



“Manuel Fajado”
Facultad de Villa Clara
Sede Universitaria Municipal
Quemado de Güines

MAESTRÍA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LA COMUNIDAD

TESIS EN OPCIÓN AL GRADO ACADÉMICO DE MASTER

**Título: “Propuesta de acciones de intervención
comunitaria para lograr el interés por la práctica
de ejercicios físicos en el adulto mayor
masculino
de de la zona #4 del Consejo Popular “El Perejil
”
en Quemado de Güines”.**

Autora: Lic. Mileydis Pérez Finalet

Tutor: Dr.C.José Luis Santana Lugones

**“AÑO DEL 50 ANIVERSARIO DEL TRIUNFO DE LA
REVOLUCIÓN”**



**"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

DEDICO ESTE TRABAJO:

*A mi esposo e hijas y a mis amigos por
permitirme disponer de su tiempo libre en función de este
propósito*

Agradecimientos

*A: Mi tutor el Dr.C José Luis Santana Lugones
por su dedicación y ayuda incondicional.*

A: Lic: Jorge Luis Rodríguez Sosa.

A: Mis compañeras de trabajo.

Resumen

El presente trabajo está basado en una "Propuesta de acciones de intervención comunitaria para lograr el interés por la práctica de ejercicios físicos en el adulto mayor masculino de Quemado de Güines". Motivado por la poca incorporación de este al ejercicio físico. La investigación se realizó con 20 adultos mayores masculinos de la zona #4 del consultorio 8.1, perteneciente a la escuela comunitaria "Alejo Arredondo". El trabajo se propuso acciones de intervención comunitaria para lograr el interés hacia la práctica del ejercicio físico en el adulto mayor masculino objeto de investigación. En el pre-experimento realizado a partir del diagnóstico con la aplicación de métodos empíricos como la encuesta, la técnica de los 10 deseos y el criterio de expertos, triangulación; entre otros: 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 el interés por la práctica del ejercicio físico del adulto mayor masculino estudiado es bajo. En correspondencia con estos resultados se planificaron las acciones de intervención comunitaria encaminadas a lograr elevar este interés, las que fueron ejecutadas en 6 meses y transcurrido un tiempo de su aplicación se comprobó que las mismas fueron pertinentes para los fines con que fueron creadas. Por lo que se concluye que el pre-experimento cumplió las expectativas trazadas y se recomienda continuar la investigación creando un círculo de abuelos donde se incorporen los adultos masculinos investigados, dispuestos a participar en el mismo.

INDICE

INTRODUCCIÓN.....	1
Problema científico.....	8
Objetivo general.....	8
Tareas Científicas.....	8
Objeto y Campo de Acción.....	8
Definición Formal de las Variables.....	9
Justificación de la investigación.....	10
CAPÍTULO I.	
Fundamentación Teórica.....	11
1.1-La motivación humana. Componentes básicos. Formaciones Psicológicas motivacionales: intereses y autovaloración.	12
1.2- Caracterización del adulto mayor. Proceso de envejecimiento.	21
1.3- Los beneficios de la práctica regular del ejercicio en la Tercera Edad	33
1.4- El trabajo comunitario y su importancia en la actividad física de la comunidad.	35
CAPÍTULO II.	
Metodología.....	37
2.1- Población y muestra.....	37
2.2 -Métodos teóricos y empíricos.....	38
2.3- Posibles resultados	
CAPITULO III.	
Análisis de los resultados.....	42
CONCLUSIONES.....	
RECOMENDACIONES.....	
BIBLIOGRAFIA.....	
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.

Una tarea fundamental de la Psicología, en particular de la Psicología de la personalidad, es el estudio de la esfera motivacional del hombre sobre todo si se tiene en cuenta que la actividad del hombre es provocada por algo que sostiene esa actividad con cierta energía o intensidad en una determinada dirección, eso es precisamente la motivación y en su base las necesidades. Esto quiere decir que desde su origen la necesidad y la motivación han estado asociadas a la actividad del hombre. Las especificidades de la motivación están permeadas, entre otras cosas (por la edad, particularidades de su personalidad, y otros aspectos), por las particularidades de la actividad en que los hombres participan.

