



INSTITUTO SUPERIOR DE CULTURA FÍSICA

“COMANDANTE MANUEL FAJARDO RIVERO”.

FACULTAD: VILLA CLARA.

SEDE UNIVERSITARIA: SANTO DOMINGO.

ACTIVIDADES PARA LOGRAR LA  
INCORPORACIÓN DEL ADULTO MAYOR A LOS  
CIRCULOS DE ABUELOS EN EL CONSEJO POPULAR  
GEORGE WASHINGTON.

En opción al Título Académico de Master en la Actividad  
Física en la Comunidad

AUTOR: Lic: Enrique de Jesús Rondón Roble.

CURSO: 2008 – 2009.

“AÑO 50 DE LA REVOLUCIÓN”.

**UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA  
Y EL DEPORTE “MANUEL FAJARDO”  
FACULTAD: VILLA CLARA.  
SUM: SANTO DOMINGO**



***ACTIVIDADES PARA LOGRAR LA INCORPORACIÓN DEL ADULTO MAYOR  
A LOS CIRCULOS DE ABUELOS EN EL CONSEJO POPULAR GEORGE  
WASHINGTON.***

**En opción al Título Académico de Master en la Actividad Física en la  
Comunidad**

**AUTOR: Lic: Enrique de Jesús Rondón Roble.**

**CURSO: 2008 – 2009.**

***“AÑO 50 DE LA REVOLUCIÓN”.***

# Pensamiento

***“No sé qué tienen los ancianos fuertes que con mirarlos se alegra el alma y cobra fe y pujanza “(Martí Pérez, José, Centenario de Andrés Bello, Nueva York, 23 de diciembre de 1881, t.7, p.215.) (1)***

## **AGRADECIMIENTO.**

***A todos los familiares, que con amor me impulsaron para llevar a cabo la labor investigativa.***

***A mis profesores, que con su ejemplo personal y su labor nos permiten perfeccionar nuestra labor científica y profesional.***

***A mi esposa e hijo, que siempre me han apoyado y me dan fuerzas para que no desista en la obra emprendida.***

***A la Revolución cubana, por darnos el derecho a subir peldaños en la formación integral.***

## **DEDICATORIA.**

- *A la Revolución y sus indiscutibles líderes que lo han entregado todo para que nosotros lo tengamos todo.*
- *A los profesores que con su ejemplo personal nos han inculcado la constancia y perseverancia para el logro de toda tarea.*
- *A las personas de la tercera edad que con sus ansias de llevar una vida más placentera nos dan fuerzas para llevar a cabo un mejor trabajo.*
- *A mi familia que me ha perdonado en silencio el robarles parte de su tiempo para asumir esta batalla.*
- *A mi tutor, fiel ejemplo de esta genuina obra que requiere de infinito amor.*

## **RESUMEN.**

Actividades para lograr la incorporación del adulto mayor a los Círculos de Abuelos en el Consejo Popular George Washington. /Por/Lic. Enrique de Jesús Rondón Roble. Tutor. MSc. José Brunet Zamora. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”. Facultad Villa Clara. Sede Municipal de Santo Domingo. Tesis de Maestría. Año 2009. Hojas 56.

En su ideario pedagógico Nuestro Héroe Nacional José Martí al referirse a la Educación Física y su elevado valor en el desarrollo físico, intelectual y moral de los hombres refiere la importancia de la práctica de los ejercicios físicos en las diferentes edades. Plantea que...” Y lo primero que les enseñaría acaso, y con más ardor, sería el desarrollo de sus músculos”. La tercera edad requiere como nadie que se le ejercite el cuerpo para lograr una mejor calidad de vida, entendiéndose ésta por tener mejor bienestar físico y mental, sentirse útil a la sociedad, así como servir a la Patria en las distintas funciones de la vida. A partir de un estudio realizado en el Consejo Popular Washington del Municipio Santo Domingo, se detectó que los Círculos de Abuelos de la localidad no contaban con la matrícula necesaria por falta de motivación de los abuelos para que se incorporaran a los mismos. Partiendo de esta situación real existente es que se decide a la elaboración de un conjunto de actividades encaminadas a lograr la incorporación del adulto mayor a dichos círculos. Para llevar a cabo la investigación se utilizaron métodos del nivel teórico y del nivel empírico. La población y muestra utilizada está integrada por 170 personas que están dispensarizados en los consultorios del médico de la familia se tomo 75 adultos mayores. Lo novedoso en la investigación está dado en que constituye la segunda sobre el adulto mayor que se realiza en el Municipio Santo Domingo, antecedida por la realizada por los autores Mario Aníbal Durán y Alexei Pérez Rodríguez con un carácter social, en el año 2005. Sin embargo dicha investigación no proporcionaba actividades para lograr la motivación e incorporación del adulto mayor a los Círculos de Abuelos. Sin embargo este aspecto es donde el autor propone en la investigación que le da su novedad. El autor con la investigación pretende incrementar la incorporación del adulto mayor a los Círculos de Abuelos del Consejo Popular Washington.

# **ÍNDICE**

	<b>Pág.</b>
<b>INTRODUCCIÓN</b>	1
<b>CAPÍTULO I .FUNDAMENTOS TEÓRICOS Y METODOLÓGICOS.</b>	9
1.1- La tercera edad y su evolución.	9
1.2- Estructura organizativa de la comunidad.	18
1.3- Historia de los Círculos de Abuelos.	21
1.3.1-Los Círculos de Abuelos en el municipio de Santo Domingo.	25
1.3.2-Características y Funcionamiento de los Círculos de Abuelos en el Consejo Popular Washington.	26
<b>CAPITULO II. DISEÑO METODOLOGICO.</b>	28
2.1- Métodos y metodología.	28
2.2- Diagnóstico y/o determinación de necesidades.	34
<b>CONCLUSIONES</b>	55
<b>RECOMENDACIONES</b>	56
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	
<b>ANEXOS</b>	



# INTRODUCCIÓN

Nuestro Héroe Nacional en el año 1881, en el acto conmemorativo por el centenario de Andrés Bello, efectuado en Nueva York, hace referencia a la tercera edad. Hoy en el país su pensamiento cobra vigencia en la actualidad y se mantienen vivas en el quehacer diario con los abuelos, ya que al mantenerlos fuertes y sanos se les alargará su vida útil y su bienestar.

Las transformaciones socioeconómicas en nuestro país dirigidas al fortalecimiento de la salud y al incremento de la duración de vida del hombre cubano, brinda actualmente nuevos frutos, donde se alcanza un promedio de vida de 76 años. Llevar a cabo proyectos comunitarios es hoy todo un reto si se tiene en cuenta que la comunidad entendida como el eslabón primario de todo proceso participativo, de cohesión interpersonal y de sentimientos compartidos, constituye un ámbito complejo y vital en todo proceso de desarrollo social. La prolongación de vida y la capacidad de trabajo de las personas de edad media y madura es uno de los problemas sociales más importantes en las que debe incidir el profesional de la Cultura Física y el Deporte en la lucha por la salud y la longevidad.

El ejercicio es una necesidad corporal básica. El cuerpo humano está hecho para ser usado, de lo contrario se deteriora; si se renuncia al ejercicio el organismo funciona por debajo de sus posibilidades físicas, por tanto, se abandona la vida. Un cuerpo que no se ejercita utiliza sólo alrededor del 27% de la energía posible de que dispone, pero este bajo nivel de rendimiento puede incrementarse hasta 56% con la práctica regular de ejercicio físico, este aumento de crecimiento orgánico podrá ser apreciado en todos los ámbitos de la vida.

El trabajo y el tiempo libre se volverán menos agotadores, y se disfrutará más las actividades a medida que la capacidad de desempeño aumente. El progresivo aumento de la población senil es uno de los fenómenos demográficos, más



significativos a nivel mundial en los últimos decenios. Esta situación hace necesario el desarrollo de la atención integral a los ancianos, y por ello se realizan grandes esfuerzos en la atención geriátrica.

La vejez por sí misma no constituye una enfermedad, pues en idéntico sentido que la adolescencia o el climaterio, tiene características específicas universalmente aceptadas, y la sociedad se responsabiliza con ella desde el punto de vista preventivo, terapéutico y rehabilitatorio, tratando de romper con el tradicional estereotipo de considerar el anciano desamparado e inútil. Para ello desarrolla una serie de acciones encaminadas a utilizar las capacidades y potencialidades de aquel en el desempeño de una función activa en la sociedad, dentro de la comunidad que nos da el nuevo contexto donde se tiene que desarrollar la práctica y las concepciones, donde se establecen nuevas relaciones entre los actores y protagonistas y entre ancianos y miembros de la comunidad.

Una agradable experiencia para la población ha resultado en la práctica, la introducción de los ejercicios físicos en los denominados Círculos de Abuelos y los Grupos de Salud que se crearon. En Abril de 1984, en el Policlínico Plaza, Municipio del mismo nombre, se concibió y desarrolló el Primer Círculo, donde el Licenciado Luís Gil, psicólogo del Centro Asistencial, planteó en aquella fecha crear un grupo dinámico del cual surgieron estos Círculos con un primer objetivo.

Tratar problemas Psicológicos frecuentes en las personas de la tercera edad, o sea más de 60 años, con vista al incremento del régimen motor y la capacidad de trabajo físico e intelectual de las personas de estas edades, el cual se desarrolla en coordinación con el Médico de la Familia o el Sector de Salud. Es así que se crea el Círculo de Abuelos con 20 integrantes, meses después se le incorporan las importantes actividades del ejercicio físico orientadas por el Dr. Raúl Mazorra del Instituto de Medicina Deportiva del INDER.



En la actualidad existen más de 10 000 Círculos de Abuelos en todo el territorio Nacional. La práctica de ejercicios físicos en la tercera edad, el rigor y prioridad que se le ha dado en el país, a la atención a la salud y alargar la vida en la población; es que se propone hacer este trabajo, ya que esto para los adultos representa la continuidad de la vida, y sus objetivos son la incorporación del adulto mayor a la práctica del ejercicio físico, asegurar un estado adecuado de salud a la vez que eleva la posibilidad de recreación, combatiendo los efectos del sedentarismo y mejorar la calidad de vida.

El profesional egresado del Deporte y la Cultura Física , ha sido denominado Profesor General Integral y tiene como objetivo trabajar al individuo, la familia, la comunidad, y el medio ambiente por lo que la categoría de familia e individuo resulta estratégica para la actuación de dicho profesional, ello requiere de la formación de una concepción holística del individuo en su entorno social de la familia y el individuo como grupo social durante un proceso de continuidad que enmarque el proceso docente.

La visión de la familia y el individuo resulta fundamental en la preparación de este profesor de Cultura Física, porque si no es insuficiente la atención médica en la comunidad y no se desenvuelve de una manera exitosa, si la familia y el individuo no participa, el desarrollo de estas acciones no tendría sentido debido a que el individuo se encuentra inmerso en su entorno familiar y por tanto no puede recibir una atención deportiva adecuada.

La Educación Física y los deportes ofrecen grandes posibilidades al ser realizados por las personas de mayor edad, que van desde la gimnasia técnica de relajación hasta los juegos populares y el deporte, además de las actividades rítmicas, el trabajo al aire libre en contacto con la naturaleza o el medio acuático. Cualquiera de estas formas de participación es válido siempre y cuando se permita abordar debidamente los objetivos propuestos.



No existen actividades específicas para el adulto mayor lo fundamental es, que las que se propongan estén debidamente adaptadas y asequibles a las posibilidades del grupo, teniendo en cuenta la adecuación de las mismas y el lugar oportuno donde se enmarcan los programas o plan que se establezcan. La investigación tiene gran importancia porque propone un conjunto de actividades para lograr la incorporación del adulto mayor a los Círculos de Abuelos en el Consejo Popular George Washington municipio de Santo Domingo.

Estas incorporaciones que no se han logrado en su totalidad, ya que en los Círculos de Abuelos oscila una matrícula de 4 a 7 y en realidad las actividades están prevista para trabajar con una matrícula de hasta 20 abuelos, es la deficiencia mayor que se encuentra en la investigación por lo que se puede declarar como:

***Situación Problemática:*** Insuficiente incorporación del adulto mayor a los Círculos de Abuelos en el Consejo Popular George Washington.

Adentrándonos en la situación antes planteada se determina como:

***Problema científico:***

¿Cómo lograr mediante un conjunto de actividades la incorporación del adulto mayor a los Círculos de Abuelos en el Consejo Popular George Washington?

***Objeto de Estudio de la investigación: El adulto mayor***

***Campo de Investigación:*** La no incorporación del adulto mayor a los Círculos de Abuelos en el Consejo Popular George Washington.

### ***OBJETIVO GENERAL***

- Elaborar un conjunto de actividades encaminadas a lograr la incorporación del adulto mayor a los Círculos de Abuelos del Consejo Popular George Washington.



### **INTERROGANTES CIENTIFICAS**

- 1- ¿Qué fundamentos teóricos sustenta la investigación relacionada con la incorporación del adulto mayor a los Círculos de Abuelos en el Consejo Popular George Washington?
- 2- ¿Qué causas inciden en la baja incorporación del adulto mayor a los Círculos de Abuelos del Consejo Popular George Washington?
- 3- ¿Cómo elaborar un conjunto de actividades comunitarias para lograr la incorporación del adulto mayor a los Círculos de Abuelos del Consejo Popular George Washington teniendo en cuenta la legitimidad de estas actividades?
- 4- ¿Qué calidad y pertinencia social presenta el conjunto de actividades diseñadas a partir del criterio de los especialistas consultados?

