puede inducir una marcada mejoría de las funciones esenciales retrasando el deterioro físico y la dependencia

unos 10 o 15 años; sin embargo no podemos olvidar, como dice Astrand; que los antecedentes genéticos no son demócratas.

Se cree que realizar deporte es algo que no corresponde a las personas mayores de 60 años, lo que responde a una imagen prejuiciada de la vejez; así como que las actividades deportivas pueden poner en peligro la salud del anciano. Es frecuente que se subestime la capacidad física de un adulto mayor sin evaluarse de forma objetiva. Igual que el envejecimiento, aumenta con los años vividos, ocurre de forma individual; las pérdidas de habilidades, fuerza y facultades que ocurren a nivel corporal con el decursar del tiempo, no es igual en personas de la misma edad. Ni aunque sean gemelos homocigóticos. Es falso que en la realización de una actividad física vigorosa en los adultos mayores, el riesgo que supone para los mismos pese más que el beneficio. Al contrario, la actividad física repercute tanto en la esfera biomédica, psicológica, social como funcional, no existe una edad en que las personas dejen de responder al estímulo del entrenamiento pues los adultos mayores demuestran aumentos porcentuales en sus niveles de forma física similares a los jóvenes de 20 a 30 años.

La mayoría de los adultos mayores conservan un grado importante de sus capacidades, tanto físicas como mentales, cognitivas y psíquicas. Pero en muchos países, por lo general, la persona que envejece va perdiendo interés vital por los objetivos y actividades que le posibilitan una interacción social. Esta situación conlleva al aislamiento progresivo del anciano. Esa desvinculación obedece en gran parte a las actitudes adoptadas por el entorno. Muchos han sido los autores que han estudiado sobre el proceso de envejecimiento en el adulto mayor, pero indudablemente al Dr. C. Jorge Luis Ceballos Díaz del Instituto Superior de Cultura Física le corresponde un gran mérito, pues en su investigación sobre las características sociales y físicas del adulto mayor recoge aspectos relacionados con las condiciones sociopsicológicas del adulto mayor cubano como la repercusión social de sus limitaciones físicas, la soledad y el aislamiento, la economía individual, sus limitaciones funcionales y la jubilación como pérdida de la imagen social. También hace un muestreo aleatorio sobre actividad física y salud en 3.307 personas, donde la motivación para lograr la incorporación a la actividad física es parte fundamental, así como el estado anímico que mejoró después de estar



realizando ejercicios físicos por seis meses, influyó positivamente tanto en el hábito de fumar como el apetito. Se elevó a planos cualitativamente superiores la salud, las relaciones personales, el estado anímico, las dolencias físicas y el consumo de medicamentos disminuyó en gran escala.

La valoración de la condición física constituye un paso necesario en el proceso de prescripción de ejercicio físico en los adultos mayores, por razones de seguridad, de eficiencia y de control individual de los resultados para poder lograr:

- Una mejor capacidad para el autocuidado.
- Favorecer la integración del esquema corporal.
- Que se propicie el bienestar general.
- Que se conserven más ágiles y atentos nuestros sentidos.
- Que se faciliten las relaciones intergeneracionales.
- El aumento de los contactos sociales y la participación social.
- Cambios positivos en el estilo de vida de los adultos mayores.
- Un incremento en la calidad del sueño.
- La disminución de la ansiedad, el insomnio y la depresión.
- A la contribución en gran manera al equilibrio psicoafectivo.
- La prevención de las caídas.
- El incremento de la capacidad aeróbica, la fuerza muscular y la flexibilidad.
- La disminución del riesgo de las enfermedades cardiovasculares.
- Más efectividad en la contracción cardíaca.
- Que se frene la atrofia muscular.
- Que se favorezca la movilidad articular.
- Que se evite la descalcificación ósea.
- El aumento de la eliminación de colesterol, disminuyendo el riesgo de arteriosclerosis e hipertensión.
- Que se reduzca el riesgo de formación de coágulos en los vasos y por tanto de trombosis y embolias.
- El aumento de la capacidad respiratoria y la oxigenación de la sangre.
- Que se evite la obesidad.
- Una mejor capacidad funcional de aquellos individuos que presentan un déficit en la realización de las AVD.

➤ Un incremento de la longevidad.

Está demostrado que el ejercicio físico y el deporte, imprimen al que los practica un aspecto más saludable y estético; permiten conservar mayor fuerza vital y física; ayudan a mantener y recuperar el equilibrio físico y psíquico; enlentecen la involución propia del envejecimiento del músculo esquelético, facilitan la actividad articular, previenen la osteoporosis y las fracturas óseas. También favorecen la protección cardiovascular previniendo la arteriosclerosis, la función endocrina, fundamentalmente de la suprarrenal (resistencia y adaptación al estrés), el equilibrio neurovegetativo y la actividad psico intelectual. Esto nos hace reflexionar sobre las palabras de Juan Antonio Samaranch cuando, en Lausanne 1994, como Presidente del Comité Olímpico Internacional alegó: “que el ejercicio y el deporte se utilizan para fines tan importantes, como la mejoría de la salud psico - física de los seres humanos, así como el de colaborar a conservar la mejor calidad de vida posible, incluso en edades muy avanzadas”.