Las personas se motivan cuando interactúan, cuando realizan determinadas acciones comunes. Esto no quiere decir que dicha motivación no pueda trascender los marcos de la actividad conjunta que le dio origen.

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 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 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 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, 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, se advierte, sin renunciar a las raíces pedagógicas, a las riquezas del 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 les 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 favorezcan la incorporación de estos a la Educación

Física para Adultos y más 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.

Es muy importante tener en cuenta para esta investigación la temática relacionada con la población y el envejecimiento, sobre todo que la era moderna se caracteriza no tanto por el aumento en el límite superior de la duración de la vida humana sino por un aumento en la proporción y el número de quiénes viven para acercarse a ese límite.

Según la Oficina Nacional de Estadísticas: Base de datos demográficos, 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.

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 Geriátría. 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 que debe percibirse como un ser activo que asume un importante rol en su familia y en la sociedad.

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 mas agudo en las personas masculinas de la 3ra Edad, las que son más susceptibles 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 personas que interactúan durante un determinado período de tiempo con objetivos y metas comunes, desarrollan un sentimiento de pertenencia y logran cohesión y unidad que son muy importantes 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 a 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 2008-2009 se propone como una de las acciones, continuar trabajando con el incremento de participantes masculinos al círculo de abuelos.

Se tiene 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 Quemado de Güines, en el consejo popular El Perejil a partir de la situación problemática constituida por la no incorporación de los hombres entre 60 y 80 años a las actividades del círculo de abuelo, viéndose como una necesidad del organismo en esta etapa de la vida, para ello se realiza una propuesta de acciones de intervención comunitaria para elevar el interés del adulto mayor masculino a participar en el círculo de abuelos del consultorio 8.1.

Mediante el desarrollo de estas acciones se pretende enriquecer la vida social espiritual y el autocuidado del adulto mayor masculino, favoreciendo una imagen positiva y sana en el proceso de envejecimiento humano, preparando a la familia, especialmente a las nuevas generaciones, para garantizar una convivencia armónica con el adulto, fortaleciendo y desarrollando al mismo tiempo el círculo de abuelo en la comunidad El Perejil.

Teniendo en cuenta lo anteriormente planteado se determinó como **problema científico** a resolver: ¿Qué hacer para lograr el interés por la práctica de ejercicios físicos en el adulto mayor masculino de la zona #4 del Consejo Popular “El Perejil” de Quemado de Güines?

Objeto de estudio: La educación física en el adulto mayor.

Campo de acción: El interés por la práctica de ejercicios físicos en el adulto mayor masculino.

Objetivo General:

Proponer acciones de intervención comunitaria para lograr interés hacia la práctica de ejercicios físicos en el adulto mayor masculino de la zona #4 del Consejo Popular “El Perejil” de Quemado de Güines.

Tareas Científicas

- Constatación del estado en que se encontraba el interés por la práctica de ejercicios físicos en el adulto mayor masculino de la zona #4 del Consejo Popular “El Perejil” de Quemado de Güines.
- Elaboración de acciones de intervención comunitaria para lograr el interés por la práctica del ejercicio físico en el Adulto Mayor masculino de la zona #4 del Consejo Popular “El Perejil” de Quemado de Güines.
- Valoración de la efectividad de la aplicación de las acciones de intervención comunitaria para lograr el interés por la práctica de ejercicios físicos en el Adulto Mayor masculino de la zona #4 del Consejo Popular “El Perejil” de Quemado de Güines.

Interrogantes científicas:

-¿En qué estado se encontraba el interés por la práctica de ejercicios físicos en el adulto mayor masculino de la zona #4 del Consejo Popular “El Perejil” de Quemado de Güines?

-¿Cómo elaborar acciones de intervención comunitaria para lograr el interés por la práctica de ejercicios físicos en el adulto mayor masculino de la zona #4 del Consejo Popular “El Perejil” de Quemado de Güines?

