



**Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte
“Manuel Fajardo Rivero”
Facultad Villa Clara**

**Título: Acciones para incorporar a la práctica de ejercicios físicos
al adulto mayor masculino del consultorio médico 33 de
Manicaragua.**

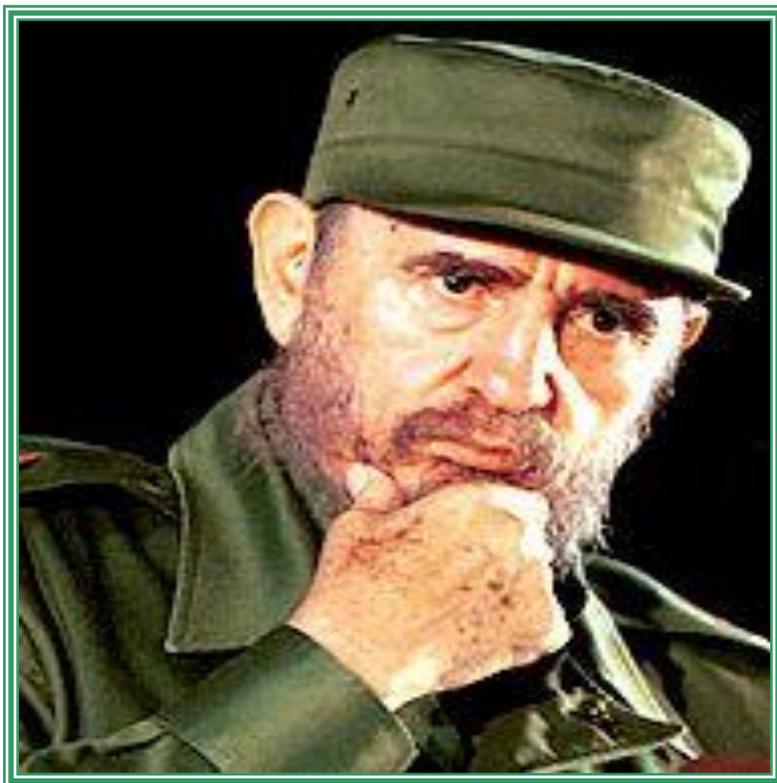
**TRABAJO DE DIPLOMA PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN CULTURA FÍSICA.**

Autor: Dairon Miranda Jiménez.

**Tutores: MSc. Ediel Oliva Gallardo.
Lic. Berta Guerra Sánchez.**

2012

“Año 54 DE LA REVOLUCIÓN”



Pensamiento:

El deporte debiera practicarlo todo el mundo, y no solo los de primaria. Los adultos y los viejos ¡Y los viejos! Los viejos lo necesitan más todavía que los jóvenes.

Fidel Castro Ruz

Dedicatoria

- ❖ A nuestra Revolución, por darme la oportunidad de graduarme como Licenciado en Cultura Física.
- ❖ A mi Madre, mi Padre por ser tan especiales, por su apoyo su ejemplo y sus enseñanzas.

Agradecimiento

- ❖ A cada uno de los profesores de la UCCFD “Manuel Fajardo”, que intervinieron en mi formación, por brindarme sus conocimientos.
- ❖ A mis tutores MSc. Ediel Oliva Gallardo y Lic. Berta Guerra Sánchez por su sabiduría y colaboración, por su confianza y la valentía mostrada al enfrentar este tema.
- ❖ A todos los que de una forma u otra han ayudado y alentado en la realización del trabajo.
- ❖ A todos.

Muchas Gracias.

Resumen

La presente investigación está basada en “Acciones para incorporar a la práctica de ejercicios físicos al adulto mayor masculino del consultorio médico 33 de Manicaragua”. Motivado por la poca incorporación de este al ejercicio físico de ahí que se plantea como problema científico: ¿Cómo incorporar a la práctica de ejercicios físicos al adulto mayor masculino de 60 a 70 años en el consultorio médico 33 del Consejo Popular # 3 de Manicaragua? definiéndose como objetivo general: Diseñar acciones para incorporar a la práctica de ejercicios físicos al adulto mayor masculino de 60 a 70 años en el consultorio médico 33 del Consejo Popular # 3 de Manicaragua. Para esto fueron empleados métodos del nivel teórico, del nivel empírico y fue empleado el método matemático. A partir de su empleo se constatan las insuficiencias, se obtienen carencias y dificultades existentes, donde faltaba información del beneficio que brinda la práctica del ejercicio físico en esta etapa de la vida, así como algunos prejuicios con relación a ello; evidenciando que la incorporación a la práctica del ejercicio físico del adulto mayor masculino estudiado es bajo. En correspondencia con estos resultados se planificaron las acciones encaminadas a lograr elevar la incorporación, las que fueron ejecutadas en 6 meses y se comprobó que la aplicación de las mismas fueron pertinentes para los fines que fueron creadas. Por lo que se concluye que los ejercicios físicos en el adulto mayor masculino constituye una alternativa para incorporarlo a la sociedad, evitar el sedentarismo, desarrollar las relaciones interpersonales y de comunicación entre ellos, así como mejorar su salud.

INDICE

I	INTRODUCCIÓN.....	1
II	DESARROLLO.....	7
Capítulo 1: Fundamentos Teóricos que sustentan la investigación.....		7
1.1	La motivación humana. Componentes básicos. Formaciones Psicológicas motivacionales: Intereses y autovaloración.....	7
1.2	Caracterización del adulto mayor. Proceso de envejecimiento.....	12
1.3	Los beneficios de la práctica regular del ejercicio en el Adulto Mayor.....	19
1.4	El trabajo comunitario y su importancia en la actividad física de la comunidad.....	20
Capítulo 2: Marco metodológico de la investigación		22
2.1	Población.....	22
2.2	Metodología empleada.....	22
Capítulo 3: Análisis de los resultados.....		25
3.1	Diagnóstico del estado de incorporación del adulto mayor masculino a la práctica del ejercicio físico.....	25
3.2	Propuesta de Acciones.....	29
3.3	Resultados obtenidos.....	38
III	CONCLUSIONES.....	41
IV	RECOMENDACIONES.....	42
V	BIBLIOGRAFÍA	
VI	ANEXOS	

INTRODUCCIÓN

El desarrollo social en las condiciones actuales presenta exigencias cada vez más elevadas en lo referente a la necesidad de la práctica del ejercicio físico en la tercera edad, en tal sentido lograr una adecuada motivación hacia la práctica de esta actividad constituye un medio eficaz para mantener o mejorar la salud de los ancianos, compartir entre ellos conocimientos, informaciones, experiencias y vivencias. Es el soporte que crea, desarrolla y consolida las relaciones sociales.

La motivación fue y es un factor fundamental desde el punto de vista social en el desarrollo del hombre, tanto en lo psíquico como en lo sociológico, es social por su contenido y esencia, e individual por la forma en que se despliega la sustancia social por sujetos individuales.

La motivación es tan compleja y diversa como la actividad humana y las relaciones sociales. Su importancia y valor social es tal que la relación del hombre consigo mismo se hace objetiva y real para él a través de su relación con otros hombres, siempre motivado por algo, que es lo que lo impulsa a la actuación.

Es una necesidad de la Educación Física de Adultos Mayores incrementar la motivación de los ancianos hacia la realización de ejercicios físicos para enfrentar los retos que le impone la sociedad al hombre.

La introducción de cambios en la concepción, métodos y estilos de trabajo en la Educación Física para Adultos Mayores requiere del diálogo horizontal y participativo entre los profesores y adultos mayores, así como con los diferentes factores de la comunidad.

Esto está muy relacionado con lo que se plantea en el ideario pedagógico martiano, específicamente cuando el apóstol José Martí Pérez expresó:

“ ... quien no tenga conciencia de que la escuela ha de adquirir un ritmo dinámico de cambio para seguir y adaptarse al ritmo de la vida que le rodea, al estilo de vida de la época, no llega a comprender el sentido de la función educacional que la escuela ha de llevar a cabo...”(Martí Pérez, José., Ideario Pedagógico, 1961, página 17)

Un caso particular de la Educación Física para Adultos lo constituye, la necesidad de

fomentar el interés de los adultos mayores por la práctica sistemática del ejercicio físico, con los respectivos beneficios que los mismos traen consigo para la salud de ellos, que ha sido muy poco trabajado. En este sentido las investigaciones se han orientado hacia la masificación de esta enseñanza, dejando a un lado como lograrla.

Ha sido interés de la presente investigación hacer el estudio de la motivación de los adultos mayores hacia la práctica del ejercicio físico, y específicamente cómo lograr el interés por la práctica de este en los adultos mayores masculinos, para que se incorporen a los círculos de abuelos, teniendo presente la importancia de los mismos, por constituir una creciente necesidad de nuestra sociedad para enfrentar de forma óptima, dinámica, concreta y efectiva los problemas de salud que presentan en la tercera edad y la búsqueda de soluciones conjuntas en la comunidad, que permitan lograr una mejor atención a los adultos mayores, en correspondencia con el impetuoso desarrollo de la salud, el deporte y la recreación.

La creación de los círculos de abuelos constituye una de las líneas priorizadas del trabajo conjunto entre el Ministerio de Salud Pública e INDER. Los círculos de abuelos, la vía idónea para la atención especializada a la tercera edad, lo que significa que lograr una motivación de los adultos mayores hacia estos es una prioridad.

Es precisamente movido por lo anterior que la investigación se implica en esta problemática tan compleja y con una elevada carga de subjetividad.

La práctica de la Educación Física para Adultos, ha permitido observar un grupo de regularidades como consecuencias, entre otras, de los modelos de tradicionalistas, que originan prácticas, y estilos de trabajo que no tienen en cuenta la motivación para la realización de la actividad, y por lo tanto, se han generado distorsiones al proceso, que no permiten alcanzar el éxito deseado.

Cabe preguntarse si a escala mundial, se afirma que, el siglo XX ha sido de crecimiento para la población y que el siglo XXI será el de su envejecimiento.

¿Qué hacer para atender esta realidad que se avecina?

Se debe señalar que se hacen intentos por superar las prácticas tradicionalistas, los estilos de educación autoritarios, y que la Política de la Revolución ha logrado materializar algunos de sus sueños (el deporte para todos, profesores de Cultura Física

para todos, la práctica de ejercicios gratuita, entre otras conquistas). Pero no basta con quedarse ahí, hay que profundizar en los cimientos de este proceso, hay que sacudirlos, hay que revisar sus métodos. Es por ello, que debe penetrarse en la esencia de un proceso que se nutra de las tradiciones de lucha, en las tradiciones pedagógicas de sus mejores hijos (José de la Luz, Varela, Varona, Martí, Fidel), por sólo citar los más connotados pedagogos cubanos de todos los tiempos.

De aquí que se hace necesario ponerse a tono con las tendencias pedagógicas contemporáneas, pero advierto, sin renunciar a nuestras raíces pedagógicas, a las riquezas de nuestro magisterio.

La motivación no queda al margen de esto, como fenómeno psicológico. Así mismo se ve afectado el interés por la práctica de ejercicios físicos en el adulto mayor, dado por considerarse muy viejos para practicar ejercicios, en otros casos porque la misma sociedad los reprime, al decirle, “pero no te ves muy viejo para estar haciendo monerías, que me coja yo haciendo ejercicios a mi edad”, o porque sus obligaciones hogareñas no le permiten destinar un tiempo para ello, estas entre otras causas inciden en la falta de interés por la práctica de ejercicios físicos en el adulto mayor, de ahí la necesidad de buscar vías idóneas para con un trabajo persuasivo alcanzar cambios en este sentido que favorezca la incorporación de estos a la Educación Física para Adultos y más aún el adulto mayor masculino, donde la estadística de participación es menor.

También en conversaciones sostenidas con adultos mayores y personal que los atienden, saltan a la vista algunos elementos que tienen su génesis en una incorrecta educación familiar, en la poca orientación recibida en el núcleo familiar, en la poca atención que se le presta a las necesidades e inquietudes de los adultos mayores. Por otra parte, estilos inadecuados de vida, rasgos de discriminación, falta de conocimientos de las características individuales de adultos de la tercera edad, la concepción errada que es una edad degenerativa, utilización de los mismos solo para hacer los mandados del hogar, entre otras, hacen más complejo el tratamiento de esta problemática, en el contexto social- comunitario.

En Cuba la expectativa de vida es de 77 años, por lo que es el segundo país más envejecido de Latinoamérica. La dinámica poblacional que ha venido presentándose

en las últimas décadas, evidencian la aparición de un proceso de envejecimiento y las proyecciones de población que revelan que para el año 2020, la quinta parte de la población serán adultos mayores por lo que el 13 % de los cubanos tendrán 60 años o más, según la Oficina Nacional de Estadísticas: Base de datos demográficos.