## **Capítulo II**

### **Población y muestra.**

Para realizar esta investigación se hace un estudio descriptivo, donde se mezclan elementos de investigación de tipo cualitativa y cuantitativa.

La población está compuesta por 39 adultos mayores que son matrícula del Círculo de Abuelos del Consultorio Médico # 5 de la comunidad "Melones" del municipio de Jatibonico y se seleccionó el 100% de la población. La misma está caracterizada por adultos de ambos sexos que están aptos físicamente para realizar las actividades que se proponen. Aunque como es lógico, padecen de diferentes enfermedades crónicas, como hipertensión, diabetes, artrosis y otras, las que son atendidas y controladas por el médico de familia y de conocimiento por los promotores de cultura física.

De ellos pertenecen al sexo femenino 26 y 13 al sexo masculino lo que representa el 67 % y 33 % respectivamente, cuyo promedio de edad es 69 años.

En general: viven solos 5 y el resto con familiares. Al caracterizarlos socialmente tenemos 12 que no tienen ocupación determinada, a veces realizan alguna labor, 14 son amas de casa y realizan su actividad al convivir con sus esposos y otros familiares, 13 realizan labores agrícolas o cría de animales en sus fincas.

Los criterios de exclusión son los siguientes: Los sujetos que presentan impedimentos físicos o mentales severos, personas encamadas o con enfermedades crónicas, discapacitados en general. Estos son 5 en total, los que no se tienen en cuenta para el estudio que se realiza.

2 promotores de cultura física, licenciados con 5 años de experiencia laboral.

### **Métodos empleados**

#### **Del nivel teórico.**

- Histórico- lógico: Es el método que permitió estudiar los antecedentes históricos existentes sobre la problemática hasta el momento, destacando lo más importante del mismo; sus tendencias actuales y analizar la importancia que tiene la incorporación de los adultos mayores

a los círculos de abuelos, lo cual permite establecer las bases teóricas que sustentan la investigación.

- Analítico- sintético: Nos permitió en la medida que fuimos aplicando los diferentes instrumentos investigativos ir analizando los resultados arrojados y la vez llegar a conclusiones parciales.

Dentro de los Métodos de **nivel empírico** utilizados en la investigación están:

- Observación: Es el método que permitió el registro directo de lo que acontece, en este caso se emplea para detectar la problemática en sí, utilizando la observación no estructurada, además esta es utilizada en todos los momentos de la investigación empleando diferentes técnicas.
- La encuesta: Se aplica para caracterizar el adulto mayor incorporado y realizar el diagnóstico causal de la problemática estudiada. Esta técnica investigativa se correspondió con el tipo estructurada con preguntas cerradas. También para definir las posibles causas del abandono o la indiferencia a actividades de los adultos mayores, a los círculos de abuelos,
- La entrevista: Se realiza para desde la impresión del médico de familia y el promotor de cultura física comunitaria, ofrezcan información acerca de la no permanencia de los adultos mayores al círculo de abuelo.
- Análisis de documentos oficiales: Para utilizar la información previamente recogida por otras personas y obtener datos concretos sobre los abuelos incorporados a los círculos y para eso se consultaron, historias clínicas de los adultos mayores archivados en el consultorio médico de la familia, como fuente documental importante, para constatar los padecimientos de cada uno de ellos y otros datos de interés.

**Del nivel matemático.** Cálculo porcentual: Para procesar los datos obtenidos en la investigación durante la aplicación de los métodos empíricos.

## Metodología

Para la realización del trabajo investigativo, se consultó con el departamento municipal de Cultura Física, para conocer en el banco de problema las dificultades en cuanto al adulto mayor, posteriormente se realiza un estudio bibliográfico referente al adulto mayor, motivación y autoestima. Luego se procede a realizar la selección de la población y la muestra con que se trabajó, se le ofrece información a las personas implicadas en la investigación, dándoles una breve explicación de las técnicas y procedimientos que se van a aplicar.

Se seleccionan los métodos y técnicas a utilizar; se realiza el diagnóstico inicial aplicando varias observaciones a las actividades del círculo de abuelo,

Aspectos e indicadores a observar.

- Interés por realizar las actividades físicas Sí No
- Atienden a clases \_\_\_\_\_
- Asistir siempre a clases \_\_\_\_\_
- Participación activa en clase Sí No
- Realizan preguntas \_\_\_\_\_
- Hacen demostraciones \_\_\_\_\_
- Personaliza las actividades Sí No
- Proponen ejercicios \_\_\_\_\_
- Originalidad en las intervenciones \_\_\_\_\_

Se realiza entrevista a los médicos y al profesor que atiende al círculo de abuelo, las encuestas a los adultos mayores incorporados. Se procesaron los datos obtenidos a partir de un análisis cuantitativo y cualitativo haciendo tabulaciones, elaborando gráficas y tablas.

### CAPITULO III.- ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.

#### 3.1- Diagnóstico inicial.

Con la aplicación de los instrumentos, se pudieron constatar los aspectos y factores que influyen en la insuficiente motivación o abandono por parte de los adultos mayores al círculo de abuelos estudiado.