### **TAREAS CIENTIFICAS**

- Determinación de los fundamentos teóricos que sustentan la investigación relacionada con la incorporación del adulto mayor a los Círculos de Abuelos en el Consejo Popular George Washington.
- Diagnóstico de las causas que inciden en la baja incorporación del adulto mayor a los Círculos de Abuelos del Consejo Popular Washington.
- Elaboración de un conjunto de actividades que permitan la incorporación del adulto mayor a los Círculos de Abuelos del Consejo Popular George Washington, teniendo en cuenta la legitimidad de estas actividades.
- Evaluación de la calidad y pertinencia social de la propuesta diseñada mediante criterio de especialistas consultados.



# MÉTODOS

Para el desarrollo de la investigación el autor utiliza diferentes métodos:

## **Del Nivel Teórico:**

- El analítico-sintético que propicia el estudio de la bibliografía consultada, así como de investigaciones realizadas con anterioridad.
- El inductivo-deductivo se evidencia al pasar de un conocimiento particular a uno general a través de la inducción. En la deducción se transita de un conocimiento general a uno particular, lo que se pone de manifiesto al elaborar la propuesta de actividades, a partir de los conocimientos especiales de la recreación.
- Histórico- Lógico: Se utiliza para seguir la evolución histórica del problema objeto de estudio

A partir de las inferencias y deducciones de los principales elementos teóricos de la fundamentación del problema para diseñar un conjunto de actividades que contribuya a elevar el nivel de incorporación del adulto mayor a los Círculos de Abuelos y poder arribar a las conclusiones que corroboran el mismo y determinan los objetivos de la investigación.

En una investigación para tener conocimiento y regularidades del objeto de la misma se emplean métodos del nivel empírico. Con estos se interactúan a través de la misma. Los principales métodos empíricos utilizados por el autor son:



### **Del Nivel Empírico:**

- Entrevistas a técnicos de la Cultura Física: A través del intercambio directo con los participantes en la investigación se logra obtener estados de ánimo, expresiones, así como opiniones de los entrevistados.
- La Observación: Permite obtener datos mediante la observación directa del objeto de estudio tal y como se manifiesta en el medio.
- Encuesta a personas de la tercera edad: su eficiencia está dada por la efectividad y calidad del cuestionario elaborado al efecto.
- Evaluación por criterio de especialista: Permite evaluar el nivel y valor de las actividades planificadas.

### **Como métodos estadísticos- matemáticos que permiten medir los métodos empíricos para acertar o refutar los resultados se emplearon:**

- El cálculo porcentual con el objetivo de realizar comparaciones en cuanto a los por cientos en los casos que sean aplicados.
- Tablas de frecuencia empírica.



## Novedad y aporte de la investigación:

### Novedad:

Lo que hace la investigación novedosa está dado por constituir la segunda de su tipo en el municipio Santo Domingo, antecedida solamente por la realizada por los autores Alexei Pérez Rodríguez y Mario Aníbal Durán Echazabal en el año 2005 titulada “ Acciones para elevar la participación del adulto mayor a los Círculos de abuelos del Municipio Santo Domingo”, con un carácter social, y la misma propone un conjunto de actividades amenas, atractivas, que parten del gusto y tradición en el territorio Washington, con un carácter práctico y que tienen como finalidad atraer al adulto mayor hacia las actividades que promueven los Círculos de Abuelos.

### Aporte práctico:

Brinda un conjunto de actividades prácticas para lograr la incorporación del adulto mayor a las actividades que promueven los Círculos de Abuelos en el Consejo Popular Washington. Las actividades se caracterizan por ser amenas y parten en todo momento del gusto y preferencia de los miembros de la comunidad y respetan las tradiciones de la misma.



# FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

## Capítulo 1: Fundamentación Teórica.

### 1.1- La tercera edad y su evolución.

La aplicación de la psicología del desarrollo teniendo como base la Escuela Histórico Cultural de L.S.Vigotski significa enfocar al adulto mayor en su situación social de desarrollo y percibirlo como un ser activo que asume un importante rol en su familia y como ser social dentro de la comunidad.

La vejez es una etapa de la vida, la más próxima a la muerte, mientras que el envejecimiento es un proceso continuo que empieza desde la misma concepción del ser humano. Unos órganos envejecen más rápidos que otros. Las investigaciones han determinado que la mente es la última en envejecer, o la que lo hace más lentamente, siempre que se le mantenga en permanente ejercitación.

Otras definiciones de vejez biológicamente hablando, es la última etapa del desarrollo del ciclo vital del ser humano en relación con la edad. Esa es la definición científica, pero para los sociólogos, los trabajadores sociales: la vejez es la etapa de la jubilación, en la cual sobrevienen una serie de afecciones inducidas, esencialmente, por aspectos emocionales. El individuo se siente disminuido, económicamente aislado, muchas veces con problemas de habitabilidad y marginado por la sociedad.

La prolongación de la vida y la existencia de un creciente número de ancianos exigen que cada individuo y la sociedad toda adopten una nueva perspectiva de vida, ya que deberán incluirse nuevos ciclos vitales que anteriormente se ignoraban. Es decir, la sociedad y el individuo mismo requieren APRENDER A ENVEJECER. Para la sociedad significa cambiar la percepción cultural del Adulto Mayor, especialmente de



los propios ancianos para el individuo mismo significa potenciar sus capacidad y aceptar sus limitaciones.

Hoy, "Aprender a envejecer" para el individuo, significa captar apresuradamente lo que puede ofrecer la vida en la ancianidad, aceptar las limitaciones biológicas normales y potenciar la experiencia enriquecedoramente procesada.

Sin embargo, aún hoy y sobre todo pensando en el futuro, lo fundamental es que el ser humano cambie su perspectiva de la vida y entonces el significado de Aprender a Envejecer es realmente "Aprender a Vivir" las distintas etapas, de modo que para enfrentar el siglo XXI, el Aprender a Envejecer sea sólo una etapa más de Aprender a Vivir los distintos ciclos vitales.

El envejecimiento se ha transformado de un problema primordialmente individual a uno fundamentalmente social; que la prolongación de la vida tiene un doble significado: individualmente, ser un anciano reclama de la persona un esfuerzo diario con miras de enfrentar con éxito los problemas que en el orden biológico, psicológico y social aparecen durante la tercera edad.

Producto de que la población de adultos mayores ha experimentado un crecimiento notorio como respuesta a numerosos factores que se han conjugado para sustentar una mayor esperanza de vida, Naciones Unidas ha considerado, a través de distintos organismos, elaborar políticas generales que vayan en beneficio directo de las condiciones de vida de estas personas.

Se destacan los planes y programas emprendidos a nivel mundial por la UNESCO en el área de la cultura y la educación, y los desarrollados por la Organización Mundial de la Salud (OMS), que han puesto especial énfasis en la salud preventiva, en beneficio de una mayor calidad de vida.

El ritmo del envejecimiento varía según los individuos, es un proceso continuo que empieza desde la misma concepción del ser humano. Se manifiesta en una



dimensión progresiva y regular con la edad, "del margen de seguridad" de nuestras funciones que parecen tener un ritmo de crecimiento y decrecimiento propio de la especie genéticamente programado, ampliamente afectado por las condiciones de vida.

Es un proceso que comienza pronto en la persona, afecta a todos y requiere de una preparación, como todas las etapas de la vida, es un proceso natural e inevitable. Para muchos esta etapa comienza a partir de los 65 años y se caracteriza por un declive gradual del funcionamiento de todos los sistemas corporales como consecuencia del envejecimiento natural de las células del cuerpo.

El envejecimiento de la población es un fenómeno de gran relieve en la sociedad contemporánea, el cual debe ser abordado desde la orientación, prevención e intervención comunitaria, pues la persona que envejece requiere ayuda para conservar la propia suficiencia física, psíquica y social, condicionada en la mayoría de los casos, por las posibilidades de movimiento incrementado o mantenido.

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.

Conocer al adulto mayor significa ser receptivo ante sus necesidades, dar confianza y seguridad para brindarle así un mejor espacio de realización personal en su propio medio.

Por eso resulta necesaria la planificación de las actividades físicas que contrarrestan el sedentarismo acorde a su estado de salud para contribuir al mantenimiento de una psiquis y un cuerpo verdaderamente activo.



Si se realiza un análisis de la situación social del desarrollo en el período que media entre 60 y 80 años se tendría que considerar como primer elemento el estar relacionado con las especificidades de las condiciones externas que marcan el desarrollo del adulto mayor.

Si se tiene en cuenta que entre los 60 y 65 años se produce la jubilación laboral lo que para muchos representa someterse a unas condiciones de inutilidad social a la que no están acostumbrados.

El adulto mayor vive como promedio 15 ó 20 años más, lo que significa aproximadamente la cuarta parte de vida, no es posible que este periodo de la existencia sea valorado como una etapa de desintegración y extinción, donde éstos sean innecesarios o sobrantes para la sociedad y se vean obligados muchas veces a acudir a los hogares de ancianos o estén sobrecargados en la participación de las tareas domésticas.

Orosa, T (2000) expone que “las pérdidas asociadas a la jubilación se pueden vivenciar como una agresión a la autoestima, más aún cuando la identidad de una persona está fundamentada básicamente en su actividad profesional. Aunque puede ocurrir la presencia de una baja autoestima, debido a la caracterización psicológica del sujeto, independientemente de su edad”. (2)

El envejecimiento de los órganos y tejidos aminora la fuerza muscular, la movilidad de las articulaciones, la elasticidad de todos los tejidos, así como las potencialidades reactivas y de inhibición de los procesos nerviosos por lo que el organismo está expuesto a cambios provocados por el proceso de envejecimiento como:

- Cambios exteriores.
- Vista – Oído.
- Pulmones.
- Suministro de sangre.



- Músculo.
- Huesos.
- Articulaciones.
- Grasa.
- Temperatura.
- Sexo.
- Marcha.

El envejecimiento después de los 60 se manifiesta con las siguientes características:

- El pelo se torna gris o se cae.
- Disminución de la vista.
- Atrofia de los huesos faciales.
- Disminuye la audición.
- Arruga.
- Pérdida de los dientes.
- Pérdida de la postura vertical.
- Músculos flácidos.
- Depósito de grasa.
- Pérdida del interés sexual.
- Inseguridad en la marcha.
- Rigidez y debilidad articular.

La reducción de las facultades motrices explica con suficiencia la frecuente inseguridad de movimiento y la necesidad de ayuda al adulto mayor. El fenómeno de la senilidad motriz es en definitiva un hecho inevitable pero puede ser atenuado si el ejercicio físico y el deporte no se abandonan en este período, para así aplazar en gran medida el deterioro de las facultades motrices.



En sentido general es justo apuntar que los rasgos de la personalidad del adulto mayor se caracterizan por una tendencia disminuida de la autoestima, las capacidades físicas, mentales, estéticas y de rol social. Con la aceptada elaboración de un conjunto de acciones concebidas como un proyecto de intervención comunitaria se puede favorecer, mejorar o transformar en alguna medida esta situación.

Al ubicar específicamente el tipo de actividad que desempeñamos como profesionales, cabe señalar que la actividad física es de vital importancia para las personas de esta edad, ya que no sólo se dirige a mejorar los segmentos contráctiles del organismo, facilitando coordinación, estabilidad, agilidad, potencia muscular, reacciones defensivas ante estímulos externos o al desempeñar un momento lúdico, sino que además está orientada constructivamente a lograr la participación, la reinserción social del individuo que es fundamental, pues el interés del anciano debe dirigirse a la unidad grupal.

Las actividades socio-culturales están dirigidas a combatir el aislamiento y la soledad. Sobre este aspecto se debe insistir en la convivencia familiar y de no existir esta, proporcionar una orientación hacia estos adultos que permita la vida comunitaria. Con la ocupación del tiempo libre, mediante programas culturales y recreativos se contribuye a eliminar las barreras que obstaculizan la libre actuación de los mayores de edad.

En la sociedad cubana actual se realizan grandes esfuerzos orientados al bienestar social de este adulto, no solo en el aspecto material sino en su participación activa en la sociedad, de acuerdo a las posibilidades objetivas.

El país, enfrascado en la batalla de ideas, se comporta con indicadores poblacionales como en los países más desarrollados, la esperanza de vida ha aumentado y la tasa de natalidad disminuye por lo que la población adulta se hace cada vez mayor. Acompañado a este fenómeno se hace necesario profundizar en su



conocimiento, estudiar las características de la edad adulta para posibilitar su advenimiento más sano y feliz, y proporcionar en estas épocas de cambio una cultura de crecimiento de personal, factible en este momento de la vida, si se quiere y se propone.

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 ejerce un importante papel en la personalidad y en el mejoramiento de su organismo. Es notable destacar el avance de la Cultura Física con el fin de desarrollar la salud de los ciudadanos.

Para conservar el estado óptimo de salud, mantener la capacidad física de trabajo y las potencialidades fisiológicas del organismo. La única opción es la Educación Física, es la vía para retrasar los efectos perjudiciales del envejecimiento, mientras más temprano comienza la práctica de ejercicios, mayor será el beneficio que se reciba en edades mayores, aunque será útil comenzar a cualquier edad.

La práctica del ejercicio físico le brinda los siguientes beneficios al adulto mayor:

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

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

**Pulmones:** La capacidad, eficiencia y circulación aumentan.

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

**Huesos y Ligamentos:** Su fuerza aumenta; los tejidos articulares se refuerzan.

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



El ser humano arriba a una época en la que se hace necesaria una vuelta, así mismo al cuidado y reflexión de sí mismo, y es que el ser, además, adulto, reclama su atención, cultivo y autoconocimiento.

Se están promoviendo numerosas acciones a favor del estudio y atención a la tercera edad. El adulto mayor en Cuba ocupa más del 12% de la población, y se espera que para el año 2025 uno de cada cuatro cubanos sea adulto mayor. Por otra parte, solo el 1 % de los ancianos se encuentra en instituciones, el 9 % vive solo y el resto lo hace en convivencia familiar.

El país cuenta con las llamadas Casas de Abuelo, que ofrece atención diurna y ciclos de alimentación a la población mayor de cada municipio. Estas instituciones disponen de recursos básicos para la atención comunitaria a ancianos que pagan un precio módico, por pasar el día en dicho centro, aun cuando vivan en familia.