No obstante hay que tener presente que el crecimiento de la población anciana en Cuba no ha sido homogéneo, pues existe una mayor proporción de adultos mayores en las provincias occidentales y centrales, con respecto a las orientales. Villa Clara y Ciudad de La Habana son las provincias más envejecidas del país con cifras superiores a 15 % de su población con 60 años y más.

En 1974 surge el Programa de Atención Integral al Adulto Mayor que encaminó sus esfuerzos al desarrollo de la Geriatria. Posteriormente con el surgimiento de los consultorios médicos de la familia se desarrollan alternativas de atención a este, con una mayor participación de la comunidad y el equipo de salud. Su principal objetivo es brindar una atención integral a la población de la tercera edad, con el propósito de satisfacer sus necesidades de salud cada vez más crecientes.

Teniendo en cuenta que casi un cuarto de millón de personas en Cuba, es de la tercera edad, se crearon desde 1984 en coordinación con el Médico de la Familia los Círculos de Abuelos y los grupos de Salud, los cuales incorporan a practicantes activos en todo el país a Círculos de Abuelos, Casas de Abuelos y hogares de Ancianos.

La Escuela Histórico Cultural de L.S. Vigotski enfoca 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.

El adulto mayor es portador de regularidades propias de una etapa del desarrollo humano, así como una serie de limitaciones en gran medida provenientes de prejuicios que le ha depositado la cultura, por lo que se debe incorporar al grupo de su comunidad. Muchos autores, por ejemplo: A. Tolstij (1989) Establece una semejanza entre la infancia y la ancianidad, planteando que ambas edades se caracterizan por la despreocupación espiritual, la cólera, la tendencia al llanto, a la risa, el equilibrio precario, el andar inseguro. Lo que demuestra que son edades con características

propias que no se pueden desechar a la hora de trabajar con ellas, unido al medio social en que viven y en el contexto social donde se desenvuelven.

Esto se hace más agudo en las personas masculinas de la 3ra Edad, las que son más susceptible ante cualquier problema social, les cuesta más trabajo incorporarse a las posibilidades que brinda la sociedad, como por ejemplo, la de asistir a los círculos de abuelos para mejorar su calidad de vida, e integrarse a un grupo de persona que interactúan durante un determinado período de tiempo con objetivos y metas comunes, desarrollan un sentimiento de pertenencia y logran una cohesión y unidad que son muy importante para su desarrollo. Dejando de ser la jubilación laboral un sometimiento a condiciones de inutilidad social a la que no están acostumbrados, para no sentirse innecesarios o sobrantes en la sociedad, ni verse obligados acudir a hogares de ancianos, o sobrecargarse con la realización de las tareas domésticas.

La prolongación de vida y la capacidad de trabajo de la persona de la 3ra edad 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.

En las Orientaciones Metodológicas del adulto mayor en el curso 2011-2012 se propone como una de las acciones continuar trabajando con el incremento de participantes masculino al círculo de abuelo.

Tenemos en nuestras manos una fórmula para abrir nuevos horizontes a las personas de esta edad .Los programas de actividades físicas, mediante un trabajo corporal adecuado puede servir de gran ayuda para aquella persona que participe, abriendo nuevas perspectivas, potenciando una relación y comunicación que no se da en otro tipo de actividad, ayudando a que se sientan integrados a un grupo social. La actividad física como alternativa a la soledad, al sedentarismo, a la incomunicación que padece gran número de personas mayores.

Esta investigación está concebida en el municipio de “Manicaragua”, en el consejo popular # 3 a partir de la **situación problemática** constituida por la no incorporación de los hombres entre 60 y 70 años a las actividades del círculo de abuelo, viéndose como una necesidad del organismo humano en esta etapa de la vida, pues presentan problemas de salud propios de la edad tales como: diabetes, tensión arterial alta, problemas de ansiedad y depresión, deficiencias la capacidad funcional, la autoconfianza,

el tono muscular, para ello se realizan acciones para elevar la incorporación del adulto mayor masculino a los círculos de abuelos del consultorio medico # 33.

Escogimos la misma porque estos, presentaban problemas, con el desinterés, la motivación, los prejuicios de la sociedad y el desconocimiento de los beneficios que brinda el ejercicio físico para el organismo.

Por todo lo anteriormente planteado el investigador formula la siguiente interrogante como **problema científico**: ¿Cómo incorporar a la práctica de ejercicios físicos al adulto mayor masculino de 60 a 70 años en el consultorio médico 33 del Consejo Popular # 3 de Manicaragua?

Objetivo general:

Diseñar acciones para incorporar a la práctica de ejercicios físicos al adulto mayor masculino de 60 a 70 años en el consultorio médico 33 del Consejo Popular # 3 de Manicaragua.

Objetivos específicos:

1. Diagnosticar el estado de incorporación en la práctica de ejercicios físicos del adulto mayor masculino de 60 a 70 años en el consultorio médico 33 del Consejo Popular # 3 de Manicaragua.
2. Elaborar acciones dirigidas a la incorporación en la práctica de ejercicios físicos del adulto mayor masculino de 60 a 70 años en el consultorio médico 33 del Consejo Popular # 3 de Manicaragua.
3. Evaluar la implementación de las acciones a partir de su aplicación práctica.

CAPÍTULO I. Fundamentos teóricos que sustentan la investigación:

En este capítulo se presenta un análisis de las concepciones teóricas sobre la motivación humana y sus componentes básicos. Se profundiza en las formaciones psicológicas motivacionales: intereses y autovaloración, hasta caer en el problema del envejecimiento en el mundo y en Cuba.

1.1 La motivación humana. Componentes básicos. Formaciones psicológicas motivacionales: intereses y autovaloración.

Un lugar importante en la comprensión de la unidad de lo afectivo y lo cognitivo lo ocupó la obra de L. S. Vigostky (1960) quien, aunque desarrolló sus concepciones esencialmente en el área de los procesos cognoscitivos comprendió la importancia del estudio de la personalidad y de los procesos afectivos.

También S. L. Rubinstein (1969) orientó su obra en buena medida a destacar la importancia del estudio de la personalidad como expresión superior del desarrollo de la vida psíquica del hombre, dando pasos muy concretos en el estudio de la relación de los procesos cognoscitivos y afectivos en la regulación de la actividad.

S. L. Rubinstein (1965) destacó la importancia metodológica de la autoconciencia para el estudio de la personalidad, viéndola como un elemento activo que mediatiza la expresión de los principales motivos y propiedades de la personalidad.

De esta forma las obras de L. S. Vigostky (1960) y S. L. Rubinstein (1965) sentaron las bases para dar un nuevo enfoque al estudio de la motivación humana, que supera el estudio abstracto de la motivación y funciones cognoscitivas, integrando ambos aspectos de la personalidad en el nivel superior de la motivación.

La necesidad de este nuevo enfoque ha sido expresada por diversos autores, sobre todo en la década del 70 en adelante. Entre ellos se destacan: B. G. Asiev, K. Obujonsky, L. I. Bozhonich, A. N. Leontiev y otros.

Un aspecto importante a considerar al estudiar la motivación humana son los estudios de A. N. Leontiev (1979-1981) sobre la actividad y la motivación. La unidad de la actividad y la motivación en sus concepciones queda reflejada al definir la actividad

como proceso originado y dirigido por un motivo, dentro del cual ha tomado forma de objeto determinada necesidad.

En la obra de A. N. Leontiev también queda clara su concepción sobre la unidad entre lo afectivo y lo cognoscitivo; y al respecto señala que lo que en el mundo material aparece para el sujeto en forma de motivos, objetivos y condiciones de su actividad debe ser percibido, representado, comprendido, retenido y reproducido por éste de una u otra forma. Precisa que esto se refiere a los procesos de la actividad del sujeto y a él mismo, a sus estados, propiedades y particularidades.

En Cuba se destacan en este sentido los aportes del Doctor González Rey Fernando (1983), quien sostiene que los motivos superiores que más incidencia tienen en la motivación de la personalidad poseen como característica distintiva su integración en subsistemas conscientes de regulación motivacional, entre los que señala la autovaloración, los ideales, las intenciones profesionales y la concepción del mundo.

También cabe destacar los estudios que sobre la motivación han realizado Flores C. T. y González Serra D.

Según el criterio de Flores C. T. (1994) la motivación es un proceso dinámico, en el cual el individuo orienta sus acciones hacia la satisfacción de las necesidades generadas por un estímulo concreto y al conseguirlo experimenta una serie de sentimientos gratificantes.

Por su parte González Serra D. (1995) define la motivación como el conjunto concatenado de procesos psíquicos que implican la actividad nerviosa superior, y reflejan la realidad objetiva a través de las condiciones internas de la personalidad y en su constante transformación y determinación recíprocas con la actividad externa, sus objetos y estímulos van dirigidos a satisfacer necesidades del hombre y en consecuencia regulan la dirección (objeto-meta) y la intensidad o actuación del comportamiento, manifestándose como actividad motivada.

Según el autor antes citado en la motivación participan un conjunto de procesos afectivos (emociones, sentimientos, y otros.) y los procesos cognoscitivos en general y ocupan en ellos lugares importantes lo afectivo y las tendencias orientadoras de la personalidad. Entonces puede entenderse que la motivación implica la

intensificación de la actividad psíquica de la personalidad y la regulación de la conducta para la satisfacción de una necesidad.

Se asume como definición de motivación la que de manera sintetizada ofrece González Serra D. (1995), quien la define como una compleja integración de procesos psíquicos que regulan la dirección (objeto-meta) y la intensidad o activación del comportamiento.

La motivación constituye el motor movilizador del individuo hacia diversas esferas, entre las que se encuentran, el estudio, el trabajo, la amistad, la familia, la cultura física, entre otras.

Resulta un criterio común entre los estudiosos de la motivación, el hecho de que en la base de los motivos, para realizar cualquier actividad humana están sus necesidades. Son precisamente ellas las que incitan al hombre a actuar en una forma y en una dirección determinada.

De hecho se infiere que para realizar un estudio de las motivaciones en los adultos mayores es preciso deslindar los elementos de base de la motivación humana, sobre los cuales se conforma todo el desarrollo del proceso motivacional.

La Psicología Contemporánea reconoce en las necesidades y los motivos los constituyentes básicos de la motivación humana.

Del concepto se infiere que la necesidad es necesario distinguirla en su doble función: de activación y de dirección y regulación. Precisamente en su función de dirección es que la necesidad es objeto del conocimiento psicológico.

S.L Rubinstein (1969) afirmó que lo psíquico para ser reconocido como tal tenía que cumplir una doble función: la de reflejo y la de regulación.

Para que la necesidad cumpla su papel tanto impulsor como orientador ella debe concretarse en aquellos objetos que pueden corresponderse con dicha necesidad y ser susceptibles de satisfacerla. Son entonces los objetos de las necesidades los que constituyen los **motivos** de la actividad, ya sean objetos materiales o ideales, concretos o abstractos.

De este modo se define el **motivo** como aquel objeto que responde a una u otra necesidad y que reflejado bajo una forma u otra por el sujeto, conduce a su actividad.

Es importante tomar en consideración la diferenciación de los motivos, establecida por la Psicología contemporánea, atendiendo a los siguientes criterios: por su contenido, por su forma de manifestación, por su nivel de conciencia, por su polaridad, por su generalidad o amplitud y por su estructura.

Por la etapa etárea y la categoría de adultos mayores que constituyen el centro de esta investigación se considera necesario detenerse en los **intereses**, como forma de manifestación de los motivos.

INTERESES

Acerca de la definición conceptual de los intereses se destaca la obra de A.V Petrosky (1976), V.A Kruntetsky (1989), Viviana González Maura (1987-1995).

A.V Petrosky los define como manifestaciones emocionales de las necesidades cognoscitivas de las personas.

Este autor los clasifica por su contenido, su fin, su amplitud y constancia. Al referirse a su contenido enfatiza en los objetivos de las necesidades cognoscitivas y su significado real para las metas de una actividad dada.

Para A. V. Krutetsky (1989) los intereses son la dirección cognoscitiva activa del hombre a tal o cual objeto, fenómeno o actividad, vinculada con la actitud emocional positiva hacia ellos. Él los distingue por su contenido, envergadura, profundidad, estabilidad y efectividad.

Al definir los intereses se aprecia en las concepciones de estos autores una sólida tendencia hacia lo cognoscitivo, vinculado a lo emocional.

La escuela cubana de Psicología, que durante años se ha erigido sobre sólidas bases teórico-prácticas concibe los intereses como formación psicológica motivacional.

Se coincide con las concepciones de la Doctora González Maura V. (1999,2005) quien los define como formaciones psicológicas particulares que orientan la relación afectiva del hombre hacia el conocimiento de determinados hechos, objetos o fenómenos.