**Tabla 1. Datos generales.**

Total de adultos mayores	Cantidad	%
Incorporados	39	100
Sexo masculino	13	33
Sexo femenino	26	67
Asisten con poca frecuencia o lo han abandonado.	<u>11</u>	28,2
Sexo masculino	7	17,9
Sexo femenino	4	10,2

Se realizaron 6 observaciones a clases (6) (**Anexo 1**) donde se obtienen los siguientes resultados:

Tabla 2(A)

Clases observad.	Cumplimiento horario - Asistencia.
<b>1</b>	Si - 17 60,7%
<b>2</b>	No- 20 71,4%
<b>3</b>	Si- 22 78,5%
<b>4</b>	Si- 25 89%

<b>5</b>	<b>Si- 21 75,1%</b>
<b>6</b>	<b>Si- 25 89%</b>

**Tabla 3**

**Si %**

**No %**

	<b><u>Si</u> %</b>	<b><u>No</u> %</b>
Interés por realizar las actividades físicas	18 - 72	7 - 25,9
Atienden a clases	14 - 56	11 - 44
Asistir siempre a clases	17 - 68	9 - 36
Participación activa en clase	14 - 56	11 - 44
Realizan preguntas	10 - 40	15 - 60
Hacen demostraciones	17 - 68	9 - 36
Determinan personalmente las actividades	9 - 36	16 - 64
Proponen ejercicios, relacionados con el medioambiente.	2 - 8	23 - 92

- El horario establecido es de 8.30a.m a 9.30am, con tres frecuencias semanales. Permanecen 25 abuelos, que asisten con mayor sistematicidad.
- El promotor de cultura física, plantea que quisiera realizar varias actividades más y el tiempo no es suficiente, (lo que consideramos como pretexto, para no realizar otras que sean motivadoras para los abuelos)
- Son clases frontales con carencias de medios para motivar a los abuelos a la participación, solo unos palos como de escobas o parecidos, no orienta tareas para realizar en otros horarios,

- Los conocimientos que trasmite acerca de los beneficios del ejercicio físico para estas edades son limitados, posee dominio del programa pero no aplica variantes de otras, no hace referencia a aspectos del medioambiente.
- Los ejercicios son monótonos y siempre los mismos, lo que provoca poca motivación. Cambian de lugar para realizar esta actividad, con frecuencia.

### **Resultado de la entrevista a los 2 profesores de cultura física (anexo 2)**

Informan lo siguiente:

Llevan más de 4 años trabajando en ese consultorio, uno es fijo desde ese tiempo, no logran que todos los matriculados asistan, la asistencia es pobre, muchos desconocen los beneficios de la práctica de las actividades físicas sistemáticas, lo que más los motiva son los cumpleaños colectivos o salir de caminatas cortas, las clases se imparten con tres frecuencias semanales pero a veces se interrumpen por otras actividades que realizan, los promotores, en el combinado deportivo, reconocen que son pocas las actividades que tienen planificadas con variantes motivadoras y que no tienen mucho dominio de variedades que puedan realizar, también plantean que carecen de documentos para enriquecer sus clases, que no tiene gran experiencia en el trabajo con este sector poblacional. Igualmente refieren que le ha faltado comunicación con los médicos del consultorio para llevar a cabo una buena labor profiláctica, dirigida a que los adultos mayores modifiquen sus estilos de vida, hacia la práctica de ejercicio físico, que los mismos siempre están muy ocupados atendiendo a los pacientes, por lo que se hace difícil mantener una buena relación.

Declaran que han visitado pocos hogares de los adultos mayores que abandonan para explicarles a ellos y sus familiares la importancia que ejerce para estas edades la práctica de ejercicios físicos, que en ocasiones cuando coinciden en algún lugar de la comunidad los motivan a participar en el círculo de abuelos, también expresan que necesitan una mejor preparación y que tienen interés de la orientación de otras acciones que pueda realizar, para facilitarle el trabajo y que este sea más eficiente. Manifiestan que no relacionan



sus clases con aspectos de medioambiente, de forma planificada, aunque a veces realizan algunas, como caminatas y visitas a lugares, pero más bien espontaneas.

Resultado de la encuesta realizada a los adultos mayores (39)

(Anexo 3)

En cuanto a su situación socioeconómica.

La situación conyugal, el 53 %, está casado, el 43,3%, viudos o solteros.

En cuanto a ingresos económicos, chequera u otra forma de recibir beneficios económicos, el 88,6 %, responde afirmativamente, lo que les asegura cierta independencia financiera del resto de la familia, a la vez que le permite aportar a los gastos del núcleo que comparten, por lo que no se sienten como una carga para los integrantes de su familia.