En los Hospitales Generales existen salas de geriatría y en cada municipio se comienzan a formar los llamados gabinetes gerontológico, los cuales cuentan con la participación de un gerontólogo, un trabajador social, un psicólogo y un especialista en enfermería.

A nivel comunitario también existen los liceos o clubes, que se organizan entre los mayores de sus lugares de residencia, y que radican en Museos o en las Casas de Atención a la Mujer y la Familia.

La Iglesia desarrolla proyectos de atención a las personas mayores, fundamentalmente entre aquellas que no poseen suficientes recursos familiares o económicos.

La Central de Trabajadores de Cuba cuenta con un departamento de atención a jubilados que trabaja en coordinación con la Asociación Nacional de Innovadores,



con el objetivo de estimular la continuidad laboral y la transmisión de experiencias a las nuevas generaciones. Se ha propuesto la reincorporación de sus jubilados a miles de secciones sindicales en el país, así como la posibilidad de que estos accedan a los comedores de los centros de trabajo de sus lugares de residencia.

El Ministerio de Cultura ha elaborado proyectos en el Centro de Cultura Comunitaria. El Ministerio de Turismo está interesado en lanzar el producto Turismo Para la Tercera Edad con el estudio de todos los procesos que incluyen la oferta y la demanda para este segmento de edad. El Instituto Cubano de Arte e Industria Cinematográficos, así como el Instituto Cubano de Radio y Televisión han convocado el tema de la tercera edad en sus eventos anuales.

El Ministerio de Trabajo y Seguridad Social participa activamente en las reuniones de expertos para la elaboración de proyectos así como los Ministerios de Educación, de Justicia, de la Construcción, de Ciencia, Tecnología y Medio Ambiente; en fin, son múltiples las acciones que se están desplegando en esta dirección.

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

“La actividad física en la tercera edad contribuye al mejoramiento y activación del organismo de los practicantes, permite la socialización de estos con los demás miembros del grupo, aumentando el círculo de relaciones sociales, y estimula a potencial su papel activo en la familia y la sociedad” (3)

“La posición social del adulto mayor en el mundo contemporáneo es única por su significación humana, por su destino y orientación” (4)



Por eso resulta de vital importancia el trabajo de orientación, prevención e intervención en esta edad, prestándole especial atención a las personas de la tercera edad y para hacer placentera su vejez fueron creados los Círculos de Abuelos donde además de ser un estímulo físico es sobre todo un estímulo psíquico.

En ello el adulto mayor relaja la carga emocional de su vida cotidiana, se relaciona con personas de su edad a la vez que realiza ejercicios para mantenerse activo y saludable tanto físico como psíquicamente.

## 1.2- Estructura organizativa de la comunidad

Las actividades tendrán un carácter intencional y deberán seleccionarse de acuerdo de las posibilidades del grupo así como teniendo en cuenta sus limitaciones, necesidades y motivaciones por lo que se debe tener en cuenta, procurar que cada sujeto obtenga una mayor conciencia de su grupo, de las sensaciones del mismo al realizar las actividades las cuales deben responder a las necesidades y motivaciones del colectivo, no únicamente de los profesores. Teniendo presente un aspecto importante dentro de la intervención comunitaria es el referido a su legitimidad.

Por lo antes expuesto se realiza este trabajo para lograr la mayor incorporación del adulto mayor a los ejercicios físicos.

El interés es proponer un conjunto de actividades para el logro de la incorporación del adulto mayor en los Círculos de Abuelos en la comunidad del Consejo Popular Washington por lo que se entiende que se debe tener presente la definición de comunidad.

**La comunidad** puede definirse desde diferentes puntos de vista. A continuación se darán algunas definiciones, extraídas de El trabajo comunitario: alternativa cubana para el desarrollo social de las autoras María T. Caballero Rivacoba y Mirtha J. Yordi García. (5)



Ezequiel Ander-Egg señala que “el término comunidad se emplea para designar la estructura social de un grupo, a partir del estudio de: sus instituciones, los problemas de los roles status y clases sociales que se dan en su interior; en este caso, la comunidad es considerada un conjunto de relaciones sociales”. (6)

T. Porzccnski en Desarrollo de la comunidad y subcultura extrae de las definiciones existentes una serie de elementos que se repiten: “vinculación, estructura acabada, medios y fines comunes que son característicos de un grupo social organizado y estructurado en tanto sector de la sociedad global, al que considera comunidad”. (7)

Por su parte, C. Ware define la comunidad como “una agrupación de personas relacionadas entre sí que cuentan con recursos físicos, personales, de conocimientos, de voluntad, institucionales, de tradiciones”, etc. (8)

Otra definición es la dada por JM Fernández de la Rota cuando señala que “La Comunidad (...) supone un nosotros, unas relaciones intergrupales sólidas y la organización de las mismas”. (9)

En **Psicología. selección de textos** de la compiladora Roxana Castellanos Cabrera, define **la comunidad**: “como un sistema social, diferenciable en la división política, con un entretejido social que permite a partir de la participación social estable, las relaciones interpersonales, la comunicación y con ello la emergencia de intereses comunes y el desarrollo de un componente psicológico que sirve de apoyo a cada uno de sus miembros y cumple funciones de integración y desarrollo, dándole un sentido de pertenencia e identidad con esta”.(10)

Después de analizadas estas definiciones se cree oportuno dar la definición del autor. Se entiende por comunidad: tipo de organización social cuyos miembros se unen para participar con objetivos comunes, es considerada un conjunto de relaciones sociales, agrupación de personas que cuentan con recursos físicos, personales, de conocimientos, de voluntad, institucionales, de tradiciones, etc.



También es necesario definir lo que es:

**Intervención Comunitaria:** Según A. Sánchez (1991) se trata de: “(...) la introducción, interposición o intermediación desde una postura de autoridad, de un elemento externo con la intención de modificar, o interferir con el funcionamiento de un proceso o sistema en una dirección dada (cambio direccional, cesación, desarrollo, etc.) La intervención comporta pues un proceso intencional de interferencia o influencia y persigue un cambio”. (11)

Al analizar la intervención social comunitaria Roxanne Castellano Cabrera se refiere a que “es un medio fundamental para transformar una determinada realidad social”. (12)

Después de consultar el material bibliográfico referente a intervención social comunitaria se precisa que esta categoría enmarca una actividad dirigida a desarrollar acciones que tienen como finalidad la transformación de elementos en una comunidad, donde esta juega un papel activo en el proceso de intervención.

**Consejo Popular:** órgano supremo político regido por un consejo de gobierno central.

Los Consejos Populares, que representan cada uno a su jurisdicción local, son los responsables del gobierno local. Cada consejo tiene un Comité Popular elegido entre los habitantes del territorio para actuar como ejecutivo, son responsables de las cuestiones económicas, culturales, deportivas y sociales dentro de su espacio territorial.

Se crean en unidades, pueblos, varios poblados y en zonas rurales y comprenden cinco circunscripciones como máximo, aunque puede tener un número menor atendiendo a causas que lo justifican. Es el lugar de encuentro entre dirigentes, instituciones, ciudadanos que constituyen el ámbito social para convivir colectivamente.



Según Roxanne Castellanos para referirnos a Consejo Popular estaríamos hablando de “una localidad geográfica, un vecindario que es el espacio en el cual se comparten determinados servicios y se establecen relaciones interpersonales como consecuencia de ello y/o de la cercanía en la convivencia cotidiana. En ese espacio se comparten servicios de salud, educacionales, es el espacio en el cual se pueden plantear demandas, necesidades de cualquier orden: constructivas, de transporte, orden pública y otras, y se reciben las respuestas a esa demanda”. (13)

### **1.3- Historia de los Círculos de Abuelos.**

En Abril de 1984, en el Policlínico Plaza, Municipio del mismo nombre, se concibió y desarrolló el Primer Círculo, donde el Licenciado Luis Gil Psicólogo del Centro Asistencial planteó en aquella fecha crear un grupo dinámico del cual surgieron estos Círculos con un primer objetivo. Tratar problemas Psicológicos frecuentes en las personas de la tercera edad, o sea más de 60 años.

Es así que se crea el Círculo de Abuelos con 20 integrantes, meses después se le incorporan las importantes actividades del ejercicio físico orientadas por el Dr. Raúl Mazorra del Instituto de Medicina Deportiva del INDER.

En la actualidad existen más de 10 000 Círculos de Abuelos en todo el territorio Nacional.

El progresivo aumento de la población senil es uno de los fenómenos demográficos, más significativos a nivel mundial en los últimos decenios. Esta situación hace necesario el desarrollo de la atención integral a los ancianos, y por ello se realizan grandes esfuerzos en la atención geriátrica.

Una agradable experiencia para la población ha resultado en la práctica la introducción del ejercicios físico en los denominados Círculos de Abuelos y los Grupos de Salud, que se crearon desde 1984 con vista al incremento del régimen motor y la capacidad de trabajo físico e intelectual de las personas de estas edades



el cual se desarrolla en coordinación con el Médico de la Familia o el Sector y que cuentan ya con 192 794 practicantes activos en todo el país incorporados a los 8507 Círculos de Abuelos, o a las 100 Casas de Abuelos y 126 Hogares de Ancianos.

**Objetivos que tuvo desde el inicio la creación de los círculos de abuelos:**

-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.

Este programa va dirigido a aquellos adultos que radican en sus propios hogares y que en horas de la mañana o en la hora que el grupo decida se trasladan a parques, solares, o instalaciones deportivas a recibir clases de ejercitación física por medio de instructores de Cultura Física o Monitores miembros del propio grupo.

La realización de los ejercicios en las personas de la tercera edad debe estar orientada a la obtención de los siguientes objetivos:

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



Es notable destacar el avance de la Cultura Física con el fin de desarrollar la salud de los ciudadanos.

### **Organización de los Círculos de Abuelos:**

Los Círculos estarán compuestos por veinte abuelos (Resolución/9 8).

La frecuencia de las clases será preferiblemente de 5 veces por semana o no menos de 3.

En el caso de que el Círculo cuente con más de 25 participantes el trabajo se realizará con un técnico y dos monitores (activistas).

La necesidad de desarrollo de la política de atención al anciano hace que la más alta dirección del gobierno de nuestro país y en conmemoración con el X Aniversario de la Asamblea Mundial de Envejecimiento decidiera acrecentar los esfuerzos y dinamizar las respuestas necesarias para que Cuba cumpliera con los principios y recomendaciones sobre envejecimiento en la Asamblea de Naciones Unidas, hecha en Nueva York en 1992, y de esta forma brindar la calidad de vida óptima a los ancianos. Destacan dentro de estos esfuerzos la fundación del Centro Iberoamericano para La Tercera Edad y la puesta en marcha de un nuevo Programa de Atención Integral al Anciano Cubano.

Se pueden destacar las principales directrices de trabajo de la Educación Física para adultos en la Escuela Comunitaria que cuenta como objetivo general: Garantizar la planificación, organización, ejecución, control y evaluación de planes, programas y proyectos dirigidos a fomentar estilos y hábitos de vida saludables a través de la práctica sistemática y orientada de actividades físicas que satisfagan las necesidades crecientes de las comunidades y así mejorar la salud y la calidad de vida de la población.



Como objetivos específicos de la Educación Física para adultos en la Escuela Comunitaria se encuentran:

- Favorecer la incorporación del universo poblacional a la práctica sistemática de las actividades físicas y deportivas.
- Crear espacios y oportunidades, donde se ofrescan programas de promoción de salud reconocidos y exigidos por los beneficiarios.
- Utilizar adecuadamente las instalaciones y áreas deportivas, según demanda y tiempo disponible de la comunidad.
- Promover la socialización de acciones de trabajo con los organismos, organizaciones e instituciones, priorizando las alianzas estratégicas con las áreas de salud, bloques de la federación de mujeres, CDR y con el grupo de trabajo comunitario del Consejo Popular y Circunscripciones.
- Fortalecer las acciones de superación y capacitación de los recursos humanos, con carácter diferenciado y desarrollador, priorizando los profesores en formación. Se aplica el método de dirección del entrenamiento metodológico conjunto.
- Reforzar la labor educación para la salud desde la educación física para adulto y en el control de los factores de riesgo, como elemento preventivo y de rehabilitación.
- Sistematizar a través de todas las actividades la formación de valores y el trabajo político-ideológico.



### **1.3.1- Los Círculos de Abuelos en el municipio de Santo Domingo.**

La dirección de Deportes en el Municipio junto a la dirección de Salud dan a partir del año 1986 los primeros pasos en la creación de los Círculos de Abuelos. Las primeras experiencias se comienzan en la cabecera municipal y paulatinamente se incrementan en las demás comunidades.

En el poblado de Santo domingo se crearon cuatro círculos atendidos por Omaidá Machado, Lázara Martínez, Andrea Fonseca y Teresa Peña con gran aceptación por los adultos mayores y la población en general.

En otras comunidades como Manacas y Washington, los técnicos, Mairelis Díaz y Omar Montier, crearon los primeros círculos, los cuales no mostraban estabilidad en sus miembros por diferentes causas, entre las cuales se pueden citar: proyección de actividades variadas y del gusto de sus miembros, uso de horarios efectivos de trabajo con esta población.

Otras experiencias logradas en los inicios es la labor desarrollada por Fidel Hernández en la Zona de Mordazo.

La labor de capacitación de los técnicos en todos estos años ha sido rigurosa, así como los vínculos de trabajo con el sectorial de salud por la importancia que reviste la presencia de los facultativos de la salud en las orientaciones clínicas para el trabajo con el adulto mayor a través de los Círculos de Abuelos.

A finales de la década del 90 y comienzos del nuevo milenio el trabajo de la Cultura Física en el municipio se ha visto afectada por el déficit de técnicos para cubrir las diferentes zonas del municipio, lo cual ha provocado la baja incorporación del adulto mayor a los mismos.