Esta autora aclara que aunque en ellos predomine la unidad entre lo afectivo y lo

cognoscitivo prevalece en su orientación lo afectivo, por lo que constituye una formación motivacional. Ella los distingue por su contenido (cultural, profesional, deportivo, científico). Para ella la importancia de los intereses radica en que si el sujeto posee intereses sólidos y estables hacia una actividad, desarrollará un mayor nivel de ejecución en la misma, evidenciándose de esta forma la unidad de lo cognitivo y lo afectivo en la regulación de la actividad.

Se coincide con los criterios de A.V. Petrovsky acerca de la importancia de la amplitud y la constancia de los intereses como rasgo distintivo en el desarrollo armónico de la personalidad. Él destaca entre una de las tareas más importante de la sociedad, la formación de intereses “serios” y de “contenido”, que estimulen la actividad cognoscitiva del individuo.

En el proceso pedagógico es necesario tomar en consideración las características básicas de los intereses como formaciones psicológicas, entre ellas:

- ✚ Constituyen la plena unidad de lo afectivo y lo cognoscitivo.
 - ✚ Están mediados por la conciencia.
 - ✚ Son relativamente estables.
 - ✚ Conforman una estructura.
- Manifiestan una integridad relativa.

La influencia sobre los intereses en este período depende en gran medida de los que rodean al adulto mayor. Por tal razón es socialmente positivo y personalmente significativo, comenzar a ejercer influencias en la orientación social de la personalidad de estos hacia diversas ocupaciones u oficios, en correspondencia con sus particularidades y demandas sociales.

En el fortalecimiento de los intereses profesionales de los adultos mayores corresponde un papel importante a la **autovaloración** como valoración de sus posibilidades en la consecución de los fines planteados.

Se sostiene el criterio que en la labor dirigida a fortalecer motivaciones hacia la práctica de la actividad física en los adultos mayores ocupa un lugar importante la reeducación de su autovaloración. Este criterio se sustenta en la idea de que en la autodeterminación tiene influencia el autoconcepto de capacidades y posibilidades personales.

González Rey F. (1983) y González Maura V. (1995) coinciden en definir la autovaloración como formación motivacional compleja que implica la función valorativa, o sea el conocimiento por parte del sujeto de sus potencialidades, rasgos, capacidades, y otros., y la función reguladora, en la medida que orienta la actividad del sujeto hacia la consecución de los fines que se plantea.

De acuerdo con la concepción de E. I. Savanko (Ver L. I. Bazhovich) la autovaloración constituye la base del nivel de pretensiones, es decir el nivel de las funciones que el individuo es capaz de desempeñar, en todo acto de conducta, donde la misma es un componente importante para la orientación del comportamiento.

En consenso con las concepciones de estos autores se puede afirmar que la autovaloración puede manifestarse no sólo como autoconocimiento, sino además como formación motivacional que regula la conducta. Es su función reguladora la que conduce a concebirla como formación motivacional de la personalidad.

Así, por ejemplo, la autovaloración adecuada ayuda al incremento de la seguridad en sí mismo, a formar el espíritu de autocrítica, educa la tenacidad y el carácter exigente, mientras que la autovaloración inadecuada infunde cualidades contrapuestas.

I.2 Caracterización del adulto mayor. Proceso de envejecimiento.

Al adulto mayor la Psicología del desarrollo tendiendo como base la Escuela histórico-cultural de L:S: Vigotsky, enfoca este período evolutivo en su situación social del desarrollo y lo percibe como un ser activo que asume un importante rol en su familia y como ser social, de ahí la complejidad e importancia de los procesos de desarrollo que se operan en esta edad.

Conocer al adulto mayor significa ser receptivo ante sus necesidades y posibilidades, dar confianza y seguridad para brindarle así un espacio de realización personal, por lo que resulta necesario la planificación de actividades físicas que contrarresten el sedentarismo acorde con su estado de salud para

contribuir al mantenimiento de una psiquis y un cuerpo verdaderamente activo, capaz de realizar una actividad más intensa y orientada a asimilar determinados modelos y valores, a construir relaciones satisfactorias con los demás y hacia si mismo.

Sobre el adulto mayor y los factores relacionados con este período de vida, se escribe

desde diferentes perspectivas y con más amplitud en los últimos años. Esto obedece a la preocupación cada vez más crecientes en las sociedades contemporáneas por las personas mayores de 60 años que representan el grupo de edad que más rápidamente crece en el mundo. Numerosos autores entre los que sobresale A: Tolstij (1989) establece analogías directas entre la infancia y la ancianidad planteando que ambas edades se caracterizan por la despreocupación espiritual, la cólera, la tendencia al llanto, a la risa, la charlatanería, el equilibrio precario, el andar inseguro, la ausencia de impulsos sexuales, la enuresis, entre otros indicadores.

Este período de la vida, ha sido abordado por lo general, de forma aislada o a modo de fase de involución y no como una verdadera etapa del desarrollo humano, cuya significación social adquiere cada vez mayor relevancia, dado al proceso de envejecimiento de la población, que es una tendencia mundial.

El problema del envejecimiento se examinó por primera vez en la Asamblea General de las Naciones Unidas en 1948. En aquel momento no era tan evidente que la población mundial envejecería de forma tan impresionante como sucedió en los decenios siguientes. En 1969, 20 años después, se reexaminó la situación, y finalmente se exhortó a la celebración de una Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento (Naciones Unidas. Una nueva era para los envejecientes. Atacar la pobreza, impulsar la solidaridad, crear empleos. Cumbre Mundial sobre el Desarrollo Social. Copenhague, Dinamarca:1995 mar 6-12).

Se declaró en 1999 como el Año Internacional de las Personas de Edad y emitió una declaración donde exhorta a la sociedad internacional a facilitar la colaboración entre sectores, naciones y a crear una sociedad para todas las edades.

En Cuba se decidió celebrar el Día del Adulto Mayor como actividad central latinoamericana del organismo ese año. Ante esta realidad, la sociedad y las instituciones rectoras se enfrentan a la revolución de los servicios sociales; reto que impone la situación actual para mejorar la calidad de vida de este segmento poblacional en el planeta, con una concepción de integralidad y universalidad para el diseño armónico de las estrategias en el orden político, económico y social.

Dado que el envejecimiento de la población es un fenómeno progresivo e

irreversible los programas y servicios existentes no cubrían las necesidades de las personas de 60 años y más, por lo que en 1997 sale como propuesta el Programa de Atención Integral al Adulto Mayor que tiene como propósito producir un cambio en la calidad de vida del anciano cubano actual, de preparar y probar nuevas estrategias que permitan enfrentar los cambios demográficos futuros.

Las ciencias que estudian el envejecimiento son: la **Gerontología**; que estudia el envejecimiento y los factores que influyen en él y la **Geriatría** que se ocupa de la atención del anciano y las enfermedades que se manifiesta en ellos con mayor frecuencia.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) el **envejecimiento** es el período de la vida en el que el menoscabo de las funciones mentales y físicas se hace cada vez más manifiesta en comparación con épocas anteriores.

Según Fbourliere el envejecimiento se manifiesta en una disminución progresiva y regular , con la edad, del margen de seguridad de nuestras funciones , que parece tener un ritmo de crecimiento y decrecimiento propio de la especie ,por tanto , genéticamente programado , pero , no obstante , ampliamente afectado por las condiciones de la vida.(Cevallos, J.L. 2006).

La dinámica poblacional que ha venido presentándose en las últimas décadas, evidencia la aparición de un proceso de envejecimiento (Oficina Nacional de Estadísticas: Base de datos demográficos. 1996), y las proyecciones de población revelan que para el año 2025 Cuba será el país más envejecido de la región. En general se observa una tendencia descendente en los hombres de cualquier población después de los 60 años, lo que indica la diferencia de los sobrevivientes por género, comportamiento asociado con la conocida sobre mortalidad masculina (Oficina Nacional de Estadísticas: Anuario Demográfico 1996. La Habana 1997).

En esta etapa se producen cambios morfo-fisiológicas, y bioquímicos con modificaciones sustanciales en su organismo, de modo que aumentan los lípidos y las proteínas, por lo que se altera el metabolismo y su función reguladora. Además se incrementa el colesterol en sangre y ocurre una gran pérdida de H₂O en los tejidos, va disminuyendo el número de fibras musculares aproximadamente a un

30%. Las células y los músculos se renuevan a una menor velocidad, muchas mueren o se atrofian.

El volumen de líquido sufre una gran pérdida, conjuntamente con la hipercalcemia ósea ya que existe ruptura ósea con mayor fragilidad y una pérdida de osteína. Además disminuye la capacidad funcional de los sistemas cardiovasculares y respiratorios.

Existe una menor velocidad de renovación de las células del cerebro y de los músculos, además, se reduce la fuerza de ellos. Disminuyen los procesos de fosforilación oxidativa, la formación de ATP se afecta considerablemente, comienzan a predominar los procesos de disimilación, que consiste en la disminución de varias sustancias importantes para la actividad vital (proteínas estructurales –enzimas y las fuentes de energía) en el organismo. Se disminuye la cantidad de células presentes en los órganos y tejidos, sus posibilidades funcionales de diversos órganos son afectados ya que se empeora la calidad del control nervioso, influenciado por la temperatura del medio ambiente y del mismo organismo.

La capacidad de trabajo físico sufre cambios normales, las posibilidades de la producción de la energía por vía aerobia y anaerobia disminuye a medida de la maduración fisiológica del organismo y la formación psíquica del hombre, esta energía no se gasta, ni se consume, se transforma (Proceso Redox –oxidación – reducción).

Son más frecuentes en esta edad las manifestaciones patológicas en el aparato cardiovascular, el sistema respiratorio, en músculos, las articulaciones y las alteraciones en el metabolismo.

Entre los cambios funcionales del organismo relacionados con la edad (aunque no ocurren al mismo tiempo), se destacan entre otros, los siguientes:

SISTEMA NERVIOSO CENTRAL

- 📌 Disminución gradual de la fuerza, la movilidad y el equilibrio de los procesos de excitación e inhibición.
- 📌 Se dificultan los movimientos que requieren una elevada capacidad de coordinación y precisión.
- 📌 Disminuye la memoria y las funciones de los analizadores visuales y auditivos.

- ✚ Lentitud en la formación y consolidación de los reflejos condicionados y sus relaciones.

- ✚ Se alteran la atención y la concentración.

SISTEMA CARDIOVASCULAR.

- ✚ Elevación de los niveles, de la presión arterial (sistólica y diastólica).

- ✚ Descenso de los niveles de presión del pulso.

- ✚ Disminución de los niveles del volumen – minuto.

- ✚ Disminución del funcionamiento de los vasos capilares.

- ✚ El tiempo general del flujo sanguíneo se eleva.

- ✚ Reducción de la cantidad de sangre circulante y su contenido de hemoglobina.

- ✚ Reducción de las posibilidades de reserva del músculo cardíaco.

- ✚ Empeoramiento de la función contráctil del músculo cardíaco.

ÓRGANOS DE LA RESPIRACIÓN.

- ✚ Pérdida gradual de la elasticidad en el tejido pulmonar.

- ✚ Disminución de la ventilación pulmonar.

- ✚ Aumento del riesgo de enfisemas.

- ✚ Disminución en la vitalidad de los pulmones.

- ✚ Aumento en la frecuencia de los movimientos respiratorios.

- ✚ La respiración se hace más superficial.

- ✚ Reducción progresiva de la capacidad vital.

APARATO DIGESTIVO

- ✚ Disminuye la movilidad de los alimentos por el esófago.

- ✚ Alteraciones dentales.

- ✚ Modificaciones de la mucosa gástrica.

- ✚ Atrofia del Hígado

- ✚ Disminución de la secreción del jugo gástrico y la pepsina.

PROCESOS DEL METABOLISMO

- ✚ Disminución del Metabolismo Basal.
- ✚ Reducción de la cantidad general de proteínas en el organismo.
- ✚ Aumento de los niveles de colesterol, activándose además su sedimentación en las paredes de los vasos.

SISTEMA NERVO-MUSCULAR

- ✚ Atrofia muscular progresiva.
- ✚ Disminución de los índices de la fuerza muscular.
- ✚ Se extiende el tiempo de recuperación del organismo luego de aplicar una carga física.

APARATO OSTEO-ARTICULAR

- ✚ Los huesos se hacen más frágiles.
- ✚ Disminuye la movilidad articular.
- ✚ Empeora la amplitud de los movimientos.
- ✚ Alteraciones progresivas de la columna vertebral.

APTITUDES PSICOMOTRICES Y SENSORIALES.