-¿Serán efectivas las acciones de intervención comunitarias para lograr el interés por la práctica de ejercicios físicos en el adulto mayor masculino de la zona #4 del Consejo Popular “El Perejil” de Quemado de Güines?

Definición de las variables

Variable independiente: Propuesta de acciones.

Variable dependiente: Interés por la práctica de ejercicios físicos.

Acciones de intervención comunitaria:

Es la combinación de tareas o partes para obtener un resultado, con fines concretos, subjetivamente deseados, que se ejecuta en función de la comunidad donde se genera un conjunto de relaciones interpersonales sobre la base de satisfacciones de

necesidades de la vida cotidiana para la transformación individual, familiar, vecinal y grupal para elevar la calidad de vida de sus miembros. (Losada Robaina M, Tesis de maestría en Cultura Física Terapéutica. 2003).

Interés por la práctica sistemática de ejercicios físicos:

Es la tendencia particular de la personalidad hacia el conocimiento de la importancia de la práctica del ejercicio físico para la salud y al mismo tiempo una inclinación más o menos constante del hombre hacia este tipo de actividad.(Ceballo Díaz Luis: 2005).

La lógica investigativa asumida en la solución de las tareas planteadas posibilitó utilizar varios **métodos teóricos**, tales como el histórico – lógico, y el inductivo– deductivo; todos de gran utilidad en el estudio de fuentes impresas de información y en el procesamiento de los fundamentos científicos y de los criterios de los autores consultados. Los procedimientos lógicos del pensamiento (análisis y síntesis, inducción y deducción) se emplearon durante toda la investigación.

El trabajo proyectado requirió la utilización de **métodos del nivel empíricos**, tales como la revisión de documentos, la entrevista a profesionales del INDER y Salud Pública (Ver anexo 1 y 2), la encuesta al adulto mayor masculino(Ver anexo 3 y 4), la técnica de los 10 deseos (Ver anexo 5 y 6), el criterio de expertos (Ver anexo 7,8 y 9), la observación (Ver anexo 10 y 11) y la composición(Ver anexo 12 y 13) y la entrevista grupal (Ver anexo 14 y 15) que se utilizaron en la investigación, con el fin de constatar el estado del interés del adulto mayor masculino por la práctica de ejercicios físicos y en la confirmación de las preguntas científicas.

Se hizo un análisis de los documentos oficiales del INDER para determinar la estructura, coherencia y orientación del trabajo con los círculos de abuelos.

La entrevista a profesionales del INDER (metodólogos y profesores de educación física para adultos) y Salud pública del municipio de Quemado de Güines permitió profundizar en el nivel de conocimientos que se tenía sobre el tema y el interés en el mismo.

El criterio de expertos sirvió de base en la validación de las acciones para lograr el interés por la práctica de ejercicios físicos en el adulto mayor masculino del Consejo popular “El Perejil” de Quemado de Güines.

Se utilizó la estadística descriptiva para el procesamiento de la información obtenida de las encuestas, las entrevistas y la observación científica, para la planificación del sistema de acciones desarrollada y en la construcción de tablas.

La **importancia y actualidad** de este tema están dadas en que se ofrecen acciones para lograr el interés por la práctica de ejercicios físicos en el adulto mayor masculino del Consejo popular “El Perejil” de Quemado de Güines.

Este estudio aporta algunas concepciones que sirven de guía para asumir de una manera más consciente y responsable las necesarias transformaciones que exige el proceso pedagógico de la Educación Física para adultos, específicamente con el adulto mayor masculino. Por consiguiente, se integran los elementos teóricos fundamentales de la motivación, al sintetizarse aspectos esenciales que han sido expuestos desde diferentes puntos de vista en la literatura especializada, al tener en cuenta las particularidades psicológicas de los adultos de la tercera edad.

A pesar de los estudios realizados para lograr el desarrollo del interés por la práctica de ejercicios físicos del adulto mayor masculino, aún existen regularidades en el análisis de la unidad de lo afectivo, lo cognitivo y lo conductual, aspecto que refleja esta investigación. De ahí la **novedad científica** de este trabajo.