En la comunidad donde se realiza la investigación, Washington, se ha podido comprobar que la incorporación está afectada, lo cual le permitió al autor buscar



causas y a partir de las mismas proyectar un conjunto de actividades dirigidas al adulto mayor para su incorporación.

### **1.3.2- Características y Funcionamiento de los Círculos de Abuelos en el Consejo Popular Washington.**

La comunidad Washington, del municipio Santo domingo, inició el trabajo con los Círculos de Abuelos en la década del 90, con técnicos que vivían en el poblado de Manacas. En los primeros años de la década hubo gran aceptación por parte de la población adulta en la localidad, pero a partir del año 95 los círculos decayeron por diferentes razones, tales como: Funcionamiento en horarios inadecuados, no disponer de un área estable donde impartir las actividades, las actividades no variadas y en muchas ocasiones monótonas.

Las razones antes expuestas crearon condiciones para que los adultos mayores se desmotivaran y no encontraran en los círculos el lugar ideal para satisfacer sus necesidades espirituales, psíquicas, físicas y sociales que permitieran elevar el nivel de vida de los mismos.

A partir del año 2004, con la incorporación de un técnico de Cultura Física residente en la comunidad, encontró que solo estaban incorporados 12 miembros.

El profesor en formación Yasmany Geilín Pasarín, estudiante de 5to año de la carrera de Cultura Física de la Sede Universitaria de Santo Domingo lleva 4 años ejerciendo el cargo de técnico de Cultura Física del Consejo Popular Washington. Los profesores que antecedieron a este con basta experiencia en esta materia fueron: Mairelis Díaz y Omar Montier.

Al comenzar su trabajo encontró que la matrícula de abuelos era solo de 12 adultos mayores en todo el Consejo Popular, en los tres consultorios médicos se distribuía de la siguiente forma:



Consultorio Médico # 48: 2 Adultos Mayores.

Consultorio Médico # 49: 4 Adultos Mayores.

Consultorio Médico # 50: 6 Adultos Mayores.

En este Consejo Popular las personas de la tercera edad se caracterizaban por mantener sus adicciones a la pesca y juegos de ocio como el dominó y las cartas por lo que no había una cultura sobre la práctica de los ejercicios físicos, tarea esta que sirvió de motivó para la realización de la investigación: propuesta de un conjunto de actividades para lograr la incorporación del Adulto Mayor a los Círculos de Abuelos en el lugar citado.



## **Capítulo 2. Diseño metodológico.**

### **2.1- Métodos y metodología.**

#### **Tipo de investigación**

La investigación utilizada en el trabajo es la aplicada. Esta constituye un eslabón intermedio entre el sistema de conocimiento y la utilización práctica. Está dirigida a la aplicación de las teorías y leyes científicas ya comprobadas; a la resolución de los problemas sociales. En la actividad, la investigación aplicada es de gran importancia porque permite eliminar las distancias existentes entre el conocimiento teórico y la actividad de la práctica educacional.

#### **Paradigma a que se acoge la investigación.**

Sobre los paradigmas en una investigación, los diferentes autores han dado sus clasificaciones. En el campo de la Cultura Física resulta interesante la brindada por el doctor Ariel Ruiz Aguilera al plantear que constituye un conjunto de principios o normas investigativas que condicionan una actitud científica, de una época.

Es evidente que según el paradigma que se adopte, éste va a condicionar los procedimientos de estudios que se siguen en la investigación.

En el acercamiento paradigmático sobre la cual se acoge la investigación realizada es el Paradigma Crítico, por ser una investigación de grupo donde se integran las acciones de transformación con las de capacitación y preparación de los sujetos para que sean capaces de dar solución a sus propios problemas, contribuyendo a la alteración de la realidad, un cambio de los intereses y necesidades de los sujetos que determinan los grupos de investigación.

Este paradigma en el proceso de aproximación a la realidad, no solo persigue interpretarla, sino también lograr su transformación. Se fundamenta en la teoría crítica de la realidad, asumiendo que esta es dialéctica, dinámica y evolutiva.



Atendiendo a los elementos que encierra este paradigma es que el autor además de conocer los aspectos que afectan el normal funcionamiento en el trabajo con el adulto mayor a través de los Círculos de Abuelos, es que propone un conjunto de actividades que persiguen transformar la realidad desde el punto de vista cualitativo y cuantitativo.

### **Población y muestra. Caracterización**

Se quiere encaminar la investigación a lograr un exitoso trabajo en el proceso de preparación físico-psíquico de la mayor cantidad de personas de la tercera edad.

La investigación se desarrolla en el Consejo Popular George Washington del municipio Santo Domingo. El mismo se caracteriza por poseer personas de la tercera edad que presentan como regularidad poca cultura en la práctica de actividades físicas. En esta zona existe la tendencia a vicios relacionados con el alcohol, gusta la pesca. Los juegos de mesa más practicados son el dominó, damas y cubiletes.

El trabajo se lleva a vías de hecho tomando como objeto los adultos mayores del Consejo Popular George Washington del municipio Santo Domingo.

Este trabajo es de gran importancia, por la necesidad de lograr la incorporación a las clases del adulto mayor y teniendo en cuenta los aportes que representan para las personas de la tercera edad, la práctica sistemática del ejercicio físico con el objetivo de mantenerse activo y saludable tanto físico como psíquicamente.

Según el muestreo realizado en la captación de estas personas en la zona enmarcada del Consejo Popular George Washington del municipio Santo Domingo, se utiliza la muestra probabilística estratificada porque todos los elementos de la población tienen una probabilidad conocida de elegirse y estratificado ya que se aplica a una población con un estrato o subuniverso determinado, y después se extraen los elementos de cada estrato usando un muestreo aleatorio simple el cual



se aplica cuando todos los elementos de la población tienen la misma probabilidad de integrar la muestra.

Para la investigación se trabaja con una población integrada por personas adultas mayores de 60 años de una base de 170 personas dispensarizadas en los consultorios médicos números 48, 49, y 50 de ese territorio, se tomó una muestra de 75 adultos mayores, representando el 44 %.

La muestra seleccionada se caracteriza porque todos los miembros son de origen campesino y obreros, vinculados al trabajo agrícola e industrial. El nivel cultural en el 60 % de los mismos no rebasa la educación media y el 40 % restante tiene el nivel medio superior. Todos están incorporados a las organizaciones políticas y de masas. El nivel de disposición y actitud hacia la realización de actividades físicas recreativas y la incorporación a círculos de abuelos se encuentran afectados en el 100 % de la muestra. La muestra con la cual se trabaja presenta diferentes patologías, las cuales relacionamos: hipertensión arterial, 10; asmáticos no severos 18, problemas ortopédicos, 17; problemas circulatorios, 10 y los restantes 20 son adultos sanos. Todos con buen control médico y con un seguimiento por el especialista.

### **Métodos y Metodología:**

En la investigación los métodos teóricos utilizados, tales como:

- analítico-sintético: Permitió a través de la revisión bibliográfica conformar el marco teórico de la investigación.
- inductivo-deductivo: Permite transitar de lo general a lo particular y viceversa, así como establecer pasos a seguir en la investigación.
- histórico-lógico: permitió realizar un recorrido histórico por los principales elementos y antecedentes del objeto de investigación. conformar la fundamentación teórica y la introducción de la investigación.



Los del nivel empírico tales como:

- Observación: Fue utilizada en la determinación de necesidades para buscar regularidades en cuanto al nivel de participación real de la tercera edad en las actividades promovidas por los círculos de abuelos.
- Entrevista y Encuesta: Tuvieron como finalidad obtener criterios de los propios miembros de la muestra seleccionada en la comunidad Washington que permitieron determinar las causas de la baja incorporación del adulto mayor.
- Criterios de evaluadores externos o especialistas: Después de elaborada la propuesta de actividades, las mismas fueron sometidas a la evaluación por criterios de especialistas para determinar su factibilidad y pertinencia.

Entre los instrumentos aplicados se encuentran:

- La guía de observación permitió dirigir la misma hacia aquellos aspectos que motivaban la baja incorporación de los adultos mayores de la localidad y obtener con la mayor veracidad posible por medio de la observación directa el desarrollo de las diferentes acciones a esta importante etapa de la vida. Permitted determinar regularidades sobre el funcionamiento y grado de aceptación por el adulto mayor de los círculos de abuelos en la comunidad.
- Los cuestionarios para la entrevista y la encuesta permitió obtener de los miembros de la muestra seleccionada respuestas dirigidas al conocimiento sobre el funcionamiento de los Círculos de Abuelos, las actividades que se realizan en ellos, así como conocer si las actividades presentadas por los técnicos de la Cultura Física estaban a fin con sus intereses y necesidades, así como el nivel de conocimiento que poseían los mismos sobre el programa de los círculos de abuelos.



- Se aplicó una guía para la evaluación de la propuesta del conjunto de actividades por evaluadores externos o especialistas que permitió conocer la factibilidad y pertinencia de la misma, así como la posibilidad de su aplicación práctica con los adultos mayores de la comunidad Washington.

El autor a través de la investigación declara diferentes variables, entre ellas:

**Variable independiente:** Conjunto de actividades.

Entiéndase por esta variable al conjunto de actividades sistematizadas, novedosas y socializadoras que permitan el desarrollo de los adultos mayores a través de los Círculos de Abuelos.

**Variable dependiente:** Incorporación del adulto mayor a los Círculos de Abuelos del Consejo Popular George Washington.

Entiéndase por incorporación toda acción de integrar, agregar, unir, adicionar una cosa con otra o a un grupo.

**Variables Ajenas:**

- Tiempo libre del adulto mayor.
- Motivación por la participación en las actividades.
- Disponibilidad de medios para la realización de las actividades.
- Nivel de conocimientos de los técnicos.
- Experiencias de los técnicos.



Operacionalización de la variable dependiente:

Dimensión	Indicadores	Índices		
		Alto	Medio	Bajo
(Cognitiva) Conocimiento del programa del adulto mayor en los Círculos de Abuelos.	Conocimiento de las actividades en los círculos de abuelos.			
	Participación en la creación de actividades			
	Conocimiento del papel del ejercicio físico en el adulto mayor.			
(Procedimental). Vías para planificar las actividades.	Da sugerencias de actividades dirigidas a los abuelos.			
	Posibilita la participación de los demás miembros.			
(Actitudinal) Grado de interés y motivación para realizar las actividades	Actitud hacia la actividad			
	Conciencia de su rol.			
	Nivel de satisfacción que produce la actividad			
	Papel dentro del grupo			

Para la evaluación de las dimensiones se utilizó como índices: el nivel alto, el medio y el bajo.

Para la primera dimensión relacionada con el conocimiento del programa del adulto mayor en los Círculos de Abuelos se utilizaron tres indicadores, donde se busca: Conocimiento de las actividades en los círculos de abuelos, participación en la creación de actividades y conocimiento del papel del ejercicio físico en el adulto



mayor. Se le otorgará el nivel alto cuando hacen alusión a todas las actividades que realiza el círculo de abuelo sin dejar de mencionar las actividades físicas, el nivel medio si mencionan algunas actividades y nivel bajo si desconocen el papel del ejercicio físico como elemento importante en el mejoramiento de los niveles de vida.

En la dimensión dos, relacionada con la esfera procedimental, titulada Vías para planificar las actividades, se utilizan dos indicadores, los cuales están relacionados con: Da sugerencias de actividades dirigidas a los abuelos, Posibilita la participación de los demás miembros.

En el indicador uno se le otorga el nivel alto si son partícipes activos en la planificación de actividades que enriquezcan el programa del adulto mayor en la localidad, el nivel medio si en ocasiones intervienen y bajo si solo son participantes receptores. Para el indicador dos, el nivel alto se otorga cuando el adulto realiza labor para atraer miembros a los círculos de abuelos, el nivel medio si lo realiza de forma ocasional y bajo si nunca lo realiza.

La dimensión tres relacionada con el grado de interés y motivación para realizar las actividades, con los indicadores: Actitud hacia la actividad, conciencia de su rol, nivel de satisfacción que produce la actividad y papel dentro del grupo. El primer indicador se evalúa de alto cuando muestran disposición hacia la realización de las actividades, medio si lo hacen en ocasiones y bajo si en todo momento necesitan de la orientación. El indicador dos se evalúa de alto si actúan por si propio y movilizan a los demás miembros, medio si lo realizan ocasionalmente y bajo si no reconocen el porqué de lo que realizan,

## **2.2- Diagnóstico y/o determinación de necesidades.**

Para conocer el estado real en que se encontraban los Círculos de Abuelos del Consejo Popular George Washington y enfrentar el Programa del adulto mayor se aplicaron algunos instrumentos, los cuales se analizarán a continuación.



Se aplicó una guía de observación con el objetivo de observar el comportamiento del adulto mayor en las actividades que realizan en los Círculos de Abuelos de Washington, así como el dominio que tienen de las actividades que desarrollan. (Ver anexo 1)

En el primer aspecto relacionado con la asistencia y puntualidad a las actividades que desarrolla el Círculo de Abuelos, determinó que los adultos eran inestables en su participación en las actividades, para un 100 %.

En el aspecto dos en el cual se quiere evaluar el conocimiento de las actividades que desarrolla el Círculo de Abuelos, se manifestaban indiferentes, 36, que representa el 48 % y el 49 %, que representa 37 miembros se manifiestan poco participativos en la realización de las mismas, mostraban no ser sistemáticos en las actividades.

El aspecto tres donde se pretendía observar si muestran motivación e interés por las actividades que se les propone, 40 de ellos que representan el 53,3 %, se observan indiferentes y desmotivados, lo cual los ubica en un nivel bajo, 20 se ven medianamente motivados y participan activos, representando el 26,6 % y 15 son activos en las actividades y se motivan por la realización de las actividades, representando el 20 %.