- ✚ Disminución del número de neuronas cerebrales.
- ✚ Reducción del consumo de O₂ por el cerebro.
- ✚ Puede afectarse las facultades intelectuales.
- ✚ Puede afectarse la memoria.
- ✚ Disminución general de las aptitudes.
- ✚ Trastornos del equilibrio.
- ✚ Temblores Seniles.

OCURREN CAMBIOS PROPIOS DE LA EDAD DESPUÉS DE LOS SETENTA AÑOS TANTO EN LOS HOMBRES COMO EN LAS MUJERES.

STRESS

- ✚ Poco sueño.
- ✚ Impaciencia e Irritabilidad.
- ✚ Salta cuando oye un ruido.
- ✚ Poco satisfecho con la vida.

- ✚ Comer, fumar, beber con exceso.
- ✚ Obsesiones.
- ✚ Postura tensa o encorvada.
- ✚ Uso de sedantes.
- ✚ Sudar sin razón aparente.
- ✚ Incapacidad para manifestar las emociones.
- ✚ Dolores en: cuello, hombros o en la espalda,
- ✚ Respiración superficial.
- ✚ Frustración constante.

La mejora del rendimiento del organismo significa que estará menos propenso a sufrir enfermedades y al deterioro orgánico, por tanto, una vida sana y activa se alarga y los síntomas de envejecimiento se retrasan, fisiológicamente, todos los sistemas del cuerpo se benefician con el ejercicio regular.

Dependiendo del grado de esfuerzo y del tipo de ejercicio realizado, los músculos aumentarán de tamaño, fuerza, dureza, resistencia y flexibilidad, también mejoraran los reflejos y la coordinación.

En el área afectiva se produce un descenso en el estado de ánimo general, predominando los componentes depresivos y diferentes temores ante la soledad, la indefensión, el empobrecimiento y la muerte .Decae el sentimiento de satisfacción consigo mismo y la capacidad de alegrarse.

En lo volitivo se debilita el control sobre las propias reacciones y puede manifestarse la inseguridad.

La conducta motriz se hace perceptible una disminución paulatina de las posibilidades del movimiento y de las capacidades motrices. La atrofia evidente de la actividad motora es un rasgo esencial del envejecimiento. El cuadro cinético dinámico presenta determinados signos que lo diferencian perfectamente de los períodos anteriores del desarrollo motriz.

En el proceso de envejecimiento es básico superar lo físico, adaptarse al deterioro biológico, a las canas, a las arrugas, a los cambios y entonces, a partir de allí, fomentar el desarrollo social y espiritual con la experiencia acumulada. En este concepto vital se

valoran mejor las satisfacciones de un trabajo determinado, de la formación de una familia y de la actividad social. La vejez tiene entonces su verdadero sentido como etapa de la vida donde se encaran pérdidas importantes, pero en la que se puede disfrutar y continuar creciendo como seres humanos.

1.3- los beneficios de la práctica regular del ejercicio en el 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 articulatorios se refuerzan.

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

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



Una persona en buena forma se repondrá pronto de una enfermedad, tendrá mayor resistencia a la fatiga, usará menos energía para realizar cualquier trabajo, su tasa metabólica será mejor y más positiva que el de una persona poco entrenada.



El ejercicio de manera general aumenta las capacidades y habilidades físicas. Sus efectos positivos pueden ayudar a combatir ciertas costumbres negativas como fumar, beber demasiado, así como demostrar cuanto mejor se encuentra el organismo.

La práctica de ejercicios físicos por su influencia muy directa sobre los órganos y sistemas del ser humano es empleada en el tratamiento de diferentes patologías como son: La Diabetes Mellitus, el Asma, la Osteoporosis, la Obesidad y otras.

En la medida que la persona se penetra en estadios avanzados del Ciclo Vital, tiende también a cambiar el tipo de apoyo social que recibe. Es mucho más frecuente

que al Adulto Mayor se le incremente la ayuda práctica, instrumental, y disminuya la ayuda emocional, de corte subjetivo, que tiende a validarlo y reforzar su identidad.

También los eventos “normativamente” estresantes, esperados en el adulto mayor implican un importante costo en cuanto a merma de las relaciones interpersonales, por ejemplo: la muerte o relocalización geográfica de amistades , la disminución de la propia capacidad y energía , no solo vivenciada sino también real, de movilidad y validísimo tanto para cultivar y mantener redes de relaciones interpersonales previamente existentes como para fomentar y propiciar otras nuevas , la jubilación que no solo restringe el número de contactos con otras personas significativas sino que a veces conduce a la pérdida de roles y status alcanzados durante toda la vida con su consecuente daño al amor propio , y la viudez con la pérdida física irreparable de la persona con quien se convivió -¡ en las buenas y en las malas ¡ -durante varias décadas , se construyó un proyecto de vida común, se creó familia y se tuvo descendencia.

Todos estos eventos conducen a una de las más agresivas situaciones para cualquier ser humano, no menos –tal vez más- para el adulto mayor, la vivencia de la soledad. Con ella aparecen una series de manifestaciones de pobre salud psíquica traducidas en amarguras, resentimientos, apatía, desesperanza, y otras, que se inclinan sobre los potenciales proveedores de apoyo social quienes percibirán a estas personas como refunfuñonas y pocos deseables y en consecuencia se alejarán. Esto compromete, por una u otra razón física, a reducir tanto sus posibilidades de una mayor longevidad como el deteriorar su calidad de existencia.

1.4- El trabajo comunitario y su importancia en la actividad física de la comunidad.

El trabajo comunitario tiene como objetivo central, fortalecer la defensa de la Revolución en todas las formas en que se expresa, consolidando así el proyecto cubano de desarrollo socialista, mediante la cohesión de los esfuerzos de todos para lograr el mejor aprovechamiento de las potencialidades de la comunidad.

Para ello se dirige a:

Organizar y movilizar a la comunidad propiciando su participación en la identificación, toma de decisiones y elaboración y ejecución de soluciones a problemas y respuestas a necesidades de la propia comunidad, el mejoramiento de la calidad de vida, del progreso propio y de la sociedad en general, a partir de sus propios recursos materiales

y humanos-físicos y espirituales.

El desarrollo de relaciones de colaboración y ayuda mutua entre sus miembros, entre distintas comunidades y entre la comunidad y la sociedad en general. El trabajo comunitario debe constituir una escuela de colectivismo y de democracia social y un freno a las tendencias individualistas y utilitarias.

Reforzar el sentimiento de identidad cultural como vía de valoración y apropiación de lo universal, lo nacional y lo focal, frente a las tendencias globalizadoras.

Proporcionar la expresión e intercambio de ideas y opiniones entre los miembros de la comunidad, favoreciendo la comprensión y explicación crítica de la situación actual y perspectiva de su comunidad y del país, así como la importancia del papel de cada uno en su desarrollo.

Crear expectativas objetivas de desarrollo social y personal que contribuyan al bienestar y equilibrio emocional de las personas que viven en la comunidad como factor que impulse su participación social activa.

El trabajo comunitario comprende tres fases bien definidas aunque interrelacionadas, el **diagnóstico** como primera fase, revela cuáles son los problemas y necesidades de la comunidad, así como el potencial humano y material con que se cuenta. Es el punto de partida para la jerarquización de las necesidades derivadas de la evaluación realizada y para dar un orden de prioridad a las acciones a desarrollar, en segundo lugar la **elaboración y ejecución del plan de acción** que permite formular claramente cómo organizar y ordenar en el tiempo las acciones que se deben emprender en la comunidad. Al conformarlo se tendrá en cuenta la definición de los objetivos del trabajo a partir de la definición y jerarquización de las necesidades detectadas en el diagnóstico y los recursos materiales y humanos con que se cuenta y como última fase el **seguimiento y evaluación del proceso e impacto del plan de acción**

CAPÍTULO II

2.1-Población

La población objeto de estudio estuvo integrada por 20 adultos mayores del sexo masculino aptos no incorporados a la práctica de ejercicios físicos. Escogimos la misma porque estos, los adultos mayores masculinos, presentan problemas de salud propios de la edad tales como: diabetes, tensión arterial alta, problemas de ansiedad y depresión, deficiencias la capacidad funcional, la autoconfianza, el tono muscular, además de presentar problemas con el desinterés, la motivación, los prejuicios de la sociedad y el desconocimiento de los beneficios que brinda el ejercicio físico para el organismo. Fueron seleccionados de forma intencional, se escogió al CDR #5 de la zona #4 del consejo popular # 3 de Manicaragua.

De ellos 2 adultos mayores masculinos cursaron el 12 grado, 4 son obreros calificados, y 14 solamente cursaron el 6to grado.

Para realizar esta investigación se le solicitó permiso al director del combinado deportivo, al personal que atiende a la Casa del Abuelo, los profesores que atienden a 2 círculos de abuelo y el personal de salud que trabaja en el consultorio 34, quién dio su autorización para ejecutarla.

2.2- Metodología empleada

Métodos Teóricos: Estuvieron presente desde sus inicios cuando se estaba buscando la idea a investigar hasta el final de la investigación. -

El **inductivo – deductivo** fue útil en la construcción de las acciones para contribuir a lograr el interés por la práctica de ejercicios físicos en el adulto mayor masculino, donde la formulación científica propuesta se deduce y explica a partir de las preguntas científicas y de la concepción teórica asumida.

El **analítico - sintético**: Es imprescindible para establecer comparaciones de criterios y determinar rasgos comunes y generales de los enfoques considerados que permite llegar a conclusiones confiables, haciendo énfasis en la fundamentación teórica y el análisis de los resultados.

Métodos empíricos:

La entrevista (En profundidad o no estructurada), que consistió en una serie de preguntas realizadas a profesiones del INDER y Salud para constatar el estado del interés por la práctica de ejercicios físicos en el adulto mayor masculino. (Ver anexo 1 y 2).

La encuesta: Se aplicó un cuestionario a los adultos mayores masculinos seleccionados en la población con el objetivo de obtener información sobre el estado de interés de estos al círculo de abuelo, con alto nivel de confiabilidad.(Ver anexo 3 y 4).

Técnica de los diez deseos: Se aplicó con el objetivo de estudiar las motivaciones de los adultos mayores masculinos teniendo en cuenta la importancia de este aspecto en la actuación del individuo. (Ver Anexo 5 y 6)

Método de triangulación por la fuente: Consiste en recoger y analizar datos desde distintos ángulos a fin de contrastarlos e interpretarlos y comprobar si las informaciones aportadas por una fuente son confirmadas por otra.

La observación participante: consistió en la percepción directa del estado de interés por la práctica de ejercicios físicos en el adulto mayor masculino en la realización de las acciones propuestas. (Ver Anexo7 y 8).

La composición: Se utilizó teniendo en cuenta una frase inductora que

estimulaba a los adultos mayores masculinos a escribir “El ejercicio físico es importante en el adulto mayor”. A este paso hubo que efectuar una variante teniendo en cuenta la edad, el nivel de escolaridad. Estas personas presentan problemas visuales, auditivos y en el control muscular, por lo que nos vimos obligados a efectuar un cambio por la complejidad para ellos de escribir una composición, por tal razón, hicimos un intercambio de forma oral y anotamos las reflexiones que ellos hicieron al respecto. (Ver anexo 9 y 10).

La entrevista grupal se utilizó con el objetivo de corroborar el estado de interés por la práctica de ejercicios físicos en el adulto mayor masculino a través de las acciones aplicadas. (Ver anexo 11 y 12).

Estadístico y de procesamiento matemático.

Distribución Empírica de Frecuencia: Para determinar el por ciento de los aspectos investigados expresados en las tablas de datos.

CAPÍTULO III

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

3.1 Diagnóstico del estado de incorporación del adulto mayor masculino a la práctica del ejercicio físico.

Se comenzó con la aplicación de una entrevista a 5 profesionales del INDER y 2 de Salud (Ver anexo 1 y 2). Los mismos consideran que el comportamiento del adulto mayor masculino en la práctica de ejercicios físicos, es bajo (Ver anexo 2 tabla 1). Pues solo asisten 1 o 2 adultos mayores masculinos a cada círculo de abuelo, lo que demuestra la necesidad de realizar investigaciones que indaguen sobre las causas de la poca incorporación de este adulto a la práctica de ejercicios físicos y que pongan en práctica determinadas estrategias o intervenciones que incrementen la práctica de ejercicios físicos en el adulto mayor masculino y su incorporación a los círculos de abuelos.

Al indagar más sobre las causas del poco interés por la práctica de ejercicio físico del adulto mayor masculino se constató que la mayoría de los profesionales del INDER y Salud (Ver anexo 2 tabla 2) plantean que los adultos mayores masculinos no asisten a los círculos de abuelos porque todavía ocupan responsabilidades importantes en la familia al contribuir el sustento alimenticio de la misma. Realizan otras actividades importantes en el hogar como la reparación y mantenimiento de la vivienda entre otras. Además hasta cierto punto desconocen la importancia del ejercicio físico para la salud y en una mayor proporción expresan que no asisten por prejuicios sociales, pues existe una proporción marcada de mujeres con respecto a los hombres que asisten a los círculos de abuelos.