Tabla 4

<b>Pregunta</b>	<b>Contenido de la respuesta</b>	<b>Cantidad</b>	<b>%</b>
Padece alguna enfermedad	Si	30	80
	No	9	36
¿Cuáles?	Hipertensión.	14	35,9
	Diabetes.	6	15,3
	Asma.	5	12,9
	Artritis.	19	48,7
	Otras.	7	17,6
	¿Están controladas?	28	71,7
Condiciones de la vivienda	Buena.	19	48,7
	Regular.	14	35,9
	Mala.	7	17,6

--	--	--	--

En la tabla 4, podemos ver que el estado de salud de los abuelos es el característico de la edad, pues el 90% presenta algún tipo de dolencia teniendo mayor incidencia, las cardiovasculares y la artritis.

La mayoría califica el estado de su vivienda de buena y regular, la mayoría convive con su familia, 7 tienen su casa en malas condiciones y se constató que estos viven solos.( se le presta asistencia social)

Las enfermedades están controladas, lo que verificamos con el médico de la familia, por lo que pueden utilizar el tiempo libre de una manera útil a la sociedad y así mismo le elevará la autoestima y ayudará a combatir su soledad.

Tabla 5.

<b>Pregunta</b>	<b>Contenido</b>	<b>cantidad</b>	<b>%.</b>
¿Conoce que es Medio Ambiente?	<b>SI</b>	22	56,4
	<b>NO</b>	17	43,5
¿Cómo considera Ud. sus conocimientos sobre Medio Ambiente?	<b>Elevados.</b>	-	
	<b>Regulares.</b>	16	41
	<b>Bajos</b>	23	58
¿Que define como Medio Ambiente?	<b>Todo lo que nos rodea.</b>	19	48,7
	<b>El aire, agua, tierra, los árboles.</b>	14	35,9
	<b>No saben.</b>	7	17,6

¿Recibe información Medioambiental?	<b>SI</b>	<b>23</b>	<b>58</b>
	<b>NO</b>	<b>16</b>	<b>41</b>
Vías por las que recibe información.	<b>Televisión.</b>	<b>17</b>	<b>35,9</b>
	<b>Radio.</b>	<b>14</b>	<b>43,5</b>
	<b>Por otras personas.</b>	<b>8</b>	<b>20,5</b>
	<b>Otras</b>	<b>----</b>	

Cuando analizamos los conocimientos que poseen sobre medio ambiente, el 56,4 % plantea saber lo que es, y el **43,5%** reconoce que no sabe que es el medioambiente; el **58 %** muestra que son bajos sus conocimientos, esto queda afirmado en el hecho de que cuando se les pide definir con sus palabras lo que es medio ambiente lo asocian solamente con **El aire, agua, tierra, las, plantas en general, e incluso algunos se refieren a los animales, no tienen** en cuenta los elementos culturales y socioeconómicos.

A la pregunta de cuál o cuáles son las vías a través de las cuales ellos acceden a conocimientos medioambientales la radio con un **43,5 % es la principal fuente de información y la televisión con un 35,9%**. No informan otras fuentes por las cuales nutrirse sobre estos temas.

Tabla 6.

<b>Pregunta</b>	<b>Contenido</b>	<b>cantidad</b>	<b>%. </b>
¿Conoce los problema Medioambientales de su localidad?	<b>Si</b>	<b>23</b>	<b>58</b>
	<b>No</b>	<b>7</b>	<b>17,6</b>
	<b>No responden</b>	<b>9</b>	<b>23,3</b>
Mencione algunos	<b>Basura en las calles.</b> <b>Criar puercos en las casas.</b> <b>El vertedero a la entrada de la</b>	<b>23</b>	<b>58</b>

	<b>comunidad.</b>		
¿Existen problemas Medioambientales en su vivienda, cuáles?	<b>Sí.</b> <b>Cría de animales muy cerca de la casa.</b> <b>Pozos cerca de los baños.</b>	<b>19</b>	<b>48,7</b>
¿Los problemas Medioambientales en su vivienda y localidad pueden afectar su salud?	<b>Sí.</b> <b>Cómo: Causar asma.</b> <b>Alergias en la piel.</b> <b>Parásitos</b> <b>No.</b>	<b>23</b>  <b>7</b>	<b>58</b>  <b>17,7</b>
Mencione actividades medioambientales vinculadas a los ejercicios físicos.	<b>Caminatas, ir al río, recoger desechos reciclables, sembrar árboles, plantas medicinales.</b>	<b>30</b>	<b>80</b>

En la pregunta ¿Conoce los problema medioambientales de su localidad? **El 58%. plantea saber**, dice conocerlos, sin embargo cuando les pedimos que nos digan cuáles solo refieren **Basura en las calles, criar puercos en las casas, el vertedero a la entrada de la comunidad. No hacen referencia a otros problemas que los pueden afectar en su realidad cotidiana.**

Con relación a si existen problemas Medioambientales en su vivienda, el 48,7 %, plantea saber y mencionan: **Cría de animales muy cerca de la casa. Pozos cerca de los baños.**

A la pregunta de si los problemas medioambientales pueden afectar su salud el **58 %,plantea que si**, por lo que existe un alto grado de conciencia sobre la incidencia que sobre la salud del hombre tiene la degradación ambiental, mencionan afectaciones respiratorias que van desde falta de aire, asma, o alergia y parásitos.

Tabla 7.