El **aporte teórico** del trabajo, se manifiesta en una concepción didáctica que incluye los fundamentos teórico-metodológicos acerca de la motivación desde la filosofía de la educación; hasta las dimensiones e indicadores del interés por la práctica de ejercicios físicos en los adultos mayores masculinos.

El **aporte práctico** es una propuesta de acciones para lograr el interés por la práctica de ejercicios físicos en el adulto mayor masculino del Consejo popular “El Perejil” de Quemado de Güines.

La tesis consta de tres capítulos, conclusiones, recomendaciones, bibliografía y anexos. En el **Capítulo 1** se definen las fuentes principales del trabajo desde una proyección filosófica, la cual sirvió de base teórico – referencial a la solución del problema científico.

En el **Capítulo 2** se ofrece el diseño metodológico, es decir una descripción y justificación de la estrategia metodológica adoptada para el trabajo, se explica y caracteriza el contexto donde se desarrolló la investigación, se describe el diseño muestral de la investigación, los métodos y técnicas que se seleccionaron para dar solución al problema que se investigó, el porqué los seleccionó y la descripción del procesamiento de la información.

El **Capítulo 3** contiene el análisis de los resultados (la propuesta y su evaluación). Se parte del diagnóstico o determinación del estado actual del interés por la práctica de ejercicios físicos en el adulto mayor masculino del Consejo popular “El Perejil” de Quemado de Güines. A partir de la determinación de carencias y necesidades se hace una propuesta de acciones para lograr el interés por la práctica de ejercicios físicos en el adulto mayor masculino del Consejo popular “El Perejil” de Quemado de Güines. La misma es evaluada por criterio de expertos y después se describe el proceso de intervención o experiencia realizada.

CAPÍTULO I. Fundamentos teóricos que sustentan la investigación:

En este capítulo se presenta un análisis histórico-lógico 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.

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

El estudio de la motivación humana en la psicología marxista quedó rezagado en relación con el estudio de los procesos cognoscitivos, lo cual tuvo consecuencias negativas de carácter metodológico para la Psicología, entre los que se señalan, la tendencia a estudiar aisladamente las distintas manifestaciones de la vida afectiva del hombre, sin una adecuada comprensión del carácter sistémico de la motivación humana y por tanto de su relación con la esfera de los procesos cognoscitivos y con la autoconciencia. Acerca del problema de la motivación desde el punto de vista conceptual y su papel en la conducta de los individuos han incursionado diversos autores.

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.

De la misma forma en el campo de la Psicología hay consenso en definir la necesidad como estado de carencia del individuo que lleva a su activación con vistas a su satisfacción, en dependencia de las condiciones de su existencia.

Del concepto se infiere que la necesidad debe distinguirse en su doble función: de activación, 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.

La diferenciación de los motivos de los adultos mayores debe ser una habilidad que desarrolle el profesor de cultura física en su labor pedagógica, tanto para distinguir la tendencia orientadora de su personalidad como para estimular su desarrollo.

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. Krutestky (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. (1999,1995) 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.
- Manifiestan una integridad relativa.
- Conforman una estructura.

Es conocido que en el adulto mayor (comprendido entre 60 y 80 años), esta formación psicológica va perdiendo significación, pues los intereses del adulto mayor por el mundo externo, se va reduciendo y en ocasiones no les gusta nada, se muestran gruñones, regañones y se quejan constantemente. Apareciendo una tendencia a mostrar un elevado interés por las vivencias del pasado y por la revaloración del mismo.

Por otro lado aumenta su interés por el cuerpo en lo relacionado con las distintas sensaciones desagradables y típicas de la vejez, apareciendo rasgos de Hipocondría asociadas a una incertidumbre sobre el futuro.

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.

La ampliación de la esfera de los intereses es condición importante para el desarrollo armónico y multilateral de la personalidad. En el contexto del proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación para Adultos debe organizarse un sistema de influencias que abra los horizontes de los adultos mayores hacia actividades de variado contenido.

Explorar la esfera de los intereses teniendo en cuenta parámetros valorativos como la madurez, amplitud, contenido, jerarquía, socialización, entre otros, le permite al profesor de cultura física tener criterio de partida para dirigir las actividades con sus abuelos, con el propósito de descubrir sus potencialidades y trabajar con la diversidad en el grupo para obtener el éxito esperado.