En cuanto a la forma de trabajo que se debe emplear para que los adultos mayores masculinos conozcan sobre la importancia del ejercicio físico sistemático (Ver anexo 2 tabla 3) en su totalidad plantean la charla la cuál puede realizarse a nivel de CDR, tanto por especialistas del INDER como de Salud. Sin embargo a pesar de que está establecido a nivel de gobierno y de CDR municipal la existencia de una comisión de prevención, que es la encargada de gestionar este tipo de labor, esto no se realiza por lo que constituye un elemento importante a tener en cuenta al intervenir con el objetivo de lograr elevar el interés por la práctica de ejercicios físicos en el

adulto mayor masculino. También aunque en una menor proporción consideran importante la visita a la casa del abuelo, los cine debates y visitas a los hogares particulares donde haya adultos mayores masculinos. Además plantean la divulgación a través de los medios de difusión pancartas y encuentros con otros círculos de abuelo como vía para que los adultos mayores masculinos se incorporen al ejercicio físico.

Muy relacionado con lo anteriormente expresado plantean como actividades para incentivar o estimular al adulto mayor masculino hacia la realización del ejercicio físico (Ver anexo 2 tabla 4) que los encuentros de dominó y otras actividades como conversatorios o tertulias e invitación a diferentes actividades de los círculos de abuelos entre ellas las excursiones contribuyen a incentivar y estimular la incorporación de este a la realización de ejercicios físicos. Con una mayor significación las caminatas y los encuentros de dominó, los cuáles pudieran también estimularlos hacia la incorporación a los círculos de abuelos.

Con respecto al estado de cómo se sienten los adultos mayores masculinos incorporados a los círculos de abuelos (Ver anexo 2 tabla 5) en la mayoría los profesionales del INDER y la Salud consideran que se sienten muy bien porque los círculos de abuelos le dan vitalidad, los hace sentir más jóvenes y capaces de realizar ejercicios físicos que tan importante es para mantener su salud.

Al indagar sobre algunas ideas para elevar el interés por la práctica del ejercicio (Ver anexo 2 tabla 6) vuelven a plantear las charlas educativas en los CDR como vía importante para alcanzar tales propósitos e incorporar a las clases juegos tradicionales competitivos en los círculos de abuelos, ideas que hay que tener presente a la hora de elaborar las acciones para lograr la incorporación del adulto mayor masculino a la práctica de ejercicios físicos.

Estos resultados se corroboraron con los obtenidos en la encuesta aplicada a los adultos mayores masculinos muestreados (Ver anexo 3 y 4).

En cuanto a los datos personales (Ver anexo 4 tabla 7) se constató que la mayoría de los adultos tienen edades que oscilan entre 60 y 70 años, edades que son más frecuentes en los círculos de abuelos. También la mayoría ya no trabajan son jubilados.

Al indagar sobre la realización de alguna actividad física (Ver anexo 4 tabla 8) la

mayoría plantean que la realizan, pero se refieren a la actividad agrícola que ellos hacen cotidianamente para contribuir al sustento alimenticio del hogar; que aunque es una actividad fuerte consumidora de gran cantidad de energía, no es una actividad dirigida por un especialista, ni dosificada teniendo en cuenta la edad. Por lo que es necesario que los mismos concienticen la importancia del ejercicio físico, bien dosificado, acorde con la edad, para su bienestar y salud en general. Mientras que una minoría sí reconoce que no realizan ejercicios físicos los cuáles hay que incorporar lo más rápido posible a los círculos de abuelos para que se incorporen a la práctica de los mismos que tan importante es para su salud.

Al buscar las causas de por que no participan en los círculos de abuelos (Ver anexo 4 tabla 9) la mayoría plantean que no asisten porque al tener que cumplir determinadas exigencias laborales y familiares en la mañana les falta el tiempo disponible para poder incorporarse a los círculos de abuelos; de ahí la necesidad que se valore la posibilidad de la creación de un círculo de abuelos con presencia mayoritariamente masculino que realice sus prácticas en horarios vespertinos después de las 4:30 de la tarde. Seguidamente plantean que no asisten por la falta de información especializada, por lo que es necesario que se ponga en práctica acciones con información especializada sobre la importancia y significación del ejercicio físico, mientras que una minoría que no se incorpora a los círculos de abuelos por problemas de horario y porque no le gusta realizar ejercicio físico, con los cuales hay que trabajar para tratar de vincularlos a este tipo de actividad.

Al preguntárseles sobre las partes de su cuerpo que se sienten molestias y han perdido la movilidad en sus articulaciones (Ver anexo 4 tabla 10), en su mayoría se refieren a la cervical y al extender ambos brazos al frente y la cintura por lo que son estas partes del cuerpo las que hay que trabajar de manera dosificada y según las posibilidades de cada adulto mayor masculino.

La totalidad de los adultos mayores masculinos encuestados valoraron de efectivos los ejercicios físicos para mejorar las dolencias y la salud (Ver anexo 4 tabla 11). Lo que demuestra que desde el punto de vista cognoscitivo son capaces de reconocer los beneficios que brinda el ejercicio físico para la salud en esa etapa de la vida, sin embargo no se han incorporado a los círculos de abuelos lo cual es una

necesidad.

La totalidad de los adultos mayores masculinos encuestados plantean que no se han acercado a su hogar para explicarles los beneficios del ejercicio físico (Ver anexo 4 tabla 12), de ahí la necesidad de que se proyecten acciones encaminadas a realizar charlas en la comunidad.

En cuanto a la preferencia de horario para realizar los ejercicios físicos (Ver anexo 4 tabla 13), se constató que la mayoría prefiere realizarlo después de las 5:00 de la tarde, lo que se corresponde con lo anteriormente planteado, donde ellos expresaban que realizaban actividades agrícolas en la mañana y esta le ocupaban todo ese tiempo por lo que después que tomaran un descanso al caer la tarde podrían realizar ejercicios físicos; elemento que se debe tener en cuenta al crear un círculo de abuelo de adultos mayores masculinos. Mientras que la minoría sí considera la mañana como mejor horario.

Como actividades recreativas que les gustaría realizar (Ver anexo 4 tabla 14) en su totalidad plantean visitar centros deportivos y encuentros de dominó, actividades que hay que tener en cuenta al planificar un accionar para motivar al adulto mayor masculino a la actividad física. También sugieren celebrar fechas importantes y encuentros de música tradicional los cuáles también se deben tener en cuenta para la intervención.

La totalidad de los adultos mayores masculinos encuestados a pesar de su edad (Ver anexo 4 tabla 15) se sienten útiles, tienen planes para el futuro, tienen miedo a enfermarse y le preocupa la muerte por lo que se estiman así mismo, elementos que pueden ser favorables para motivarlos al incorporarse a círculo de abuelos.

Por último plantean como nuevas opciones para el círculo de abuelos (Ver anexo 4 tabla 16) actividades que normalmente se realizan sin aportar nada nuevo; como por ejemplo; caminatas de cortas distancias, visitas a la biblioteca, museo, entre otras.

Además se aplicó la técnica de los 10 deseos (Ver anexo 5 y 6) con el objetivo de estudiar las motivaciones de los adultos mayores masculinos teniendo en cuenta la importancia de este aspecto en la actuación del individuo. Según lo planteado en este

sentido el primer deseo jerarquizado para ellos es tener salud él y su familia. Una preocupación que denota el temor a la muerte en esta etapa de la vida. La mayoría de los encuestados lo sitúan como algo importante, es decir en el primer deseo por lo que se le asigna 10 puntos a este aspecto.

Otro motivo jerarquizado para el adulto mayor masculino es el correspondiente a mantener buenas relaciones familiares, el cual plantean en segundo lugar, producto de que sienten miedo a la soledad, a ser rechazado por la familia. También el deseo de estar acompañados y atendidos por seres queridos constituye un anhelo importante en esta etapa de la vida. (Ver anexo 6 tabla 17).

A continuación plantean como tercer motivo la necesidad de un entorno tranquilo, seguro y con comodidades. Para ellos se plantean como meta sustentar a su familia y ayudarlos mediante las labores que realizan.

En menor significación plantean las mejoras económicas, encuentros con sus amigos, jugar dominó, ir a la playa, no tener obligaciones, trabajar menos, y vivir feliz.

Del análisis de los instrumentos aplicados se concluye que el interés por la práctica del ejercicio físico del adulto mayor masculino investigado es bajo por lo que se aplica las acciones de intervención comunitaria para estimularlos al círculo de abuelos.

3.2 Propuesta de Acciones:

Acción #1 Visitas a las casas de los adultos mayores masculinos.

Objetivo: Intercambiar opiniones entre los profesionales del deporte y salud con los adultos mayores masculinos sobre la importancia del ejercicio físico en esta etapa de la vida.

Organización: Se determina según el diagnóstico del consultorio médico de los adultos mayores con diferentes patologías, que se encuentran aptos para la realización de ejercicios físicos y no están incorporados a los círculos de abuelos. Se determinan los visitantes que serán el médico de la familia el técnico de cultura física y el investigador, además del día para efectuar la visita.

Desarrollo: La actividad consiste en la visita sistemática del profesor, el

investigador y el médico de la familia a las casas de los abuelos para informarle sobre las opciones que brinda el programa del Adulto Mayor para la práctica del ejercicio físico. Además, el médico de la familia le explica la necesidad de su incorporación al círculo de abuelos por la importancia vital que tiene para la salud de ellos.

Resultados Obtenidos

Los adultos mayores masculinos interiorizan las ventajas que brinda la práctica del ejercicio físico para la salud, brindando criterios relacionados con la comprensión de la necesidad de incorporarse al círculo de abuelos.

Acción # 2: Charlas educativas, conversatorio sobre la importancia de la práctica sistemática del ejercicio físico. Involucrando al médico de la familia, activistas, técnicos de la cultura física, así como los propios integrantes y adultos no incorporados.

Objetivos: Despertar el interés de los adultos mayores masculinos aptos por la práctica de ejercicios físicos en grupo. Estimular al adulto mayor para incidir en su incorporación a los Círculos de Abuelos de aquellos que se encuentran dispensarizados.

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

Desarrollo: La actividad comienza con la realización de ejercicios físicos por parte de los integrantes del círculo de abuelos "El Almendrón", cada uno de estos ejercicios es nombrado por el profesor Cultura Física, y se les va informando sobre el impacto sobre la salud de los practicantes, da a conocer cuáles son los objetivos de los Círculos de Abuelos en el país y específicamente en la localidad donde se encuentra y la significación que tiene para la salud la práctica sistemática de ejercicios físicos. 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 prevención de enfermedades crónicas no transmisibles y bienestar físico y mental del adulto mayor y la necesidad de esta población en la incorporación y permanencia en esta actividad. Durante el conversatorio se le explicó la importancia de asistir todos los días a las clases, y cómo en grupo se pueden lograr grandes cosas, la importancia para

desarrollar relaciones interpersonales y se les pidió que emitieran sus criterios sobre el círculo de abuelos.

Resultados obtenidos:

Los adultos mayores masculinos se mostraron interesados por conocer la importancia para la salud de la práctica sistemática de ejercicios físicos, lo cuál constituye una premisa para la futura incorporación a los círculos de abuelos.

Acción # 3 Divulgar la práctica de ejercicios físicos en el adulto mayor.

Objetivo: Brindar a la comunidad información sobre la importancia de la práctica de ejercicio físico en el adulto mayor, a través de la televisión, la radio, la prensa escrita y pancartas.

Organización: Se realizan coordinaciones a través de los corresponsales deportivos del municipio así como activistas con la televisión local así como con la radio base del municipio, y el periódico local, para realizar trabajos periodísticos y divulgarlos en los espacios habituales dedicados al deporte, se recopila pintura y cartulina para la confección de carteles y pancartas.

Desarrollo: Se divulga a través de la televisión local que sale al aire los viernes a las 6 pm, en el periódico local que sale con frecuencia mensual y la radio base local que sale al aire todos los días de 8am a 6pm, en la sección dedicada al deporte los trabajos realizados con los círculos de abuelos resaltando la importancia de los ejercicios físicos en esa etapa de la vida así como una invitación a que se incorporen los adultos mayores masculinos aptos no incorporados a los círculos de abuelos, se pegaran pancartas y carteles resaltando la misma información, en lugares de afluencia de público tales como bodegas, tiendas , bancos, consultorios médicos y cartelera informativa de la casa de la cultura y del INDER.