En el aspecto relacionado con si son creativos al realizar las actividades se apreció que la mayoría de los miembros 59, solo se muestran reproductores ante las actividades y no son capaces de proponer ideas, que representa el 78,6 %.

En el aspecto relacionado si asumen con responsabilidad las actividades que se les orientan, 60 de ellos dada su asistencia inestable a las actividades planificadas muestran ser poco responsables, lo cual representa el 80 % y los 15 restantes asisten con sistematicidad, representando el 20 %.



Como último indicador en cual se pretendió evaluar si asumen liderazgo ante los miembros del Círculo de Abuelos, solo 15, que representa el 20 %, logran convocar al adulto mayor a las actividades y el resto que representa el 80 % no son seguidos por los demás miembros.

Después de aplicado este instrumentos se determinó como regularidades:

- Asistencia inestable del adulto mayor a los círculos de abuelos en la comunidad Washington.
- Los técnicos de Cultura Física no son creativos en la realización de las actividades.
- Muestran poco dominio de la variedad de elementos que contiene el programa del adulto mayor.
- Hay muy pocos líderes dentro del círculo de abuelos en la comunidad.

Se aplicó una entrevista a adultos mayores de la comunidad con el objetivo de conocer el nivel de conocimientos que poseen las personas de la tercera edad sobre los círculos de abuelos y las actividades que se desarrollan en ellos. (Ver anexo 2)

En la pregunta uno relacionada con el conocimiento sobre los círculos de abuelos 30 de ellos plantean que no están claros en el trabajo y los aspectos que atiende el círculo de abuelo, representando el 40 %, 18 están medianamente preparados y hablan de las actividades, lo que representa el 24 % y el resto, que representa el 36 % consideran saber el trabajo de los círculos de abuelos y la importancia para el adulto mayor.

En la pregunta dos relacionada con que si estás incorporado a alguno de ellos, todos que representan el 100 % plantean estar incorporados a los Círculos de Abuelos de



la comunidad pero que no asisten con regularidad, considerando que las actividades que realizan no son de su agrado y que no encuentran solución a sus problemas.

La pregunta tres sobre si conocen de las actividades que los adultos mayores pueden realizar en ellos y si pueden poner ejemplo de algunas de las actividades 50 no están claros en las actividades que pueden realizar, planteando que eso lo crea el profesor, representando el 66,6 % y los 25 restantes se muestran medianamente conocedores de las variadas actividades destinadas para el adulto mayor a través de los círculos de abuelos, representando el 33,3 %.

La pregunta cuatro sobre si los técnicos de Cultura Física en la comunidad te han visitado. Sobre qué temas te han hablado. Puedes referirte a alguno de ellos, 15 hablan con fortaleza y solidez en sus planteamientos, lo que representa el 20 %, 45 no tienen argumentos suficientes para responder la pregunta, representando el 60 % y los 15 restantes están medianamente capacitados y orientados por los técnicos, representando el 20 %.

En la pregunta cinco sobre si podrías hacer referencia a la importancia que le concedes al estar integrado a los círculos de abuelos en tu comunidad, todos que representa el 100 % dan criterios carentes de elementos que les posibilite interiorizar la utilidad de estar incorporados a los círculos de abuelos como una vía de mejorar su calidad de vida.

Como regularidades de la aplicación de este instrumento se encuentran:

- No conocen del trabajo de los círculos de abuelos y la variedad de posibilidades que le brinda al adulto mayor.
- No han sido bien orientados.
- No participan en la elaboración de los programas de actividades a realizar en cada etapa.



Se aplicó una encuesta a los adultos mayores con el objetivo de constatar el interés de participación a las clases del adulto mayor u otra manifestación de la Cultura Física propia de su edad. (Ver anexo 3)

En la pregunta uno donde se quería evaluar el nivel de conocimientos relacionado con la importancia que tiene para el adulto mayor la práctica del ejercicio físico, afirmativamente respondieron 34, representando el 45,3 % y 41 responden no conocer el efecto del ejercicio físico en ellos, lo cual representa el 54,6 %. Los que dieron respuesta afirmativa argumentaron planteando que el ejercicio los fortalecía.

En la pregunta dos relacionada con marcar con una cruz las actividades para el adulto mayor que se realizan en tu Consejo Popular, reconocen la primera 46, representando el 61,3 %, la segunda que plantea la celebración de cumpleaños colectivos 54 la reconocen para un 72 %, aunque argumentan la no sistematicidad de la misma.

En la tercera que comprende las charlas del médico de la familia, técnicos de la salud y técnicos de Cultura Física solo 38 plantean recibirlas, lo cual representa el 50,6 %, sobre el reconocimiento a los logros que obtenían los miembros del círculo en las actividades todos, representando el 100 % consideran que es insuficiente, la ejecución de actividades físicas tales como caminatas y excursiones, 51 plantean que son muy pocas y que casi siempre se realizan en la misma área de trabajo, representando el 68 %.

En la pregunta tres en la cual se quería conocer si deseaban incorporarse a los círculos de abuelos, dijeron sí 48 de ellos, para un 64 %, aunque planteaban que se debían enriquecer las actividades y 27 planteaban que no les interesaba estar en los círculos de abuelos ya que el tiempo no les alcanzaba para resolver sus problemas, representando el 36 %.



Al aplicar este instrumento se obtuvieron como regularidades:

- No conocimiento del efecto del ejercicio físico en el mejoramiento del estado psíquico y físico del individuo.
- No reconocen la diversidad de actividades que se ofertan al adulto mayor a través de los círculos de abuelos.
- Se muestran indecisos para su incorporación a los círculos de abuelos.

Después de aplicados y analizados los diferentes instrumentos se determinan las siguientes regularidades generales:

- Asistencia inestable del adulto mayor a los círculos de abuelos en la comunidad Washington.
- Los técnicos de Cultura Física no son creativos en la realización de las actividades.
- Muestran poco dominio de la variedad de elementos que contiene el programa del Adulto Mayor.
- Hay muy pocos líderes dentro del Círculo de Abuelos en la comunidad.
- No conocen del trabajo de los círculos de abuelos y la variedad de posibilidades que le brinda al adulto mayor.
- No han sido bien orientados.
- No participan en la elaboración de los programas de actividades a realizar en cada etapa.
- Poco conocimiento del efecto del ejercicio físico en el mejoramiento del estado psíquico y físico del individuo.
- No reconocen la diversidad de actividades que se ofertan al adulto mayor a través de los círculos de abuelos.
- Se muestran indecisos para su incorporación a los círculos de abuelos.



Después de haber determinado las regularidades generales como resultados de la aplicación de los diferentes instrumentos es que se realiza la propuesta de actividades para lograr la incorporación del adulto mayor a los círculos de abuelos en el Consejo Popular George Washington.

**Propuesta de solución. *Actividades para lograr la incorporación del adulto mayor a los Círculos de Abuelos en el Consejo Popular George Washington.***

***Explicación necesaria.***

La propuesta del conjunto de actividades tiene como punto de partida aquellas actividades que aparecen en los programas para trabajar con el adulto mayor, a las mismas se le incorporan elementos que permiten una mayor aceptación por parte de los adultos. Otras actividades son creadas a partir de lo tradicional y más autóctono de la zona, tomando como elemento referencial los gustos y preferencias de los miembros de la comunidad.

Antes de presentar la propuesta de actividades, se considera necesario dar tratamiento al término actividad. El mismo no es exclusivo de la psicología, por ello se impone caracterizarlo.

Se le llama actividad a aquellos procesos mediante los cuales el individuo, respondiendo a sus necesidades, se relaciona con la realidad, adoptando determinada actitud hacia la misma.

La actividad no es una reacción ni un conjunto de reacciones. La actividad ocurre en interacción sujeto- objeto.

La actividad que despliega el individuo está encaminada a satisfacer determinadas necesidades que se concretan en los objetos.

Desde el punto de vista semántico la actividad constituye el conjunto de acciones o tareas de un campo, entidad o persona. En Cultura Física la riqueza de la actividad está dada por la variedad de sus ejercicios y juegos.



En la actividad se forman precisamente los rasgos y particularidades socio-psicológicos propios de la personalidad. En la actividad se expresa la cualidad de actividad inherente a la personalidad. Toda actividad del hombre parte de éste como personalidad, como sujeto de esa actividad.

Lograr que el adulto mayor, que en la mayoría de los casos ha estado separado de la actividad física y deportiva, así como la acción de los años, se incorpore a los Círculos de Abuelos en la comunidad requiere de un arduo trabajo de técnicos, médico de la familia y todas aquellas personas que inciden en ellos. Atendiendo a estos elementos es que se traza como objetivo de la propuesta de actividades:

\_\_ Elaborar actividades amenas, variadas e interesantes que sean del gusto de la población adulta de la comunidad.

\_\_ Conocer las preferencias y tradiciones de la tercera edad en la comunidad para la elaboración de las actividades.

Las actividades que se proponen para lograr la incorporación del adulto mayor a los círculos de abuelos son:

- Charlas masivas involucrando médicos de la familia activistas, técnicos de la Cultura Física, así como los propios integrantes y adultos no incorporados.
- Encuentros entre Círculos de Abuelos.
- Cumpleaños colectivos.
- Propaganda a la experiencia de dichos integrantes en cuanto a logros físicos y psíquicos.
- Caminatas.
- Excursiones.
- Plan tún-tún a las casas de abuelos no incorporados con el médico de la Familia y abuelos incorporados.
- Dale ritmo a tu vida y baila.



- El ejercicio le da vida a tu cuerpo.
- Cantando con la vida.
- Cine debate.
- Visita a museos o lugares históricos.
- Lanzamiento de un libro.
- Mi día de onomástico.
- La mesa vegetariana.
- Dedícame un minuto.
- Mi patio de referencia.

Las actividades propuestas se planificaron de la siguiente forma:

**Actividad # 1: Charlas educativas** involucrando médicos de la familia activistas, técnicos de la cultura física, así como los propios integrantes y adultos no incorporados.

**Objetivos:** Lograr estimular al adulto mayor para incidir en su permanencia y permitir la incorporación a los Círculos de Abuelos de aquellos que se encuentran dispensarizados y no para recibir las actividades físicas.

**Organización:** Con la presencia del técnico de Cultura Física y el Médico de la Familia se convoca a los adultos mayores de la comunidad y se brinda una charla educativa sobre los Círculos de Abuelos su importancia y su funcionamiento.

**Desarrollo:** El técnico de Cultura Física da a conocer cuáles son los objetivos de los Círculos de Abuelos en el país y específicamente en la localidad donde se encuentra. Seguidamente les informa sobre las diferentes actividades a realizar a través de los Círculos de Abuelos. El médico de la Familia hace referencia al efecto de los ejercicios físicos en la rehabilitación y bienestar físico y mental del adulto mayor.



**Forma de control:** La actividad será evaluada por criterios de los participantes, así como por los resultados de la incorporación del adulto mayor a los Círculos de Abuelos.

### **Actividad # 2: Encuentros entre Círculos de Abuelos.**

**Objetivos:** Intercambiar experiencia de los miembros de los Círculos de Abuelos para resaltar los logros y éxitos obtenidos con la realización de las actividades en dichos círculos y proyectar nuevas acciones para enriquecer la labor en dichos círculos.

**Organización:** Planificación por parte del técnico de Cultura Física y de la dirección del círculo de abuelos de realizar encuentros con otros círculos de abuelos de la localidad.

**Desarrollo:** Los encuentros tendrán como objetivo el intercambio de experiencias entre los miembros de uno y otros Círculos de Abuelos donde resaltarán sus logros y éxitos obtenidos con la realización de las actividades en dichos círculos. Se harán propuestas de nuevas ideas o actividades a realizar en cada uno de sus círculos.

**Forma de control:** La actividad será evaluada por criterio de los participantes, así como por el cumplimiento de la planificación de dicha actividad así como por los resultados de las propuestas que se realicen.

### **Actividad # 3: Cumpleaños colectivos.**

**Objetivos:** Estimular a los miembros de los círculos de abuelos con la celebración de cumpleaños colectivos como una de las fechas significativas para ellos.

**Organización:** Planificación por parte del técnico de Cultura Física, el médico de la familia y los miembros del círculo de abuelos a realizar la celebración de



cumpleaños colectivos donde se vean involucrados los adultos incorporados y no incorporados a este tipo de festividades.

**Desarrollo:** Se seleccionarán lugares de su agrado donde puedan expresar sus satisfacciones y disfrutar de la compañía de sus compañeros y familiares así como tendrán la posibilidad de invitar a adultos no incorporados a compartir.

A través de la dirección del Círculo de Abuelos se propone al resto de los adultos mayores desarrollar las festividades cada tres meses donde cada participante debe aportar un plato de elaboración casera.

Coordinar la música, así, como la presencia del médico y la enfermera de la familia para el seguimiento durante la actividad a todos los participantes.

**Forma de control:** La actividad será evaluada por criterio de los participantes, así como por el nivel de satisfacción expresado por los participantes en la actividad.

#### **Actividad # 4: Elabora tu propia propaganda.**

**Objetivos:** Elaborar propagandas con los medios y materias primas a su alcance para dar a conocer mediante la divulgación, los logros alcanzados tanto en lo físico como en lo psíquico de los integrantes de los Círculos de Abuelos.

**Organización:** Mediante la elaboración de propagandas gráficas y escritas se dará a conocer los resultados de los integrantes de los Círculos de Abuelos del estado físico y psíquico en que se encuentran después de su incorporación a dichos círculos.

**Desarrollo:** A través de un taller de Creación Artística los adultos con la utilización de medios y materiales a su alcance elaboran de forma colectiva propagandas gráficas y escritas. Estas actividades se desarrollarán en los CDR y zonas en que mayores números de adultos estén incorporados a los círculos de abuelos.