<b>Pregunta</b>	<b>Contenido</b>	<b>cantidad</b>	<b>%.</b>
-----------------	------------------	-----------------	-----------

Se realizan acciones medioambientales en el Círculo de Abuelos.	<b>Si</b>	<b>9</b>	<b>36</b>
	<b>No</b>	<b>30</b>	<b>80</b>
¿Le gustaría conocer aspectos sobre el medioambiente?	<b>SI</b>	<b>31</b>	<b>82</b>
	<b>NO</b>		
	<b>Le da lo mismo</b>	<b>9</b>	<b>36</b>
Mencione algunos aspectos.	<b>La basura</b>		
¿Le gustaría realizar actividades medioambientales en el círculo de abuelos? Cuáles?	<b>Si</b>	<b>39</b>	<b>100</b>
	<b>No</b> <b>Sembrar plantas, recoger el lugar, cuidar los árboles, que no los corten para leña.</b>	<b>-----</b>	

En la tabla anterior, se refleja la realización o no de actividades medioambientales en el círculo de abuelos, responden en su mayoría que si les gustaría realizarlas y responden lo siguiente:

Sembrar plantas, recoger el lugar, recoger el lugar, cuidar los árboles, que no los corten para leña. Es decir se refieren a algunas en general, pero no las vinculan a sus actividades físicas.

#### **Resultado Entrevista al médico de la familia. (Anexo 4)**

Relacionado con la incorporación de los adultos mayores a los círculos de abuelos consideraron que es insuficiente pues en la mayoría de los casos tienen sus actividades rutinarias lo que trae consigo que no se planteen un tiempo para sí. Influyen factores psicológicos y ambientales que dan relieve a la inseguridad que es originada entre otros aspectos por el cese de la vida laboral, la desintegración en algunos casos de los lazos familiares y la tendencia al aislamiento por la disminución de motivaciones, influyendo de esta manera en un comportamiento poco activo. El trabajo fundamental del profesor es explicarles a estas personas la

importancia de las actividades físicas para que ellos se concienticen con la práctica y así lograr la sistematicidad de los adultos mayores a las clases de círculos de abuelos.

Estos especialistas enfatizan en que se hace necesario motivarlos hacia la práctica de actividades físicas, no solo para mejorar su salud, sino, para incorporarlos de manera activa en la sociedad, ofreciéndoles actividades variadas, agradables, que propongan ejercicios, que se puedan comunicar, que logren su independencia a la vez que se relacionen con el resto del grupo. Todo ello contribuirá a que esa tercera edad, representara para todos, una etapa normal de la vida sin los contratiempos actuales.

### **Fundamentación de la Propuesta.**

Con la puesta en práctica de este grupo de actividades, se pretende lograr la interacción individual con la comunidad, desde el punto de vista de su entorno, pues al incluirse en su medio social, se elevará su autoestima, estado de ánimo, calidad de vida y así contribuir al a la educación medioambiental en su familia, círculo de amistades y la comunidad donde viven, además es realizable pues no necesita del aporte de recursos para su implementación, solo la disposición de los organismos que intervienen en la política trazada por la Estrategia Nacional de medio Ambiente

### **Propuesta de actividades**

Aspectos a tener en cuenta para una correcta selección de las actividades:

- Se deben tener en cuenta las posibilidades y limitaciones del grupo, así como sus necesidades y motivaciones.
- Darle oportunidad al participante para que valore y exprese cuáles tareas son las que prefiere.
- Buscar varias formas de trabajo con la confección de diferentes materiales que permitan 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 de la actividad.

### **Actividad 1.**

**Nombre:** Un día de paseo.

**Objetivo:** Realizar caminata de ejercitación, en contacto con los miembros de la comunidad.

**Proceder Metodológico:** El profesor se reúne con el grupo y les explica el recorrido por donde caminarán, a través de la caminata se busca la socialización durante el trayecto, se observa el entorno y su vegetación, se realizan ejercicios de respiración, es una manera muy atrayente de incorporar a otros abuelos. Se realiza toma de pulso.

**Participantes:**

Todos los miembros del círculo de abuelos incorporados y técnico de Cultura Física.

**Control:** Observación directa a la actividad y la aceptación por los abuelos.

### **Actividad 2.**

**Nombre:** Alas por la vida.

**Objetivo:** Contribuir a que los abuelos incorporados al círculo, se vinculen con el elemento, aire, como componente del medio ambiente.

**Proceder metodológico:** El profesor, explica que realizarán ejercicios de respiración, les demuestra, levantan los brazos buscando aire, inspiran y expiran profundamente, a la vez que el profesor les explica la importancia de respirar aire puro.

**Participantes:**

Todos los miembros del círculo de abuelos y técnico de Cultura Física.

**Control:** Observación directa a la actividad, por la realización correcta de los ejercicios.

### **Actividad 3:**

**Nombre:** Lucha contra el Aedes Aegypti.

**Objetivos:** Realizar ejercicios fortalecedores de los miembros inferiores, sin implementos y la resistencia aerobia mediante la caminata y proteger la salud de la población.