Resultados obtenidos: Se logra una mayor información de la población en general de la importancia del ejercicio físico en los adultos mayores y se realiza una invitación generalizada a la población objeto de estudio, para que se incorporen a la realización de ejercicios físicos.

Acción # 4 Visita a la Casa del abuelo “Manicaragua”.

Objetivo: Familiarizar al adulto mayor masculino con las actividades que se realizan en la casa del abuelo como institución para el Adulto Mayor.

Organización: Se les informa en visitas a los adultos mayores masculinos la realización de la acción, el día y la hora de ejecución y se realizan las coordinaciones pertinentes con las autoridades de la casa del abuelo “Manicaragua”.

Desarrollo: En previa coordinación con el promotor de recreación y el médico de la familia, nos concentramos en el consultorio 33, de la zona # 4, donde comenzamos a caminar hasta llegar a la casa del abuelo en horas de la mañana. Cuando llegamos el profesor de cultura física nos estaba esperando para un conversatorio sobre las actividades físicas que se pueden realizar en esta etapa y sus beneficios, oferta que brinda el programa del Adulto Mayor, cuáles son las más solicitadas, cómo se sienten los integrantes de la casa del abuelo después de realizar los ejercicios físicos, entre otros temas.

Resultados Obtenidos:

*En la actividad se logró una mayor familiarización de los adultos mayores masculinos con los integrantes de la Casa del abuelo y las actividades que allí se realizan. Lo cual constituyó un incentivo para despertar el interés del adulto mayor masculino por la práctica del ejercicio físico.

Acción # 5: Cine debate.

Objetivo: Debatir y exponer sus conocimientos acerca del tema que se propone.

Organización: Se planifica por los técnicos de Cultura Física y un especialista de cine, la proyección de un filme en la sala de video Manicaragua, que sea del agrado de los miembros de los Círculos de Abuelos pero que tenga alguna referencia sobre la vida de los adultos mayores y la influencia del ejercicio físico para la salud, 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

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

Resultados obtenidos: Se logro que todos los participantes adquirieran conocimientos sobre la importancia de la realización de ejercicio físico para el adulto mayor.

Acción # 6: Visita al círculo de abuelo “El Almendrón”.

Objetivo: Propiciar un encuentro entre los adultos mayores masculinos y los integrantes del círculo de abuelos “El Almendrón”.

Desarrollo: Se realizó una visita a ese círculo de abuelos donde se observó los ejercicios físicos que se realizaban es ese horario. Se intercambiaron ideas, criterios relacionados con el ejercicio físico y se les invitó a un encuentro de dominó para la próxima semana.

Resultados Obtenidos

Se pudo valorar que la actividad fue del agrado de todos y quedaron entusiasmados para participar la próxima semana en el encuentro de dominó

Acción # 7: Realización del encuentro de dominó entre los integrantes del círculo de abuelos “El Almendrón” y los adultos mayores masculinos.

Objetivo: Contribuir a desarrollar el interés de los adultos mayores masculinos por las actividades que oferta el programa del Adulto Mayor.

Organización: Se realizó la coordinación con el técnico de recreación para desarrollar el encuentro de dominó entre los adultos mayores masculinos y los miembros del círculo de abuelos “El Almendrón”. Se coordinó con la casa de la cultura municipal Aidé Santamaría de Manicaragua para efectuar allí la actividad se gestionó cupo para 20 parejas que pueden ser intercaladas entre los miembros del círculo y los adultos mayores masculino o por afinidad propia.

Desarrollo: Se trasladaron al lugar previsto para la ejecución de la actividad, esta se realiza por un organigrama de eliminación sencilla de cinco juegos a ganar tres juegos. Durante el desarrollo de la actividad entre los participantes se influyen para que estos realicen intercambios con los adultos mayores masculinos sobre las actividades que se realizan en los círculos de abuelos. Al finalizar se hizo un reconocimiento público y se le entregó un diploma a las parejas ganadoras. (Ver Anexo 16).

Resultados Obtenidos

*Es digno de destacar que dos parejas de adultos mayores masculinos contra los integrantes del círculo de abuelo resultaron ganadoras. Los cuales se sintieron emocionados y satisfechos al ganar.

Acción # 8

Título: Festival del danzón

Objetivo: Realizar actividades conjuntas con la casa de los abuelos y los adultos mayores aptos no incorporados a la práctica de ejercicios físicos para mejorar la unidad y confraternidad entre ellos.

Organización: Se realizan las coordinaciones pertinentes entre la casa de abuelos de Manicaragua, los adultos mayores masculinos y la casa de la cultura, así como con la artista aficionada Maritza Llerena para que cante danzones para los participantes y se les oferta música mecánica.

Desarrollo: Se realiza el festival del danzón en la casa de la cultura municipal Aidé Santamaría de Manicaragua donde participan personas de la tercera edad de la casa de abuelo Manicaragua, los adultos mayores masculinos y representantes del consejo popular # 3 de Manicaragua donde se pudo apreciar la unidad entre los participantes e invitados. Se invitaron a participar tanto mediante el canto como mediante el baile. Propusieron además realizar con más frecuencia esta actividad.

Resultados: Se concretaron los indicadores trabajando con ellos para lograr mayor interés por las actividades que se realizan en el círculo de abuelos. Son capaces de plantear dudas y emitir juicios.

Acción # 9: “Festival en saludo al día del Adulto Mayor en la zona 4”.

Objetivo: Contribuir a elevar el interés del adulto mayor masculino por la práctica de ejercicios físicos a través de acciones propias de las funciones que ellos realizan.

Desarrollo: Se convocó a los adultos mayores masculinos al combinado Deportivo “Manicaragua” para desarrollar el festival de la zona #4. El mismo comienza con una simultánea de ejercicios físicos de todos los círculos de abuelos que pertenecen a ese combinado con un tiempo de duración de 10 minutos. El evento fue de forma competitiva, destacando los 3 primeros lugares. Finaliza la actividad con la incorporación de todos los círculos de abuelos a una tabla gimnástica. (Ver anexo15).

Resultados Obtenidos

Los adultos mayores masculinos percibieron que a nivel de zona, se preocupan por su calidad de vida.

Acción # 10: 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 integrantes 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.

Resultados obtenidos: 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.

Acción #: 11 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 mayores masculinos de la comunidad interesados en participar.

Desarrollo: Se convoca a los adultos mayores miembros del Círculos de Abuelos y los adultos mayores masculinos 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 masculinos a incorporarse a esta actividad y a la de los Círculos de Abuelos.

Resultados obtenidos: Cada participante comenta de forma breve su opinión sobre la actividad y son capaces de resaltar los hechos históricos de la localidad y de reconocer la actividad como una de las posibilidades recreativas que brindan los círculos de abuelos.

Acción # 12: Visita al estadio, centros deportivos.

Objetivos: Estimular el interés por la práctica de ejercicios físicos en los adultos mayores masculinos mediante la visita a encuentros deportivos.

Organización: Se coordina con el los entrenadores de beisbol, futbol así como con los profesores de cultura física que atienden el gimnasio de la especialidad y a la población que allí se reúnen para la practica de ejercicios físicos. A los participantes se les orienta llevar agua y frutas para merendar.

Desarrollo: El profesor les informa que van a realizar una visita al estadio pues próximamente se va a desarrollar en nuestro Municipio el juego de béisbol entre Manicaragua y Jibacoa, encuentro de fútbol entre Manicaragua y Matagua, además que van a observar como se realiza la práctica masiva y espontanea de ejercicios físicos y los practicantes que asisten al gimnasio de cultura física en busca de tonificar su cuerpo o de adquirir fuerza. La actividad comienza con una charla entre los profesores deportivos en conjunto con el médico de la familia de los beneficios de la práctica de ejercicio físico y

como deben realizarse sobre la supervisión de un especialista, luego se les permiten que estos escojan según su preferencia la actividad que quieren observar, se les permite entrevistarse tanto con los practicantes como con los especialistas.

Resultados obtenidos: De manera libre los adultos mayores masculinos e integrantes del círculo de abuelos intercambian con las diferentes modalidades deportivas e interesarse por si mismos por adquirir conocimientos y tomar experiencia de los beneficios de la práctica sistemática de ejercicio físico y lo importante de incorporarse a un grupo de practicantes que recojan los mismos intereses y condiciones físicas.

Acción # 13: Observación de una clase del adulto mayor.

Objetivo: Constatar mediante la observación de una clase modelo del adulto mayor los ejercicios y actividades que allí se realizan por parte de los practicantes.

Organización: Se planifica una clase modelo debidamente verificada por los metodólogos municipales de la especialidad tomando en cuenta todos los requisitos para la clase según el programa del Adulto Mayor, incorporando diferentes actividades que mejoren el estado motivacional del adulto mayor masculino a incorporarse a un círculo de abuelo, el adulto mayor masculino participa como espectador para que se lleven una imagen positiva de todas las actividades y ejercicios que allí se realizan, además de que constaten por ellos mismos los beneficios para la salud que reporta la practica sistemática de ejercicio físico.

Desarrollo: Se les da ha conocer la información introductoria del funcionamiento del círculo de abuelos actividades que ellos realizan desde el punto de vista físico, cultural y recreativo como el educativo y de control del estado de salud, así como las frecuencias semanales con que se realiza la actividad durante todo el curso escolar. Se deja al finalizar la actividad la invitación para que se incorporen a la práctica sistemática de ejercicios físicos en los círculos de abuelos que se desarrollan en el radio de acción del consultorio medico de la familia.

Resultados obtenidos: Los adultos mayores masculinos expresan su interés por incorporarse a los círculos de abuelos circundante como resultado de la buena impresión de lo observado y la motivación que les causo ver en acción a contemporáneos, que paulatinamente han mejorado su estado de salud, físico psíquico y emocional .

Acción # 14: Conversatorio del cierre de acciones.

Objetivo: Intercambiar criterios sobre la necesidad de incorporarse a la práctica sistemática del ejercicio físico.

Organización: Con la presencia del técnico de Cultura Física, el Médico de la Familia y el investigador se convoca a los adultos mayores de la comunidad para realizar un intercambio sobre criterios de los ejercicios físicos, su importancia, beneficios y la necesidad de incorporarse a los círculos de abuelos.

Desarrollo: Se establece un diálogo entre el investigador y los adultos mayores masculinos donde responden las siguientes interrogantes:

¿Qué importancia tiene la práctica del ejercicio físico?

¿Cómo se sintieron en las actividades desarrolladas?

¿Quiénes desean incorporarse a un círculo de abuelos?

Resultados Obtenidos: La mayoría de los adultos mayores masculinos no solo argumenta la importancia de practicar ejercicios físicos sino plantean la necesidad de practicarlo y la disposición de incorporarse a un círculo de abuelo, lo cual, constituye la meta a alcanzar con la implementación de las acciones realizada.

3.3 Resultados Obtenidos

Decidieron incorporarse un total de 16 adultos mayores masculinos a los diferentes círculos de abuelos que funcionan en el radio de acción del consultorio médico 33 de Manicaragua, que representa el 80 % de la población objeto de estudio, estos entendieron la vital importancia de la práctica sistemática de ejercicio físico para su salud y su calidad de vida.

Con la puesta en práctica de las acciones durante 6 meses se comprobó que la mayoría de las observaciones realizadas (Ver anexo 8 tabla 20) los adultos mayores masculinos sí tienen conocimiento sobre la importancia y beneficio para la salud, la realización de los ejercicios físicos y son capaces de argumentar la misma, de ahí que esto constituyó un elemento a abordar en las acciones. En menor proporción se observó que reconocen la importancia del ejercicio físico para el mejoramiento de las capacidades

físicas y del estado de ánimo. Mientras que solo en una minoría de las observaciones sobre todo al inicio de la intervención, no son capaces de reconocer la importancia del ejercicio físico para la salud, mejoramiento de las capacidades físicas y del estado de ánimo; por lo que constituyó un indicador a tener en cuenta en la investigación; dándole un seguimiento más intenso a aquellos adultos mayores masculinos que presentaban este desconocimiento.

En la totalidad de las observaciones se constató que los adultos mayores masculinos se acercaban al profesor de cultura física preocupándose por la necesidad de la práctica de ejercicios y en menor porcentaje se acercaban al médico de familia, o visitaban los círculos de abuelos lo que demuestra un despertar del interés por la práctica de ejercicios físicos en ellos. (Ver anexo 8 tabla 21).

En cuanto a la estimulación por la realización de la actividad física en la mayoría de las observaciones hubo persuasión del médico de la familia y apoyo familiar; factores que son de gran significación para lograr el interés por la práctica de ejercicios físicos en los adultos mayores masculinos. También se realizó un reconocimiento social a los adultos mayores masculinos que más se destacaron. Ejemplo: en el encuentro de domino, visita a centros deportivos, festival en saludo a fechas conmemorativas entre otras. (Ver anexo 8 tabla 22).