**Forma de control:** La actividad será evaluada por criterio de los adultos y personas de la localidad.

#### **Actividad # 5: Caminar es vivir.**

**Objetivos:** Desarrollar camitas a lugares históricos y recreativos que permitan la activación e incremento de las capacidades físicas en el adulto mayor permitiendo el mejoramiento de la actividad motriz en los mismos.

**Organización:** Con la presencia del técnico de Cultura Física y el médico de la familia se planificará una caminata a lugares históricos y recreativos con el objetivo físico y psíquico en los integrantes de los Círculos de Abuelos.

**Desarrollo:** Se convoca a los adultos mayores miembros y no del Círculos de Abuelos para efectuar la caminata. Se les pide que en la medida que llevan a cabo la caminata deben apreciar para comentar al final de la misma los elementos de la flora y la fauna existente y qué papel se podría llevar a cabo para su mejoramiento y conservación. En un área determinada los integrantes de los círculos realizarán la caminata y tendrán la posibilidad de motivar a adultos mayores a incorporarse a esta actividad y a la de los Círculos de Abuelos.

**Forma de control:** La actividad será evaluada por criterios de los participantes. Cada uno escribirá individualmente lo que resultó positivo, negativo e interesante (PNI)

#### **Actividad # 6: Un día de excursión.**

**Objetivo:** Lograr la recreación sana y el mejoramiento del estado físico y psíquico del adulto mayor a través de excursiones a la naturaleza para favorecer su calidad de vida.



**Organización:** Determinación del lugar para la excursión y visita al mismo para conocer las condiciones existentes, así como los obstáculos a vencer durante la misma. Se fija el día y la hora, al igual que los recursos personales y colectivos necesarios. Coordinar la presencia del médico o la enfermera.

**Desarrollo:** Se informa al adulto mayor las características del lugar, las actividades posibles a desarrollar en el mismo, así como las medidas profilácticas a tener en cuenta durante la excursión.

En el lugar de excursión crear áreas con diferentes opciones, tales como: dominó, parchí, cubilete, un área de cuentos, poesías entre otras.

**Forma de control:** Se le pide a cada participante escribir de forma breve su opinión sobre la actividad, respondiendo:

Te gustó \_\_\_\_\_ No te gustó \_\_\_\_\_ ¿Por qué? \_\_\_\_\_

### **Actividad # 7: Plan tún-tún.**

**Objetivos:** Realizar encuentros en el hogar con los adultos mayores no incorporados para motivar a los mismos para su incorporación a los Círculos de Abuelos en la comunidad.

**Organización:** Se forman grupos con los integrantes de los Círculos de Abuelos y el médico de la familia, cada grupo estará dotado de preguntas a realizar a los adultos no incorporados sobre conocimiento que poseen de los Círculos de Abuelos, las actividades que en ellos se desarrollan y la importancia para el logro de una mayor calidad de vida.

**Desarrollo:** Los grupos formados recorren los distintos CDR y visitan las casas de los adultos mayores no incorporados, les realizan las preguntas, les expresan sus



experiencias y vivencias en los Círculos de Abuelos, así como los cambios operados desde el punto de vista físico, psíquico y social.

Es necesario convocar a dichos adultos para que se incorporen a los Círculos de Abuelos.

**Forma de control:** Se evaluará por los resultados que se obtengan de adultos incorporados durante el mes.

### **Actividad # 8: Dale ritmo a tu vida y baila.**

**Objetivo:** Lograr la participación activa del adulto mayor en actividades bailables para lograr un tipo de actividad física motivante y dinámica.

**Organización:** Se determina el lugar para la actividad, así como el encargado de la música en la misma. Se forman parejas de baile, las cuales se enumeran para elegir las más destacadas. Se realiza la selección de la música que sea del gusto y preferencia de los adultos.

**Desarrollo:** Cada pareja participante se le hace corresponder un número. El jurado estará integrado por el técnico de Cultura Física, el médico de la familia y un promotor cultural de la comunidad. Los abuelos bailan y el jurado evaluará a los mismos.

**Forma de control:** Por los resultados del jurado y las opiniones de los participantes.

### **Actividad # 9: El ejercicio le da vida a tu cuerpo.**

**Objetivo:** Fomentar el desarrollo de la actividad motora del adulto mayor a través de la realización de ejercicios aeróbicos simples que posibiliten la creación de sus composiciones gimnásticas.



**Organización:** Se selecciona el área, la música y los ejercicios a realizar por los adultos mayores. Se trabaja por células para luego integrarlas.

**Desarrollo:** Se realizan las formaciones por células y se montan los ejercicios simples como: marchas en el lugar con bajo impacto, paso toque, paso cambio entre otros.

**Forma de control:** Se harán presentaciones cada quince días y se evalúan los resultados.

#### **Actividad # 10: Cantando con la vida.**

**Objetivo:** Estimular la participación del adulto mayor en actividades culturales recreativas.

**Organización:** Los integrantes de los Círculos de Abuelos invitan a personas de la comunidad y adultos no incorporados, para que juntos con ellos realicen esta actividad.

**Desarrollo:** En esta actividad los adultos cantan canciones, décimas o tonadas de forma espontánea.

**Forma de control:** La actividad será evaluada por criterio de los participantes y la incorporación de los miembros de la comunidad a esta actividad.

#### **Actividad # 11: Cine debate.**

**Objetivo:** Debatir y exponer sus conocimientos acerca del tema que vieron.

**Organización:** Se planifica por los técnicos de Cultura Física y un especialista de cine, la proyección de un filme que sea del agrado de los miembros de los Círculos



de Abuelos pero que tenga alguna referencia sobre la vida de los adultos y se invitan a personas de la comunidad.

**Desarrollo:** Con la presencia de un especialista de cine y personas de la comunidad se convoca a realizar un debate donde expongan los criterios y opiniones sobre el filme visto.

**Forma de control:** Comentarán de forma breve su impresión sobre el filme, concluyendo con el criterio del especialista quien dará sus deliberaciones.

### **Actividad # 12: Visita a museos o lugares históricos.**

**Objetivo:** Vincular a los adultos mayores con la historia de nuestro país y la localidad siendo protagonistas de esta actividad.

**Organización:** Con la presencia del técnico de Cultura Física y el médico de la familia se planificará una visita a museos o lugares históricos invitando a miembros de los Círculos de Abuelos y adultos de la comunidad interesados en participar.

**Desarrollo:** Se convoca a los adultos mayores miembros y no del Círculos de Abuelos para efectuar la visita. Se les pide que en la medida que llevan a cabo la visita deba apreciar para comentar al final de la misma los aspectos significativos que más le llamen la atención. En un área determinada los integrantes de los círculos realizarán el intercambio y tendrán la posibilidad de motivar a adultos mayores a incorporarse a esta actividad y a la de los Círculos de Abuelos.

**Forma de control:** Se le pide a cada participante comentar de forma breve su opinión sobre la actividad.

**Actividad # 13: Lanzamiento de un libro.**

**Objetivo:** Incentivar en los adultos mayores hábitos de lectura.

**Organización:** En coordinación con la biblioteca municipal se planifica la actividad invitando a los miembros de los Círculos de Abuelos y personas de la comunidad.

**Desarrollo:** La persona encargada del lanzamiento hace un comentario de un libro para despertar el interés por la lectura y le da participación a los invitados al lanzamiento a que viertan sus opiniones y manifiesten su interés por la lectura, a la vez se les presta libros a los que lo deseen.

**Forma de control:** Comentarán de forma breve su impresión sobre la actividad.

**Actividad # 14: Mi día de onomástico.**

**Objetivo:** Estimular en los barrios a adultos mayores en su día de cumpleaños.

**Organización:** En coordinación con las organizaciones de masas de los barrios se planifica la actividad invitando a los miembros de los Círculos de Abuelos y personas de la comunidad a visitar a los abuelos no incorporados al grupo en su día de cumpleaños.

**Desarrollo:** Se convoca a los adultos mayores miembros del círculo y representantes de la comunidad para efectuar la visita a aquellos adultos mayores que no estén incorporados a los Círculos de Abuelo, esta visita se realiza para felicitarlos, intercambiar y compartir la alegría en este día significativo. Además en el encuentro se realiza entrega de un obsequio de origen natural por parte de un abuelo.

Nota: Este obsequio puede ser elaborado por los abuelos, una fruta, una planta etc.

**Forma de control:** Comentarán de forma breve su impresión sobre la visita.

**Actividad # 15: La mesa vegetariana.**

**Objetivo:** Lograr intercambiar experiencias culinarias entre los adultos mayores del barrio.

**Organización:** En coordinación con las organizaciones de masas de los barrios se planifica la actividad invitando a los miembros de los Círculos de Abuelos y personas de edad avanzada de la comunidad.

**Desarrollo:** Se convocan a los adultos mayores miembros del círculo y representantes de la comunidad para realizar en cada barrio una mesa donde predominen los platos de vegetales ricos en proteínas y vitaminas.

Esta actividad se realizará como anteriormente se expresa en todos los barrios en determinados días de la semana según planifique el profesor.

La actividad lleva consigo una pequeña exposición por parte del participante (adulto mayor) de la elaboración del plato.

**Forma de control:** Se le pide a cada participante comentar de forma breve su opinión sobre la actividad y se realizan valoraciones del plato más popular, el más nutritivo y la mejor exposición.

**Actividad # 16: Dedícame un minuto.**

**Objetivo:** Recopilar información sobre gustos y preferencias de los adultos mayores no incorporados al Círculo de Abuelo.

**Organización:** En coordinación con la dirección de la escuela primaria de la comunidad y el profesor de Educación Física se planifica la orientación de una actividad territorial por parte de los pioneros de 5to y 6to grado a adultos mayores de la localidad, no incorporados al Círculo de Abuelo.



**Desarrollo:** Los pioneros realizarán visitas a adultos mayores de la localidad, no incorporados al círculo de abuelo, estos indagarán sobre los gustos y preferencias de los adultos mayores en su tiempo libre. Conocerán algunas costumbres y tradiciones que sean de su agrado.

**Forma de control:** Se realizan valoraciones de cada información recopilada por los estudiantes y se evalúa conjuntamente con los miembros del Círculo de Abuelo.

### **Actividad # 17: Mi patio de referencia.**

**Objetivo:** Fomentar la creación en los barrios de patios de referencias estimulando los hábitos de trabajo en el adulto y la socialización entre ellos.

**Organización:** En coordinación con las organizaciones de masas de la localidad y asesores de agricultura seleccionarán patios con condiciones para declararlos de referencia.

**Desarrollo:** Los adultos mayores de los Círculos de Abuelos en conjunto con las organizaciones de masas y asesores de la agricultura realizarán visitas a adultos mayores de la localidad, no incorporados al Círculo de Abuelo, para que participen con ellos en el trabajo de los patios de referencias, logrando la declaración de patios de adultos no incorporados, y la obtención de los beneficios de estos.

**Forma de control:** Se constatará mediante la declaración de la mayor cantidad de patios y la participación en esta actividad de adultos no incorporados a los Círculos de Abuelos.



## **EVALUACIÓN MEDIANTE EL CRITERIO DE ESPECIALISTAS**

Después de elaborada la propuesta de actividades la misma fue sometida a análisis por criterio de evaluadores externos o especialistas, según aparece en el anexo 4, buscando la factibilidad y pertinencia de la misma para su futura aplicación.

El objetivo de la guía que se aplica a los especialistas es: evaluar la factibilidad y pertinencia de la propuesta de actividades para lograr la incorporación del adulto mayor a los Círculos de Abuelos en la comunidad Washington.

En la primera pregunta relacionada si consideran que la propuesta de actividades es idónea para lograr la participación e incorporación del adulto mayor a los Círculos de Abuelos, el 100 % por ciento de los especialistas consideran que en los momentos actuales del trabajo de la Cultura Física Comunitaria el programa de trabajo con el adulto mayor requiere de actividades que acerquen a los mismos para el logro de mayor calidad de vida.

Sobre la pregunta relacionada con las actividades que incluye la propuesta facilitan el desarrollo de habilidades motrices, reflejos y por ende la participación e incorporación de estos adultos a los Círculos de Abuelos, 6 de ellos, que representa el 66,7 %, plantean que las actividades deben profundizar más en el papel de la actividad física en esta edad por la importancia que reviste para el adulto el ejercicio físico ante la pérdida de los reflejos, la coordinación, la actividad circulatoria y respiratoria, así como cambios en el sistema osteo muscular. Los 3 restantes, representando el 33,3 %, consideran que las actividades son de un alto valor y posibilitan al adulto mayor mejorar su estado físico y mental.

En la pregunta relacionada con la factibilidad de las actividades, el 100 %, consideran que las actividades parten del gusto de los participantes, son de fácil realización y no requieren del gasto de gran cantidad de recursos.



A solicitud de sus valoraciones:

- El 100% de los especialistas consideran que la propuesta se ajusta a las necesidades reales de incorporación del adulto mayor a los Círculos de Abuelos.
- Todos opinan que el conjunto de actividades elaborada posibilita la incorporación de los abuelos a las actividades del adulto mayor, para elevar su nivel de vida.
- El conjunto de actividades posibilita dar seguimiento y tratamiento a la incorporación del adulto mayor a los Círculos de Abuelos.



## **CONCLUSIONES**

- 1- La revisión bibliográfica facilitó la actualización sobre la fundamentación que sustenta la incorporación del adulto mayor a los Círculos de Abuelos. Además concede gran importancia al tratamiento de la actividad física recreativas en personas de la tercera edad con el fin de mejorar la calidad de vida y promoción de salud que se propone el Sistema Socialista Cubano.
- 2- Las actividades fueron seleccionadas a partir del diagnóstico donde se determinó que existen carencias y falta de sistematicidad en la comunidad para satisfacer las necesidades físico recreativas de los adultos mayores, centradas fundamentalmente en insuficiente e inestable incorporación, orientación hacia las actividades y poco conocimiento de los beneficios que brinda la práctica del ejercicio físico en personas de la tercera edad.
- 3- El conjunto de actividades diseñadas facilita el trabajo con esta necesidad e influye positivamente en la incorporación y participación del adulto mayor a los Círculos de Abuelos.
- 4- De igual forma a partir del criterio de los evaluadores externos o especialistas se constató su factibilidad y pertinencia.