**Proceder metodológico:** El profesor le orienta a los practicantes que van a realizar una visita a todas las casas de la cuadra para buscar posibles focos de Aedes Aegypti ya que esta es una tarea en la que tenemos que estar todos unidos por lo que van a realizar ejercicios para fortalecer todos los planos musculares del cuerpo. De igual forma les comunica que van a caminar de forma continua para mejorar el trabajo del sistema cardiovascular ya que son varias las casas a visitar y tienen que estar preparados físicamente. Al inicio se realizan los ejercicios de estiramiento y de calentamiento para elevar la temperatura corporal y preparar al organismo.

**Participantes:**

Todos los miembros del círculo, de abuelos y técnico de Cultura Física.

**Control:** Por la realización correcta de la actividad y diálogo con los abuelos.

**Actividad 4:**

**Nombre:** Recogida de materia prima

**Objetivos:** Mejorar **a través de** ejercicios fortalecedores de brazos, y la caminata la resistencia aerobia, así como reconocer la importancia de reciclar la materia prima y así conservar el medioambiente.

**Proceder metodológico:** El profesor explica la importancia que tiene la recogida de materia prima para el país y el cuidado del medioambiente, por lo que tienen que fortalecer los planos musculares de los brazos para que puedan ayudar en esta tarea. Realiza el calentamiento con pequeños frascos llenos de arena y otros con agua. Comienzan a caminar y según encuentran algo lo van mencionando a la vez que el profesor dialoga con ellos, sobre la utilidad de lo que hacen.

**Participantes:** Todos los miembros del círculo de abuelos y técnico de Cultura Física.

**Control:** Por la realización correcta de la actividad y diálogo con los abuelos.

**Actividad 5:**

**Nombre:** Mi cumpleaños feliz.

**Objetivos:** Mejorar la calidad de vida del adulto mayor y su relación con los demás factores de la comunidad.



**Proceder metodológico:** En coordinación con el CDR, la Federación y la familia, se organiza cada dos meses cumpleaños colectivos, se harán en escenarios naturales atractivos por su vegetación y/o conservación, se explicarán las características del lugar seleccionado antes de iniciar la actividad. Se homenajearán todos los abuelos que cumplan años en esos meses, incluso a los no incorporados. Los recursos serán aportados por los implicados, recibiendo el apoyo de los factores que inciden en la comunidad, se realizan juegos pasivos.

**Participantes:** Todos los miembros del círculo de abuelos y demás factores de la comunidad.

**Control:** Por la realización correcta de la actividad y diálogo con los abuelos.

#### **Actividad 6:**

**Nombre:** La automedicación.

**Objetivo:** Elevar el conocimiento de los abuelos sobre lo perjudicial de la automedicación.

**Proceder metodológico:** Se organizará en forma de juego, se hace un círculo, con un abuelo en el centro; este dirá el nombre de cualquier medicamento, señalará a un compañero para que explique si conoce los efectos del mismo al consumirlo de forma irresponsable. Las respuestas aceptadas se evalúan de 5, el que pierda será evaluado de 2, los que ganen se estimulan con aplausos.

**Participantes:** Integrantes del Círculo de Abuelos, el médico de la familia y Técnico de Cultura Física

**Forma de control:** El médico del consultorio irá valorando cada respuesta, al final se aplaude a los ganadores y se exhorta a tomar solo lo indicado por el médico.

#### **Actividad 7:**

**Nombre:** Salud y ejercicios en el Adulto mayor.

**Objetivo:** Orientar sobre la necesidad de la práctica sistemática de la actividad física como medio fundamental en la prevención de las enfermedades asociadas al sedentarismo con énfasis en las identificadas con mayor prevalencia en la comunidad.

**Proceder metodológico:** Se les va explicando a los abuelos, los beneficios de los ejercicios que se realizan, para la salud, desarrollando una charla educativa, donde intervienen los abuelos con sus opiniones.

**Participantes:** Todos los miembros del círculo, abuelos, técnico de Cultura Física, médico y enfermera del consultorio.

**Control:** Observación directa a la actividad y la aceptación por los abuelos.

### **Actividad 8.**

**Nombre:** ¿Cómo es mi comunidad?

**Objetivo:** Realizar una valoración de la situación medioambiental de la comunidad

**Procedimiento Metodológico:** Se orienta a los abuelos, realizar ejercicios de respiración tomando y expulsando el aire de forma correcta ya que realizarán una caminata por los lugares aledaños al lugar donde realizan sus ejercicios.

Se entregan tarjetas con las siguientes preguntas:

- ¿Cómo está la limpieza de las calles?
- ¿Se cuidan las áreas verdes y jardines públicos?
- ¿Cuál es el estado de bancos, farolas y otros elementos de los parques?
- ¿Dónde se deposita la basura?
- ¿Cómo se comporta la emisión de ruidos?
- ¿En qué estado se encuentran las paredes Consultorio Médico, su mobiliario?
- ¿Existen vertimientos de aguas residuales?

- Para finalizar la caminata se realizan ejercicios de respiración tomando y expulsando el aire de forma correcta.

Luego de realizada la caminata, se establece un diálogo con los participantes y expresan sus opiniones.