Además es digno de destacar que en la mayoría de las observaciones realizadas la participación de los adultos mayores masculinos a las actividades fue buena lo que evidencia que se fueron entusiasmando con las mismas; esforzándose para asistir y participar activamente en ellas. (Ver anexo 8 tabla 23).

En la totalidad de las observaciones se constató la presencia de emociones positivas y de alegría en la participación de las mismas, por lo que las acciones sistematizadas fueron fructíferas para los fines creadas. (Ver anexo 8 tabla 24).

Al comparar los resultados obtenidos en la encuesta(Ver anexos 3 y 4) y la técnica de los 10 deseos (Ver anexos 5 y 6) en la etapa inicial exploratoria, con los resultados obtenidos en criterios emitidos sobre la importancia del ejercicio físico en el adulto mayor etapa final o de comprobación(Ver anexos 9 y 10) y la entrevista grupal (Ver anexos 11 y 12) se constató marcadas diferencias, pues al inicio solo reconocían la efectividad del

ejercicio físico para la salud; mientras que al final además de reconocerlo, eran capaces de argumentar la importancia de la realización de ejercicios físicos, tanto para la salud, como para el desenvolvimiento en la sociedad. También en la entrevista grupal realizada en la etapa final o de comprobación van más allá porque la mayoría no solo argumenta la importancia de practicar ejercicios físicos sino plantean la necesidad de practicarlo y la disposición de incorporarse a un círculo de abuelos, lo cual, constituye la meta a alcanzar con la investigación realizada.

CONCLUSIONES

1. El diagnóstico realizado para aplicar las acciones de intervención comunitaria en cuanto a la incorporación a la práctica de ejercicios físicos en el adulto mayor masculino permitió, a partir de la aplicación de los instrumentos de investigación determinar el consenso de opinión alrededor del tema objeto de análisis, no tienen conocimiento sobre la importancia, necesidad y beneficio para la salud del ejercicio físico, por lo que no tienen disposición de incorporarse a un círculo de abuelo.
2. Las acciones de intervención comunitaria aplicadas para lograr la incorporación hacia la práctica de ejercicios físicos en el adulto mayor masculino de la zona # 4 del Consejo Popular 3 de “Manicaragua” fueron pertinentes, por lo que cumplieron las expectativas trazadas.
3. Los ejercicios físicos en el adulto mayor masculino constituye una alternativa para incorporarlo a la sociedad, evitar el sedentarismo, desarrollar las relaciones interpersonales y de comunicación entre ellos, así como mejorar su salud, aspectos que fueron interiorizados gracias a las acciones puestas en práctica en esta investigación.

RECOMENDACIONES

1-Que se extienda las acciones propuestas a otras zonas para lograr la incorporación de los adultos mayores masculinos a la práctica de ejercicios físicos.

2- Presentar el trabajo en actividades científicas.

BIBLIOGRAFÍA

1. Amas, Beatón, Guillermo.(2003) Psicología general. Ciudad de la Habana. Editorial Pueblo y Educación.
2. Alonso Freyre, J. et. al. (2004) El autodesarrollo comunitario. Críticas a las mediaciones sociales recurrentes para la emancipación humana, Santa Clara: Editorial Feijoo.
3. Aguilar Trujillo, María. (1984) La motivación de los nuevos contenidos. Revista Cubana de Educación Superior. Trabajo de Diploma. I.S.P. "José de la Luz y Caballero" Holguín.
4. Allport, G (1965): La personalidad: su configuración y desarrollo. Editorial Revolucionario. Universidad de la Habana.
5. Arroyo Mendoza, Margarita, Migdalia Estévez Cullell y Cecilia González Terry.(2004) .La Investigación Científica en la Actividad Física: su Metodología. La Habana, Editorial Deportes. 176p, 250p, 267 p,
6. Abreu Vázquez, María del Rosario, Daylanis V. Figueroa Verdecia, (2005).Panorámica del envejecimiento en Cuba. Rev. Hosp. Psiquiátrico de la Habana. Consultado el 14 de Noviembre 2006.
7. Bello Dávila, Z y J. C. Casales Fernández. (2005). Psicología Social. La Habana, Editorial Félix Valera.
8. Biblioteca de Consulta Microsoft® Encarta® 2005. © 1993-2004 Microsoft Corporation. Reservados todos los derechos.
9. Cáceres Manso, Elsy., Leocadio Martínez Almanza y Jesús Menéndez Jiménez. (2002) Las personas de edad en Cuba. Principales tendencias demográficas y morbimortalidad. . Internet. Consultado el 14 de Noviembre 2006.
10. Cañizarez, Manuel y col. (2003) El Adulto Mayor. CD Universalización.
11. Cornejo, Walter. La depresión en ancianos del ANDE. Revista de hospital Psiquiátrico de La Habana. Enero a Marzo de 1987.
12. Colectivos de autores. (2006) Selección de lecturas sobre sociología y trabajo social. Curso de Formación de Trabajadores Sociales. Ciudad de La Habana, Editorial Deporte.
13. Colectivo de autores. .(2006) Ejercicios Físicos y Rehabilitación. Ciudad de

La Habana, Editorial Deporte.

14. Colectivo de autores. (2006). Las intervenciones Comunitarias: Elementos Teóricos y Metodológicos. CD Maestría.
15. Comes Prudenci. (1971) Guía para la redacción de presentación de trabajos científicos, informes técnicos y tesinas. Barcelona, Oikos-Tau S.A. ediciones. Educativa. En su: Problemas actuales de la investigación educativa. La Habana, ISP "Enrique J. Varona".
16. Chávez S, López O, Martín J, Hernández E. (1993) Beneficios del ejercicio físico en el anciano. Rev Cubana Enferm.
17. Domínguez García, Laura. (2003) Psicología del desarrollo: adolescencia y juventud, Selección de lecturas. La Habana, Editorial Félix Valera.
18. Estévez Cullell, Migdalia y otros. (2004) La investigación científica en la actividad física: su metodología, editorial Deportes, La Habana.
19. González Rey, Fernando. (1982) Algunas cuestiones de desarrollo moral de la personalidad. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
20. _____: (1989) La Personalidad su Educación y Desarrollo. Albertina Mitjans. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
21. _____: (1982) Algunas Cuestiones Teóricas y Metodológicas Sobre el Estudio de la Personalidad. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
22. González Serra, Diego J. (1985) Teoría de la Motivación y Práctica Profesional. La Habana. Editorial Pueblo y educación.
23. González Rodríguez, Nidia y Fernández Díaz, Argelia. (2006) Trabajo Comunitario. Selección de lecturas. Editorial Félix Varela. La Habana.
24. Gran Álvarez, Alicia Rosa M y Miriam. Panorama de la salud del adulto mayor en Cuba. Dirección Nacional de Estadística. Ministerio de Salud Pública.
25. Hernández Corvo, Roberto. (1987) Morfología funcional deportiva. Sistema locomotor. Ministerio de Cultura. Editorial Científico- técnica.
26. López Fernández, Alejandro y José Luis Ceballos Díaz. (2005) El adulto mayor y la actividad física. La Habana .[CD-ROOM]

27. Mesa Anoceto, Magda. (2006) Asesoría estadística en la investigación aplicada al deporte. Ciudad La Habana. Editorial José Martí.
28. Microsoft Encarta Enciclopedia (2000) 1-Biblioteca de consulta.
29. Orosa Fraíz, T. (2003). La tercera Edad y la familia. La Habana, Editorial Félix Valera.
30. Petrovsky A. V. (1978) Psicología General. La Habana. Editorial Pueblo y Educación..
31. Rubistein S. L. (1969) Principios de Psicología General. La Habana. Edición Revolucionaria.
32. _____(1964) El Desarrollo de la Psicología. Principios y Métodos La Habana. Editora Nacional de Cuba..
33. Popov SN. (1990) La Cultura Física Terapéutica.
34. Sabina , Carlos A. (1989) El Proceso de investigación, ediciones El Cid Editor, Colombia,
35. Sánchez Acosta, M.E y M. G. García.(2004). Psicología General y del desarrollo. Editorial Deportes.
36. Sainz De Robles, F.C. (2007). Diccionario de sinónimos y antónimos. Ciudad de La Habana. Editorial José Martí.
37. Toro Reyes, Luis,(2004). Dirección de la Cultura Física. Ciudad de La Habana. Editorial José Martí.
38. Tolstij, Alexandr. (1989) El hombre y la Edad. Editorial Progreso Moscú.
39. Valdés Casal, Hiram. y col. (1987) Introducción a la investigación científica aplicada a la Educación Física y el Deporte. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
40. Vigotsky L. S. (1989) Obras Completas. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
41. _____(1981) Pensamiento y lenguaje. La Habana. Edición Revolucionaria.
42. _____(1987) Historia del Desarrollo de las Funciones Psíquicas Superiores. La Habana. Editorial Ciencia y Técnica..
43. V.V Menshikov. (1990). Bioquímica. URSS.
44. Fisiología. El organismo que envejece y la actividad física. CD de la Maestría Actividad Física en la Comunidad.
45. Encarta Microsoft R. Encarta. (2005). Biblioteca de consulta, C. (1993-2004).

Anexos

Anexo 1: Entrevista a profesionales del INDER y de Salud Pública

Objetivo: Constatar el estado del interés por la práctica de ejercicios físicos en el adulto mayor masculino de la zona #4 del Consejo Popular 3 de Manicaragua.

- 1- ¿Cómo se ha comportado tradicionalmente la participación de los adultos mayores masculino en el círculo de abuelo en la comunidad?
- 2- ¿Qué causas usted atribuye al poco interés de los adultos al círculo de abuelo?
- 3- ¿Qué trabajo realizas para que los adultos mayores masculinos de tu comunidad conozcan la importancia del ejercicio físico sistemático?
- 4- ¿Qué haces para incentivar o estimular al adulto mayor masculino de tu comunidad hacia la realización de ejercicios físicos?
- 5- ¿Cómo se sienten los adultos mayores masculinos incorporados a los círculos de abuelos?
- 6- ¿Qué ideas pudiera aportar para elevar el interés de los abuelos a realizar ejercicio físico?

Anexo 2: Resultados de la entrevista a profesionales del INDER y Salud.

Tabla #1: Comportamiento del adulto mayor masculino en la práctica del ejercicio físico.

	Alto				Medio				Bajo			
	Sí	%	No	%	Sí	%	No	%	Sí	%	No	%
5	–	–	–	–	–	–	–	–	5	100	–	–

Tabla #2 Causas del poco interés por la práctica del ejercicio físico en El adulto mayor masculino.

	Prejuicio social (complejo)				Responsabilidades familiares				Desconocen la importancia del ejercicio			
	Sí	%	No	%	Sí	%	No	%	Sí	%	No	%
5	4	80	1	20	4	80	1	20	3	60	2	40

Tabla #3: Formas de trabajo para que los adultos mayores masculinos conozcan sobre la importancia del ejercicio físico sistemático.

	Charlas				Visitas a hogares				Visitas a las casa de abuelos				Cine debate				Divulgación a través de medios de difusión y pancartas				Encuentros con otros círculos de abuelo.			
	Sí	%	No	%	Sí	%	No	%	Sí	%	No	%	Sí	%	No	%	Sí	%	No	%	Sí	%	No	%
5	5	100	–	–	3	60	2	40	3	60	2	40	4	80	1	20	4	80	1	20	3	60	2	40

Tabla #4: Actividades para incentivar o estimular al adulto mayor masculino hacia la realización de ejercicios físicos.

	Sí	%	No	%
Especialistas 5				
Encuentros de dominó	4	80	1	20
Visita a centros deportivos	4	80	1	20
Tertulias	3	60	2	40
Visita a lugares históricos	3	60	2	40
Charlas educativas por parte del personal especializado	4	80	1	20
Otras actividades	3	80	2	40

Tabla #5: Estado de cómo se sienten los adultos mayores masculinos incorporados a los círculos de abuelos.

	Ágiles				Muy bien				Útil			
	Sí	%	No	%	Sí	%	No	%	Sí	%	No	%
5	3	60	2	40	4	80	1	20	4	80	1	20

Tabla #6: Ideas para elevar el interés de los adultos mayores masculinos para realizar ejercicios físicos.

Especialistas 5	Sí	%	No	%
Invitarlos a diferentes actividades que realicen los círculos de abuelos para que se familiaricen.	3	60	2	40
Clases con calidad	4	80	1	20
Celebración de fechas conmemorativas	4	80	1	20
Juegos tradicionales	4	80	1	20
Charlas educativas con técnicos de salud e INDER en el CDR.	4	80	1	20
Caminatas	2	40	3	60

Anexo 3: Encuesta al adulto mayor masculino.