### **RECOMENDACIONES.**

- Se recomienda aplicar en los Círculos de Abuelos de la comunidad Washington la propuesta de actividades con la finalidad de lograr la incorporación del 100% del adulto mayor a los Círculos de Abuelos.
  
- Incorporar a la propuesta realizada otras actividades que propicien la participación del adulto mayor y a su vez enriquezcan la ya existente.

# BIBLIOGRAFIA

- Andux Deschappelles, Calixto. 2005. Conferencia en concurso anual de la clase de Educación Física y Cultura Física. Escuela Latino-americana de Educación física. Ciudad de La Habana.
- Aittor, L. Del Campo. (1987), Biomúsica. Manuel de musicoterapia. Cuadernos de Integral, Barcelona.
- Borges, Jorge Luís Prefacio. Gran Diccionario Enciclopédico. La Habana, Editorial Deporte. 2006. p 58- 64. Editorial Félix Varela.
- Caballero Rivacoba, Maria T y Yordi García, Mirtha J “El Trabajo Comunitario”. Editorial Ácana. Camaguey.
- Calais, German, B. (1991), Anatomía para el Movimiento, los libros de la librería de Marzo, Girona.
- Cagigal, J.M. (1979) Cultura intelectual y Cultura Física. Buenos Aires: Martínez Roca.
- Castellanos Cabrerías, Roxanne. (2003). Psicología, Selección de Textos, Editorial Félix Varela. La Habana.
- Ceballos, J. Arriera L. A, y Morales, E. (1998). Influencia del Programa Especial de Ejercicios Físicos en Enfermos con Osteoporosis. Tesis. ISCAH. La Habana
- Ceballos, J. (1999) El Adulto Mayor y la Actividad Física. Monografía. UNAH. La Habana.
- Ceballos, J. (2003) Libro Electrónico “Universalización de la Cultura Física”. ISCF, La Habana, Cuba. (R. 650- 2004)
- CD, Universalización en Cultura Física. 2007. Editorial, Deporte. La Habana.
- CD. 2007. Temas aplicados a la Cultura Física y el Deporte. Editorial Deporte. Ciudad de La Habana.
- Clark, J. (1994), Vida en plena forma, Paidotribo, Barcelona.
- Colectivo de Autores. Orientaciones Metodológicas sobre el adulto mayor. Departamento Nacional de Educación Física del INDER. Ciudad de la Habana.
- Colectivo de Autores. (1999). Psicología. Psicología de la Personalidad y la Actividad.

- Colectivo de autores, (1999), Orientaciones Metodológicas para el Adulto Mayor. INDER, Ciudad de la Habana, Cuba.
- Coutier, D., Camus, y. Sarkar, A. (1990), Actividades físicas y recreación, Gymnos editorial, Madrid.
- Estévez Cullell, Migdalia y otros. (2004). "La Investigación Científica en la Actividad Física: su Metodología". Editorial Deportes. Ciudad de La Habana.
- Febrer, A y Soler, A. (1989), Cuerpo, dinamismo y vejez, INDICE publicaciones Barcelona.
- Foster, W, 1995; Endocrinology, Ed. 2da, USA.1500.
- Fujita F,1995; Phisyotherapeut Treatment. Ed 1ra, USA, 350.
- González, V. (1996) El aprendizaje en una concepción humanista de la Educación. Universidad de La Habana. CEPES.
- González, V. 2001. Pedagogía no directiva: la enseñanza centrada en el estudiante, en tendencias pedagógicas contemporáneas. Universidad de La Habana. CEPES. . Habana Editorial Félix Varela. Ilustrado
- Hernández, F.J. (1990), El material como medio de aprendizaje y de relación en la actividad física. Apunts. Educación Física Esports. nº 22. Barcelona, pp. 11-23.
- Hernández, F.J., (1995), Torpeza Motriz, Un modelo para la adaptación curricular, Editorial Universitaria, Barcelona.
- Katz de Carmona, M. (1981), Técnicas corporales para la tercera edad, Paidós, Buenos Aires.
- Lawter, J. (1978), Aprendizaje de las habilidades motrices, Paidós, Buenos Aires.
- Le Boulch, J. (1991) El deporte educativo. Psicocinética y aprendizaje motor. Barcelona: Paidós.
- Lodes, H. (1990), Aprende a respirar, La guía más eficaz para vivir a pleno pulmón. Colección los libros de integral, Barcelona.
- López, H.C. (1988), L'Aula d'Educación Física. Análisis i reflexió. Apunts. Física. Barcelona, INEFC. Nº 13,27-34.
- López Hurtado, C.Dra. Josefina. 1990. Temas de Psicología pedagógica para maestros III. El control de la actividad docente. Editorial Pueblo y Educación. p 42-62.

- López Rodríguez, Alejandro. (2003) El Proceso de Enseñanza - Aprendizaje en Educación física. Editorial Deporte.
- López Rodríguez, Alejandro. 2006. El proceso de Enseñanza- Aprendizaje en Educación física, Hacia un Enfoque Integral Físico- Educativo. Editorial, Deportes.
- Louvard, A. (1982), Guide pratique d'exercices physiques du 3ème age, Amphora, collection sport et connaissance, Paris.
- Matarana Piñate, Miguel. (2005) Medicina Integral. Diagnóstico y Tratamiento. La Habana, Editorial Ciencias Médicas. 681p
- Mesa Anoceto, Magda. 2006. Asesoría Estadística en la Investigación Aplicada al Deporte. Editorial José Martí. Ciudad de La Habana.
- Moreno Castañeda, MSc. María Julia. 2007 Psicología del desarrollo. Selección de lecturas. La teoría Histórico- Cultural de L.S. Vigotsky. Editorial Pueblo y Educación.. p 33-39.
- Mucchielli, A., (1988), Las Motivaciones, Paidotribo, Barcelona.
- Ordoñez, C. (1987), El Círculo de Abuelos, una respuesta a necesidades biosociales de los ancianos. Revista Cubana de M.G.I. LA Habana.
- Orosa Fráiz, Teresa. (2003) La tercera edad y la familia. La adultez una nueva etapa de desarrollo.
- Petrovski, A.V. 1981. Psicología General. Característica general de la actividad. Editorial de Libros para la Educación. p 193-205.
- Petrovski, A.V. 1979 Psicología General. La actividad y la personalidad. Editorial de Libros para la Educación.. p 177.
- Rebel, G. (1995), El lenguaje corporal, EDAF, psicología y autoayuda. Barcelona.
- Reeve, J. (1994), Motivación y emoción, Mc. Graw-Hill, 141-143, Madrid.
- Robinson, J. (1992), El niño y la danza, Mirador, p. 37, Barcelona.
- Ruiz Aguilera, Ariel y otros. (1989- 1990). Metodología de la Enseñanza de la Educación Física, Tomo 1 y 2. Editorial Pueblo y Educación.
- Sánchez Acosta, María Elisa y otros (2004). Psicología General y del Desarrollo. Editorial Deportes. Ciudad de la Habana.
- Sánchez Bañuelos, F. (1984), Didáctica de la Educación Física y el deporte, Gymnos editorial, Madrid.

- Savin, N.V. 1979. Pedagogía. Actividad en Cultura Física. Editorial Pueblo y Educación. p 263-265.
- Scharll, M., (1994), La actividad física en la Tercera Edad, Paidotribo, Barcelona.
- Shelton Linda.1994; Tu cuerpo: El instrumento fundamental para el entrenamiento. Editorial SAYDOLS. Edición Mexicana. México. 80 Pág.
- Schmidt, M. (1995), ... Y me siento tan joven así, Paidotribo, Barcelona.
- Thayer Gastón, E. (1968), Tratado de Musicoterapia. Biblioteca de psiquiatría, sicopatología y psicósomática. Paidós. Buenos Aires.
- Torrabadella, P. (1992), Placeres Musicales, un bien para la salud. Medicina calidad de vida. La Vanguardia. Barcelona.
- Valles, I. Ipadrs, F. (1988), Les activitats rítmiques en un programa dí activitat físicapera persones d'edat. Apunts. Educació Física i Esports. nº 22. Barcelona, pp. 45-50.
- Valls, M. (1970), Aproximación a la música, libro RTV 67, Biblioteca básica Salvat, Madrid.
- Varios Autores (1983), Tercera edad sana. Ejercicios preventivos y terapéuticos. Instituto Nacional de Servicios Sociales, colección Rehabilitación, Madrid.
- Varios Autores (1986), Dossier Un cos actiu més enllà dels 60 anys. Apunts. Educación Esports. Nº 5. Barcelona.
- Varios Autores (1988), Dossier: Activitats gimnàstiques amb suport musical. Apunts Educación Física i Esports. nº 11-12. Barcelona.
- Zarpellon G.; Amorim M; Bertoldo T..(2001) Atividade física e Idoso. Concepcao Gerontológico. Editora Sulina. Porto Alegre. Brasil

# REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Martí Pérez, José. Centenario de Andrés Bello. Nueva York, 23 de diciembre T.7 p 215 (1881).
2. Castellano Cabrera, Roxanne “Psicología. Selección de texto”.  
Compiladora. Editorial Félix Varela. La Habana, (2003). p 97.
3. Sánchez Acosta, Maria Elisa y otros. “Psicología General y del Desarrollo”.  
Adulto Mayor. Editorial Deporte. Ciudad Habana, (2004). p. 162 – 171.
4. \_\_\_\_\_ Situación social del desarrollo. Condiciones internas y  
externas. P 164-168.
5. Caballero Rivacoba, Maria T y Yordi García, Mirtha J “El Trabajo Comunitario”.  
La comunidad. Editorial Ácana. Camaguey. p 33.
6. \_\_\_\_\_ p 19.
7. \_\_\_\_\_ p 20.
8. \_\_\_\_\_ p 21.
9. \_\_\_\_\_ p 20.
10. Castellano Cabrera, Roxanne “Psicología. Selección de texto”. Compiladora.  
Editorial Félix Varela. La Habana, (2003).
11. \_\_\_\_\_ p 113.
12. \_\_\_\_\_ p 113.
13. \_\_\_\_\_ p 109.

# BIBLIOGRAFIA

- Andux Deschappelles, Calixto. 2005. Conferencia en concurso anual de la clase de Educación Física y Cultura Física. Escuela Latino-americana de Educación física. Ciudad de La Habana.
- AITTOR, L. Del Campo. (1987), Biomúsica. Manuel de musicoterapia. Cuadernos de Integral, Barcelona.
- Borges, Jorge Luís Prefacio. Gran Diccionario Enciclopédico. La Habana, Editorial Deporte. 2006. p 58- 64. Editorial Félix Varela.
- Caballero Rivacoba, Maria T y Yordi García, Mirtha J “El Trabajo Comunitario”. Editorial Ácana. Camaguey.
- CALAIS, GERMAN, B. (1991), Anatomía para el Movimiento, los libros de la librería de Marzo, Girona.
- Cagigal, J.M. (1979) Cultura intelectual y Cultura Física. Buenos Aires: Martínez Roca.
- Castellanos Cabreras, Roxanne. (2003). Psicología, Selección de Textos, Editorial Félix Varela. La Habana.
- CEBALLOS, J. ARRIERA L. A, y MORALES, E. (1998). Influencia del Programa Especial de Ejercicios Físicos en Enfermos con Osteoporosis. Tesis. ISCAH. La Habana
- CEBALLOS, J. (1999) El Adulto Mayor y la Actividad Física. Monografía. UNAH. La Habana.
- CEBALLOS, J. (2003) Libro Electrónico “Universalización de la Cultura Física”. ISCF, La Habana, Cuba. (R. 650- 2004)
- CD, Universalización en Cultura Física. 2007. Editorial, Deporte. La Habana.
- CD. 2007. Temas aplicados a la Cultura Física y el Deporte. Editorial Deporte. Ciudad de La Habana.
- CLARK, J. (1994), Vida en plena forma, Paidotribo, Barcelona.
- Colectivo de Autores. Orientaciones Metodológicas sobre el adulto mayor. Departamento Nacional de Educación Física del INDER. Ciudad de la Habana.

- Colectivo de Autores. (1999). Psicología. Psicología de la Personalidad y la Actividad. COLECTIVO DE AUTORES, (1999), Orientaciones Metodológicas para el Adulto Mayor. INDER, Ciudad de la Habana, Cuba.
- COUTIER, D., CAMUS, y. SARKAR, A. (1990), Actividades físicas y recreación, Gymnos editorial, Madrid.
- Estévez Cullell, Migdalia y otros. (2004). "La Investigación Científica en la Actividad Física: su Metodología". Editorial Deportes. Ciudad de La Habana.
- FEBRER, A y SOLER, A. (1989), Cuerpo, dinamismo y vejez, INDICE publicaciones Barcelona.
- FOSTER W, 1995; Endocrinology, Ed. 2da, USA.1500.
- FUJITA F,1995; Phisyotherapeut Treatment. Ed 1ra, USA, 350.
- González, V. (1996) El aprendizaje en una concepción humanista de la Educación. Universidad de La Habana. CEPES.
- González, V. 2001. Pedagogía no directiva: la enseñanza centrada en el estudiante, en tendencias pedagógicas contemporáneas. Universidad de La Habana. CEPES. . Habana Editorial Félix Varela. Ilustrado
- HERNÁNDEZ, F.J. (1990), El material como medio de aprendizaje y de relación en la actividad física. Apunts. Educación Física Esports. nº 22. Barcelona, pp. 11-23.
- HERNÁNDEZ, F.J., (1995), Torpeza Motriz, Un modelo para la adaptación curricular, Editorial Universitaria, Barcelona.
- KATZ DE CARMONA, M. (1981), Técnicas corporales para la tercera edad, Paidós, Buenos Aires.
- LAWTER, J. (1978), Aprendizaje de las habilidades motrices, Paidós, Buenos Aires.
- Le Boulch, J. (1991) El deporte educativo. Psicocinética y aprendizaje motor. Barcelona: Paidós.
- LODES, H. (1990), Aprende a respirar, La guía más eficaz para vivir a pleno pulmón. Colección los libros de integral, Barcelona.
- LÓPEZ, H.C. (1988), L'Aula d'Educación Física. Análisis i reflexió. Apunts. Física. Barcelona, INEFC. Nº 13,27-34.
- López Hurtado, C.Dra. Josefina. 1990. Temas de Psicología pedagógica para maestros III. El control de la actividad docente. Editorial Pueblo y Educación. p 42-62.