**Participantes:** Todos los miembros del círculo, abuelos, técnico de Cultura Física, y enfermera del consultorio.

**Control:** Observación directa a la actividad y por las respuestas de los abuelos.

### **Actividad 9.**

**Nombre:** Encuentro con el pasado.

**Objetivo:** Que los abuelos reflexionen acerca de cómo era el lugar donde viven hace unos años atrás.

**Proceder Metodológico:** Esta actividad la estimula el profesor en el momento de la recuperación de la clase mientras se ejecutan los ejercicios de relajación y respiración en conversación con los abuelos intercambiaran como era ese lugar hace algunos años atrás.

Preguntará:

¿Existían muchas aves?

¿Cómo estaban los ríos?

¿La vegetación cómo era?

**Acción:** La reflexión sobre los cambios ocurridos en el medio ambiente y la necesidad de su protección además de una correcta recuperación

**Participantes:** Todos los miembros del círculo, abuelos, técnico de Cultura Física.

## **CONCLUSIONES.**

Las actividades que se realizan en el círculo de abuelos, no les resultan interesantes o atractivas, a los sujetos investigados; expresan en su mayoría que no responden a sus gustos y preferencias, que se repiten los mismos ejercicios, por lo que les resulta monótona la actividad, que les gustaría vincularse activamente con su comunidad y el entorno, pues a través del vínculo activo con su medioambiente, este, les ofrece oportunidades para el movimiento y así mantienen su salud de forma aceptable según su edad, las actividades propuestas responden a las necesidades de los sujetos estudiados

## **RECOMENDACIONES:**

1. Poner en práctica las actividades medioambientales propuestas como parte de las clases, con una concepción integradora.
2. Continuar profundizando en esta temática para mantener la incorporación y permanencia del adulto mayor en los círculos de abuelos

## **BIBLIOGRAFIA:**

1. Anzola Pérez, David Galinsky y Col. (1994) La atención de los ancianos: Un Elías. Publicación Científica No. 546 Washington, D. C. 20037, E.U.A.
2. [Actividad Física y Salud](http://www.efdeportes.com/). (2005) Revista digital · Año 10 · N° 90 Buenos Aires, Noviembre © 1997-2005 Derechos Reservados. Disponible: <http://www.efdeportes.com/> · FreeFind.
3. Álvarez Liz Margarita (1997) "Promoción de Salud" Compilaciones. Ed. Pueblo y Educación, La Habana, Cuba.p.49.
4. Barnet Astrid (2008) El adulto mayor nunca envejece en Cuba. Colaboradora de Rebelde. 19 de Mayo. La Habana.
5. Bencomo Pérez Lázaro, (2006) La cultura física y la motricidad en el adulto mayor. Bibliografía complementaria de La Maestría: Longevidad Satisfactoria. Cuba.
6. 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. Email: [mauro.cartaya@infomed.sld.cu](mailto:mauro.cartaya@infomed.sld.cu). 127 p.
7. Cevallos Díaz, Jorge. L. (2001) "El Adulto Mayor y la Actividad Física" Profesor Auxiliar del Departamento de Medicina Deportiva. mail::jjllc552000@yahoo.com. 470 p.
8. Ceballos Díaz, Jorge (2003) "Características sociales y físicas de adulto mayor" Profesor Auxiliar del Departamento de Medicina Deportiva. mail::jjllc552000@yahoo.com. 11 p.
9. Carrasco García. Mayra. R. Dra. (2004) República de Cuba Ministerio de salud pública Instituto superior de ciencias médicas de la Habana. Maestría en longevidad satisfactoria, programa. e-mail: mayra.carrasco@infomed.sld.cu teléfono: 8611159 p- 6.
10. Domínguez-Carrillo L. (2002) Programa de ejercicios de coordinación en el anciano. Fuente de datos de am Fuente: Departamento Nacional de Educación Física para Adultos y Promoción de Salud. INDER. Cir. Ciruj; 70 (4): 251-256.
11. Díaz de los Reyes Saúl (2005) Algunas consideraciones anatómicas-fisiológicas del envejecimiento y su repercusión en la cultura física. Monografía ISCF Manuel Fajardo. Cuba.
12. Ferrer Jiménez, Smayli. (2008). Acciones para la incorporación del adulto mayor al círculo de abuelo "La Pista", del Consejo Popular Oeste del Municipio Ciro Redondo. Trabajo de diploma. Ciego de Ávila, Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo".

13. Hernández Borges, Yamilka (2001) Ejercicio físico en pacientes geriátricos. Policlínico "Armando García Aspuru" Santiago de Cuba, Cuba. Consultado: noviembre 2013. Miembro Numerario de La Sociedad Cubana de Enfermería.
14. 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) Calle G y 27, Vedado, Municipio Plaza de La Revolución. CP 10400. geroinfo@infomed.sld.cu. 10 p.
15. 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
16. Lecturas: Educación Física y Deportes. (2013) Año 2, N° 7. Buenos Aires. Octubre. Disponible:<http://www.efdeportes.com/> .
17. Yáñez Betancourt Caridad, (2006) Capacidad Funcional y Envejecimiento Sano. Bibliografía complementaria de la Maestría: Longevidad Satisfactoria Cuba.
18. Martínez Triay, Alina (2007) La vida merece vivirse a cualquier edad. Disponible en: Salud @trabaja.cip.cu/trabajadores.1ro octubre. Consultado noviembre 2013
19. Mazorra R. (1983) La actividad física sistemática en promoción de salud. Departamento de promoción de salud de Medicina Deportiva de Cuba.