Objetivo: Constatar el estado del interés por la práctica del ejercicio físico en el adulto mayor masculino de la zona # 4 del Consejo Popular 3 de Manicaragua.

Compañero(a): Nos encontramos realizando una investigación con el objetivo de estudiar el comportamiento de la participación masculina en la Educación Física para adultos. Tus opiniones serán valiosas por lo que debes responder las preguntas con la mayor sinceridad, pues de ello dependerá el éxito de este trabajo. Los datos que recogeremos serán absolutamente confidenciales y solos para el manejo del investigador.

Muchas gracias.

Lee cuidadosamente cada pregunta y responde con una cruz(X) según corresponda:

Datos personales:

Edad:

Ocupación actual:

Trabajador _____

Jubilado _____

1-Realiza alguna actividad física sistemática.

Sí----

No-----

2-De responder negativamente responda: ¿Por qué no participa en las actividades que ofrece el círculo de abuelos de tu comunidad?

- No me gusta realizar ejercicios físicos.____
- Problemas de horario. ____
- Falta de información especializada.____
- Las actividades no me motivan.____
- Las exigencias laborales no me lo permiten.____
- Las exigencias familiares y sociales no me lo permiten.____
- Siento complejo al hacerlo.____

Otras _____

3-¿En qué parte de su cuerpo ha sentido molestias y ha perdido movilidad en las articulaciones?

Cervical ____

Hombros ____

Cintura ____

Rodillas ____

Tobillos ____

Al realizar ambos brazos extendidos al frente ____

Al realizar una flexión del tronco con las piernas extendidas ____.

4-¿Cree en la efectividad del ejercicio físico para mantenerse, mejorar su salud y sus dolencias?

SI ____ NO ____

5-¿Alguien se ha acercado a su hogar a explicarle los beneficios de la actividad física a su edad?

SI----- NO-----

6-Si fueras a participar en el círculo de abuelo de tu barrio tres veces a la semana a que hora te gustaría realizarlo.

8.00am - 9.00am ----- 2.00pm - 3.00pm -----

9.00am - 10.00am ----- 3.00pm - 4.00pm -----

10.00am - 11.00am ----- 5.00pm - 6.00pm -----

7-¿Qué actividades le gustaría realizar como parte del programa del adulto mayor?

- Visitar centros deportivos____
- Visitar sitios históricos____
- Ir al cine____
- Celebrar fechas importantes____
- Encuentros de dominó____
- Encuentros de música tradicional____

8-¿ A su edad cómo se siente?:

¿Se siente útil? Sí_____ No

¿Esta satisfecho de su vida pasada? Sí_____ No_

¿Estas satisfecho con su vida actual? Sí_____ No

¿Tiene planes para el futuro? Sí_____ No

¿Su familia respeta sus criterios? Sí_____ No

¿Tiene miedo a enfermarse? Sí_____ No

¿Le preocupa la muerte? Sí_____ No

9-De tener criterio propio sobre nuevas opciones para realizar alguna actividad física sistemática y nueva propuestas de horarios o lugar, por favor relacionarlas a continuación:

Anexo 4: Resultados de la encuesta inicial aplicada a los adultos mayores masculinos.

Tabla # 7: Datos personales

20	Edad		Ocupación actual							
	60-65	66-70	Trabajador				Jubilados			
	11	9	sí	%	No	%	sí	%	No	%
	55%	45%	5	25	15	75	15	75	5	25

Tabla #8: Realización de alguna actividad física.

	Sí	%	No	%
20	16	80	4	20

Tabla #9: No participa en las actividades que ofrece el círculo de abuelo.

	Sí	%	No	%
Total de Abuelos 20				
No me gusta realizar ejercicio físico.	2	10	–	–
Problemas de horario	10	50	–	–
Falta de información especializada	17	85	3	15
Las actividades no me motivan	–	–	–	–
Exigencias laborales.	18	90	2	10
Exigencias familiares	18	90	2	20
Siento complejo al realizarlo	–	–	–	–

Tabla #10: Partes del cuerpo que sienten molestias y han perdido la movilidad en las articulaciones.

Total de abuelos 20	Sí	%	No	%
Cervical	15	75	5	25
Hombros	10	50	10	50
Cintura	11	55	9	45
Rodillas	-	-	-	-
Tobillos	-	-	-	-
Al extender ambos brazos al frente.	12	60	8	40
Al realizar una flexión del tronco con las piernas extendidas.	9	45	11	55

Tabla #11: Efectividad del ejercicio físico.

	Sí	%	No	%
20	20	100	-	-

Tabla #12: Acercamiento al hogar para explicarles los beneficios de la actividad física.

	Sí	%	No	%
20	-	-	20	100

Tabla #13: Horarios de preferencia si fuera a realizar ejercicios físicos.

	8.00 a 9.00AM		9.00 a 10.00 AM		10.00 a 11.00 AM		2.00 a 3.00 PM		3.00 a 4.00 PM		5.00 a 6.00 PM									
	Sí	%	No	%	Sí	%	No	%	Sí	%	No	%								
20	3	10	-	-	3	15	-	-	-	-	-	-	1	5	-	-	13	65	-	-

Tabla #14: Actividades recreativas que le gustaría realizar.

Total de abuelos 20	Sí	%	No	%
Visitar centros deportivos	20	100	—	—
Visitar sitios históricos	12	60	8	40
Ir al cine	15	75	5	25
Celebrar fechas importantes	18	90	2	10
Encuentros de dominó	20	100	—	—
Encuentros de música tradicionales	13	65	7	35

Tabla #15: Como se sienten a su edad.

	Sí	%	No	%
Se sienten útil	20	100	—	—
Satisfecho con la vida pasada	6	30	14	70
Satisfecho con la vida actual	16	80	4	20
Planes para el futuro	20	100	—	—
Familiar respeta sus criterios	7	35	13	65
Miedo a enfermarse	20	100	—	—
Preocupación con La muerte.	20	100	—	—

Tabla #16: Nuevas opciones.

Total de abuelos 20	Sí	%	No	%
Funcionamiento del círculo de abuelo	13	65	7	35
Visita a la biblioteca	12	60	8	40
Caminatas de corta distancia	16	80	4	20
Demostraciones de ejercicios físicos para realizarlo en el hogar	20	100	—	—

Anexo 5: Técnica de los 10 deseos.

Lee cuidadosamente estas instrucciones:

Te pedimos que nos ayude en este trabajo. Se trata de un estudio científico. Tu ayuda siempre será muy valiosa.

Escribe a continuación 10 deseos tuyos, referidos estos, a personas, objetos, hechos, situaciones y actividades con las cuales puedes tener una intensión positiva o negativa. Por eso nos referimos a aquellos motivos que tú desees como a aquellos que tú no desees. Trata de escribir claro, y es muy importante que seas plenamente sincero y digas realmente lo que tú desees, según sea tu caso personal.

No es necesario que pienses mucho para responder. Escribe simplemente lo que primero se te ocurra cuando leas las frases incompletas.

1. Yo deseo_____.
2. Yo deseo_____.
3. Yo deseo_____.
4. Yo deseo_____.
5. Yo deseo_____.
6. Yo deseo_____.
7. Yo deseo_____.
8. Yo deseo_____.
9. Yo deseo_____.
10. Yo deseo_____.

Anexo 6: Resultados de la técnica de los 10 deseos.

Tabla #17: Jerarquización de los motivos.

Total de abuelos 20	Prioridad del deseo	Cant	%
Tener salud él y su familia	1er deseo	18	90
Mantener buenas relaciones familiares	2do al 5to deseo	16	80
Miedo a la soledad	2do al 5to deseo	16	80
Rechazado por la familia	2do al 5to deseo	16	80
Acompañados por los seres queridos	2do al 5to deseo	4	20
Entorno tranquilo, seguro y con comodidades.	5to al 10mo deseo	18	90
Mejora situación económica, encuentros con amigos, trabajar menos y vivir feliz.	5to al 10mo deseo	18	90

Anexo 7: Guía de observación.

Objetivo: Constatar el estado del interés por la práctica del ejercicio físico en el adulto mayor masculino de la zona #4 del Consejo Popular “3 de Manicaragua “

Observador: El investigador.

Observados: Adultos mayores masculinos objeto de investigación.

Tipo de observación: Externa-directa-abierta.

Duración de la observación: 45 minutos.

Aspectos a observar y sus indicadores:

1- Conocimiento sobre la importancia de la realización de los ejercicios físicos.	Sí	No
• Beneficios para la salud.	___	___
• Mejoramiento de las capacidades físicas.	___	___
• Mejora del estado de ánimo.	___	___
2- Preocupación por la necesidad de la práctica de ejercicios físicos.		
• Acercamiento del médico de la familia.	___	___
• Acercamiento al profesor de la Cultura Física.	___	___
• Visita a círculo de abuelos.		
3- Estimulación para la realización de la actividad física.		
• Persuasión del médico de la familia	___	___
• Apoyo familiar.	___	___
• Reconocimiento social.	___	___
4- Participación sistemática.		
• Asistir diariamente.	___	___
a. Realización correcta de los ejercicios.	___	___
b. Esfuerzo por realizar los ejercicios.	___	___
c. Perseverancia en la realización de las actividades.	___	___
5- Satisfacción por la realización de ejercicios físicos.		
• Emoción positiva al respecto.	___	___
• Alegría por realizarlo	___	___

Anexo 8: Resultados de las observaciones realizadas a los adultos mayores masculinos de la muestra.

Tabla # 20: Conocimiento sobre la importancia de la realización de los ejercicios físicos.

Observaciones	Beneficios para la salud				Mejoramiento de las capacidades físicas				Mejora del estado de ánimo			
	Sí	%	No	%	Sí	%	No	%	Sí	%	No	%
14	13	93	1	7	11	79	3	21	11	79	3	21

Tabla # 21: Preocupación por la necesidad de la práctica de los ejercicios físicos.

Observaciones	Acercamiento del médico de la familia				Acercamiento del profesor de cultura física				Visitas a los círculos de abuelos			
	Sí	%	No	%	Sí	%	No	%	Sí	%	No	%
14	10	71	4	29	14	100			8	57	6	43

Tabla # 22: Estimulación para la realización de la actividad física.

Observaciones	Persuasión del médico de la familia				Apoyo familiar				Reconocimiento social			
	Sí	%	No	%	Sí	%	No	%	Sí	%	No	%
14	9	64	5	36	10	71	4	29	8	57	6	43

Tabla #23: Participación sistemática.

Observaciones	Asistir a las acciones				Perseverancia en la realización de las acciones			
	Sí	%	No	%	Sí	%	No	%
14	12	86	2	14	12	86	2	14

Tabla #24: Satisfacción para la realización de los ejercicios físicos.

Observaciones	Emoción positiva				Alegría por realizarlo			
	Sí	%	No	%	Sí	%	No	%
14	14	100	-	-	14	100	-	-

Anexo 9: Composición (criterios de los encuestados)

Instrucciones:

Elabore a continuación un texto del porqué el 1er deseo ocupa ese lugar. Va a titular el mismo de esta manera: “El ejercicio físico es importante en el adulto mayor masculino...” Trate de ser lo más explícito posible, exponiendo los criterios y valoraciones que usted considere necesarios.

A este paso hubo que efectuar una variante teniendo en cuenta la edad, el nivel de escolaridad. Estas personas presentan problemas visuales, auditivos y en el control muscular, por lo que nos vimos obligados a efectuar un cambio por la complejidad para ellos de escribir, por lo que hicimos un intercambio de forma oral.

Anexo 10

Tabla # 25: Resultados de las reflexiones de los encuestados.

Adultos mayores masculino	Reconocen y argumentan la importancia			
	Sí	%	No	%
20	18	90	2	10

Anexo 11: Entrevista grupal a los adultos mayores masculinos.

Objetivo: Constatar el estado de interés por la práctica de ejercicios físicos en el adulto mayor masculino de la zona # 4 del Consejo popular “3 de Manicaragua”.

1-¿Qué importancia tiene la realización sistemática del ejercicio físico?

2-¿Sienten necesidad de practicar los ejercicios físicos?

3-¿Cómo se sintieron realizando las acciones?

4-¿Cuántos están dispuestos a integrar el círculo de abuelo?

Anexo 12: Resultados de la entrevista grupal

Tabla # 24

	Importancia de la práctica del ejercicio físico				Necesidad de practicar ejercicios físicos				Satisfacción al realizar las acciones				Disposición para practicar los ejercicios físicos			
	Sí	%	No	%	Sí	%	No	%	Sí	%	No	%	Sí	%	No	%
20	18	90	2	10	18	90	2	10	17	85	3	15	16	80	4	20