- López Rodríguez, Alejandro. (2003) El Proceso de Enseñanza - Aprendizaje en Educación física. Editorial Deporte.
- López Rodríguez, Alejandro. 2006. El proceso de Enseñanza- Aprendizaje en Educación física, Hacia un Enfoque Integral Físico- Educativo. Editorial, Deportes.
- LOUVARD, A. (1982), Guide pratique d'exercices physiques du 3ème age, Amphora, collection sport et connaissance, Paris.
- Matarana Piñate, Miguel. (2005) Medicina Integral. Diagnóstico y Tratamiento. La Habana, Editorial Ciencias Médicas. 681p
- Mesa Anoceto, Magda. 2006. Asesoría Estadística en la Investigación Aplicada al Deporte. Editorial José Martí. Ciudad de La Habana.
- Moreno Castañeda, MSc. María Julia. 2007 Psicología del desarrollo. Selección de lecturas. La teoría Histórico- Cultural de L.S. Vigotsky. Editorial Pueblo y Educación.. p 33-39.
- MUCCHIELLI, A., (1988), Las Motivaciones, Paidotribo, Barcelona.
- ORDOÑEZ, C. (1987), El Círculo de Abuelos, una respuesta a necesidades biosociales de los ancianos. Revista Cubana de M.G.I. LA Habana.
- Orosa Fráiz, Teresa. (2003) La tercera edad y la familia. La adultez una nueva etapa de desarrollo.
- Petrovski, A.V. 1981. Psicología General. Característica general de la actividad. Editorial de Libros para la Educación. p 193-205.
- Petrovski, A.V. 1979 Psicología General. La actividad y la personalidad. Editorial de Libros para la Educación.. p 177.
- REBEL, G. (1995), El lenguaje corporal, EDAF, psicología y autoayuda. Barcelona.
- REEVE, J. (1994), Motivación y emoción, Mc. Graw-Hill, 141-143, Madrid.
- ROBINSON, J. (1992), El niño y la danza, Mirador, p. 37, Barcelona.
- Ruiz Aguilera, Ariel y otros. (1989- 1990). Metodología de la Enseñanza de la Educación Física, Tomo 1 y 2. Editorial Pueblo y Educación.
- Sánchez Acosta, María Elisa y otros (2004). Psicología General y del Desarrollo. Editorial Deportes. Ciudad de la Habana.
- SÁNCHEZ BAÑUELOS, F. (1984), Didáctica de la Educación Física y el deporte, Gymnos editorial, Madrid.

- Savin, N.V. 1979. Pedagogía. Actividad en Cultura Física. Editorial Pueblo y Educación. p 263-265.
- SCHARLL, M., (1994), La actividad física en la Tercera Edad, Paidotribo, Barcelona.
- SHELTON LINDA.1994; Tu cuerpo: El instrumento fundamental para el entrenamiento. Editorial SAYDOLS. Edición Mexicana. México. 80 Pág.
- SCHMIDT, M. (1995), ... Y me siento tan joven así, Paidotribo, Barcelona.
- THAYER GASTON, E. (1968), Tratado de Musicoterapia. Biblioteca de psiquiatría, psicopatología y psicósomática. Paidós. Buenos Aires.
- TORRABADELLA, P. (1992), Placeres Musicales, un bien para la salud. Medicina calidad de vida. La Vanguardia. Barcelona.
- VALLES, I. Ipadrs, F. (1988), Les activitats rítmiques en un programa dí activitat físicaper a persones d'edat. Apunts. Educació Física i Esports. nº 22. Barcelona, pp. 45-50.
- VALLS, M. (1970), Aproximación a la música, libro RTV 67, Biblioteca básica Salvat, Madrid.
- VARIOS AUTORES (1983), Tercera edad sana. Ejercicios preventivos y terapéuticos. Instituto Nacional de Servicios Sociales, colección Rehabilitación, Madrid.
- VARIOS AUTORES (1986), Dossier Un cos actiu més enllà dels 60 anys. Apunts. Educación Esports. Nº 5. Barcelona.
- VARIOS AUTORES (1988), Dossier: Activitats gimnàstiques amb suport musical. Apunts Educación Física i Esports. nº 11-12. Barcelona.
- ZARPELLON G.; AMORIM M; BERTOLDO T..(2001) Atividade física e Idoso. Concepcao Gerontológico. Editora Sulina. Porto Alegre. Brasil

## **ANEXO 1**

### **Guía de observación.**

**Objeto de observación:** adultos mayores que integran los Círculos de Abuelos en la comunidad de Washington.

**Objetivo:** Observar el comportamiento del adulto mayor en las actividades que realizan en los Círculos de Abuelos de Washington, así como el dominio que tienen de las actividades que desarrollan.

FECHA \_\_\_\_\_

LUGAR \_\_\_\_\_

ACTIVIDAD \_\_\_\_\_

GRUPO \_\_\_\_\_

OBSERVADOR \_\_\_\_\_

- 1- Asisten puntuales a las actividades que desarrolla el Círculo de Abuelos.
- 2- Conocen de las actividades que desarrolla el Círculo de Abuelos.
- 3- Muestran motivación e interés por las actividades que se les proponen.
- 4- Son creativos al realizar las actividades.
- 5- Asumen con responsabilidad las actividades que se les orientan.
- 6- Asumen liderazgo ante los miembros del Círculo de Abuelos.

## **ANEXO 2**

### ***Entrevista a personas de la tercera edad en el Consejo Popular George Washington.***

**Objetivo:** Conocer el nivel de conocimientos que poseen las personas de la tercera edad sobre los Círculos de Abuelos y las actividades que se desarrollan en ellos.

**Tipo:** Directa con cuestionario general, informativo.

#### ***Cuestionario.***

- 1) ¿Conoces sobre los Círculos de Abuelos?
- 2) ¿Estás incorporado a alguno de ellos?
- 3) ¿Conoces de las actividades que los adultos mayores pueden realizar en ellos? Puedes poner ejemplo de algunas de las actividades.
- 4) ¿Los técnicos de Cultura Física en la comunidad te han visitado? Sobre qué temas te han hablado, puedes referirte a alguno de ellos.
- 5) ¿Podrías hacer referencia a la importancia que le concedes al estar integrado a los Círculos de Abuelos en tu comunidad?

## **ANEXO 3**

### ***Encuesta a personas de la tercera edad.***

**Objetivo:** Constatar interés de participación a las clases del adulto mayor u otra manifestación de la Cultura Física propia de su edad.

#### ***Cuestionario.***

1. ¿Sabes la importancia que tiene para el adulto mayor la práctica del ejercicio físico? Si\_\_\_ No\_\_\_ En caso afirmativo argumente.
2. ¿Qué actividades para el adulto mayor se realizan en tu consejo popular?  
\_\_Encuentros entre Círculos de Abuelos.  
\_\_Cumpleaños colectivos.  
\_\_Charlas masivas, involucrando médicos de la familia activistas, técnicos de la Cultura Física, así como los propios integrantes y adultos no incorporados.  
\_\_Propaganda a la experiencia de dichos integrantes en cuanto a logros físicos y psíquicos.  
\_\_Caminatas.  
\_\_Excursiones.  
De existir otras. Menciónelas.
3. ¿Desea incorporarse a los Círculos de Abuelos? Si\_\_\_ No\_\_\_ ¿Por qué?

## **ANEXO 4**

### ***Criterio de Especialistas.***

**Objetivo:** Evaluar mediante la valoración de especialistas motivos de la incorporación del adulto mayor a los círculos de abuelos.

### ***Compañero Especialista.***

La investigación se propone constatar el interés de participación a las clases del adulto mayor u otra manifestación de la Cultura Física.

Con este objetivo se propone diseñar un conjunto de actividades que contribuya a elevar el nivel de participación e incorporación del adulto mayor a los Círculos de Abuelos.

Muchas Gracias.

Emita sus reflexiones a partir de las siguientes interrogantes:

1. ¿Consideras que la propuesta de actividades son idóneas para lograr la participación e incorporación del adulto mayor a los Círculos de Abuelos?
2. ¿Las actividades que incluye la propuesta facilita el desarrollo de habilidades motrices, reflejos y por ende la participación e incorporación de estos adultos a los Círculos de Abuelos? Argumente.
3. Sugiere algún cambio. Argumente.

## **ANEXO 5**

### ***Propuesta de Actividades de la intervención comunitaria***

Se propone a través de un conjunto de actividades dar a conocer la importancia de la práctica de ejercicios físicos y las actividades recreativas-culturales; realizadas en los Círculos de Abuelos, el apoyo de los técnicos, activistas, médicos de la familia, así como de los propios integrantes de los grupos, encaminamos a solucionar el problema velando por la adecuada implementación y uso de los recursos materiales y humanos con la finalidad de cumplir los objetivos del programa a través de:

- Charlas masivas involucrando médicos de la familia activistas, técnicos de la Cultura Física, así como los propios integrantes y adultos no incorporados.
- Encuentros entre Círculos de Abuelos.
- Cumpleaños colectivos.
- Propaganda a la experiencia de dichos integrantes en cuanto a logros físicos y psíquicos.
- Caminatas.
- Excursiones.
- Plan tún-tún a las casas de abuelos no incorporados con el médico de la Familia y abuelos incorporados.
- Dale ritmo a tu vida y baila.
- El ejercicio le da vida a tu cuerpo.
- Cantando con la vida.
- Cine debate.
- Visita a museos o lugares históricos.
- Lanzamiento de un libro.
- Mi día de onomástico.
- La mesa vegetariana.
- Dedícame un minuto.
- Mi patio de referencia.

## **ANEXO 6**

### ***Relación de Especialistas.***

Nombre y apellidos	Responsabilidad	Características
Ismael Moreno Hernández	Director municipal del sectorial de deportes	30 años de experiencia.
Amelia Domínguez Ventura	Profesora	MS. en Cultura Física. 18 años de experiencia distribuidos de la siguiente manera: 8 años como técnico de recreación. 3 años como profesora de la facultad de Cultura Física. 4 años como directora de la Sede Universitaria Municipal de Cultura Física.
Andrés Díaz López	Jefe del departamento de Cultura física	27 años de experiencia.
Luís A. Peña Meneses	Metodólogo Municipal en Cultura Física	22 años de experiencia, amplia experiencia en la investigación científica sobre la Cultura Física y experiencia en el trabajo con los técnicos de Cultura Física en el municipio

Sugilberto Fernández López	Médico de la familia	15 años de trabajo como médico de la familia. Experiencia en el trabajo con los Círculos de Abuelos y en la dispensarización del adulto mayor.
Juan Manuel Rodríguez Rodríguez	Metodólogo de Cultura Física.	30 años de experiencia, licenciado en Cultura Física, destacada labor investigativa, profesor instructor de la SUM.
Omar Montier Pérez	Profesor	25 años de experiencia, licenciado en Cultura Física, experiencia en el trabajo con los Círculos de Abuelos y uno de los fundadores en el municipio.
Mairelis Díaz Morejón	Profesora	Técnico Medio en Cultura Física, experiencia investigativa, fundadora de los Círculos de Abuelos en el municipio.
Lazara Martínez Rodríguez	Profesora	27 años de experiencia en el trabajo de la Cultura Física, Investigadora, fundadora de los Círculos de Abuelos en el municipio.

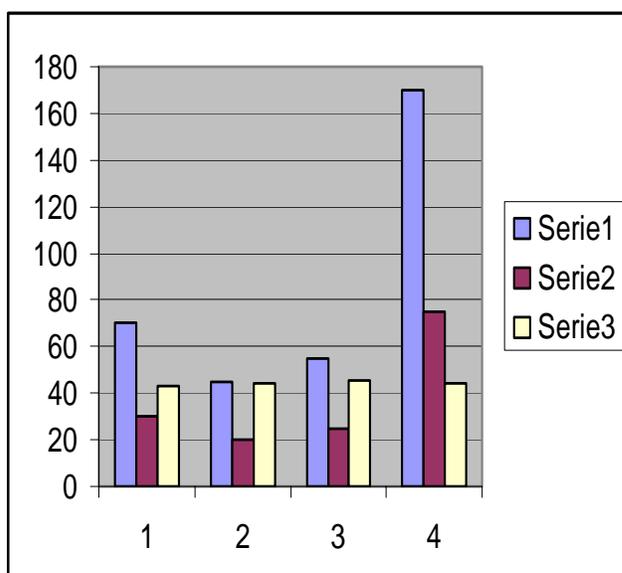
## **ANEXO 7**

Distribución de la población y muestra por consultorios en el consejo popular Washington.

Consultorio	Población dispensarizada	Muestra tomada	Por ciento.
48	70	30	42,8
49	45	20	44,4
50	55	25	45,4
Total	170	75	44,1

## ANEXO 7

Consultorio	Población dispensarizada	Muestra tomada	Por ciento.
48	70	30	42,8
49	45	20	44,4
50	55	25	45,4
Total	170	75	44,1



Distribución de la población y muestra por consultorios en el consejo popular Washington.