## **ANEXOS**

### **ANEXO 1: Guía de Observación (para el diagnóstico inicial)**

Objetivo: Constatar el estado en que se encuentra el interés de los adultos mayores, que asisten al círculo de abuelos, hacia la práctica de las actividades físicas.

Asunto a observar: Motivación por las actividades físicas.

Cantidad de observadores: 1

Observaciones: 6

Tipo de observación: Participante

Aspectos e indicadores a observar.

- Interés por realizar las actividades físicas Sí No

Atienden a clases \_\_\_\_\_

Asistir siempre a clases \_\_\_\_\_

- Participación activa en clase Sí No

Realizan preguntas \_\_\_\_\_

Hacen demostraciones \_\_\_\_\_

- Determinan personalmente las actividades: Sí No

Proponen ejercicios \_\_\_\_\_

Originalidad en las intervenciones \_\_\_\_\_

### **ANEXO No2.**

#### **Encuesta a los miembros del círculo de abuelos.**

##### **Compañero (a):**

A continuación le exponemos una serie de interrogantes, le solicitamos que responda con sinceridad. Tenga en cuenta que de los resultados de esta encuesta depende la calidad de las de nuestra investigación. ( la misma tiene carácter anónimo)

Sexo\_\_\_\_\_ Edad \_\_\_\_\_

1. Estado Civil

Casado \_\_\_\_\_

Soltero \_\_\_\_\_

Viudo \_\_\_\_\_

Divorciado \_\_\_\_\_

2. Percibe usted algún ingreso económico.

• Si \_\_\_\_\_

• No \_\_\_\_\_

3. Padece ud. de alguna enfermedad.



• Si \_\_\_\_\_

• No \_\_\_\_\_

En caso de contestar si diga cuál(es).

•

•

4. Como considera ud. el Estado higiénico de su vivienda.

Bueno \_\_\_\_\_

Regular \_\_\_\_\_

Malo \_\_\_\_\_

5. En su vivienda convive con

Esposa (o) \_\_\_\_\_

Esposa (o) e hijos \_\_\_\_\_

Otros familiares \_\_\_\_\_

Solo \_\_\_\_\_

6. Conoce ud. que es el medio ambiente.

• Si \_\_\_\_\_

• No \_\_\_\_\_

7 . A través de que vías o formas recibe Ud. Información sobre los problemas del medio ambiente.

8. Conoce Ud. cuáles son los problemas del medio ambiente en su comunidad.

• Si \_\_\_\_\_

• No \_\_\_\_\_

En caso de contestar si, mencione los que Ud. conozca.

•

•

•

9. Considera a Ud. que en su hogar se manifiestan problemas de afectación al medio ambiente.

• Si \_\_\_\_\_

• No \_\_\_\_\_

En caso de contestar si, ejemplifique.

•

•

•

10 .Considera Ud. que el medio ambiente puede afectar su salud personal y la de su familiar.

• Si \_\_\_\_\_

• No \_\_\_\_\_

En caso de contestar si, ejemplifique.

•

•

•

11. Se realizan en su círculo de abuelo acciones a favor del medio ambiente.

• Si \_\_\_\_\_

• No \_\_\_\_\_

En caso de plantear si mencione cuáles.

12. Le gustaría conocer más sobre medio ambiente.

• Si \_\_\_\_\_

• No \_\_\_\_\_

13. Desearía realizar acciones a favor del medio ambiente en la comunidad.

• Si \_\_\_\_\_

• No \_\_\_\_\_

En caso afirmativo, menciones cuáles desearía realizar:

### **ANEXO No. 3**

#### **Guía de entrevista para realizar a los técnicos de cultura física.**

1. ¿Es usted graduado de:

Nivel medio \_\_\_\_\_

Nivel superior \_\_\_\_\_

Años de graduado \_\_\_\_\_

2. ¿Qué tiempo lleva atendiendo a los Círculos de Abuelos?

3. ¿Desarrollan actividades de educación medioambiental, como parte de las actividades de los Círculos de Abuelos?

- En caso afirmativo menciónelas.

3. a. Con qué frecuencia las realizan

4. ¿Se le orientado por el INDER realizar actividades de carácter medioambiental con los miembros de los Círculos de Abuelos?

5. ¿Se le ha ofrecido a usted algún curso, taller, conversatorio u otra actividad relacionada con el medio ambiente?

6. ¿Considera Ud. que sería beneficioso la educación medioambiental como parte de las actividades de los Círculos de Abuelos? ¿Por qué?

7. ¿Estaría Ud. dispuesto a desarrollar actividades de educación medioambiental en los Círculos de Abuelos en coordinación con los compañeros del CITMA?