Requiere prestar especial atención a las inclinaciones y aptitudes que exhiben los mismos hacia determinadas actividades, ocupaciones, oficios o profesiones para orientarlos oportunamente hacia esta dirección.

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.

Sobre la base de este criterio se considera necesario abordar algunas concepciones sobre la autovaloración, que no por constituir una formación motivacional compleja de la personalidad debe obviarse en el propósito de esta investigación.

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, 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.

Para el profesor de cultura física es importante conocer algunas características que distinguen la presencia de uno u otro tipo de autovaloración en sus abuelos para poder dirigir la labor educativa y en especial para orientarlos en la vida.

Para ejercer influencia en el interés de los adultos mayores hacia la práctica de la actividad física es muy importante conocer las peculiaridades que adquiere la esfera motivacional en esta etapa.

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 sí 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) establecen 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 y naciones, además, 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.

El CLUB DE LOS 120 AÑOS interpreta la vejez como una duración de la vida, es el tiempo que incluye todos los eventos de un organismo, desde la concepción hasta la muerte.

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).

Pero el avance de la ciencia no es suficiente para vivir 120 años, pues las personas necesitan mantener un estilo de vida saludable, una dieta apropiada, comer muchos vegetales, ingerir las proteínas animales con menos grasa en su contenido, evitar el exceso de carbohidratos y azúcares. No ser sedentario, desarrollar actividad física, mantener peso adecuado. Todas esas medidas aumentan la vida y su calidad.

Según la Oficina Nacional de Estadísticas: Base de datos demográficos. 1996, la dinámica poblacional que ha venido presentándose en las últimas décadas, evidencia la aparición de un proceso de envejecimiento, 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).

Una de las características relevantes de este proceso en el mundo es la rapidez con que se ha producido. Mientras que un país como Francia necesitó casi 200 años para duplicar la población de 60 años y más. En Cuba este mismo proceso ocurrió en menos de 40 años.

En el presente siglo la esperanza de vida se ha incrementado significativamente: la mayoría de los países desarrollados muestran una esperanza de vida entre 75 y 79 años, mientras que en los países en desarrollo han ocurrido muchas variaciones. El sexo femenino evidencia una tendencia a mantener una mayor esperanza de vida que el sexo masculino.

Según la Oficina Nacional de Estadísticas: Anuario Demográfico 1996. La Habana 1997, 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.

Las personas de edad como grupo son los de más rápido crecimiento de la población. Investigadores creen que en un futuro cercano, 1 de cada 4 cubanos tenga 60 años o más, y para el año 2015 sobrepasarán a los menores de 15 años. Son los que aportan a proporción el mayor porcentaje a las estadísticas de morbilidad y mortalidad en Cuba, a pesar de ser hoy 13,1 % de la población total.

Un hombre a la edad de 65 años tiene una esperanza de vida de 13 años, pero a la edad de 75 todavía tiene una esperanza de vida de 9 años, mientras que una mujer a la edad de 65 años tiene una esperanza de vida de 20 años, pero a la edad de 75 años todavía tiene una esperanza de vida de 12 años. En conjunto las mujeres viven alrededor de 8 años más que los hombres, debido a los factores genéticos, biológicos, y medioambientales por eso el número de mujeres adultas es superior al de los hombres.

El avance tecnológico también ha traído como resultado el incremento en años más dependientes funcionalmente que los grupos más jóvenes de vida, unido a la disminución del número de nacimientos (debido al propio desarrollo), hace que el crecimiento social se realice en base a personas envejecidas esto genera problemas de salud y socio-económicos.

En la edad del adulto mayor se comienza a sufrir el deterioro orgánico de la evolución. En este momento de vida se detiene la madurez de las funciones orgánicas, pero a partir de ahí comienza un periodo involuntario del que nadie puede escapar.

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 oxígeno 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.

A continuación unos consejos útiles para todos.

¡¡¡Que todos vivan una larga vida y nunca lleguen a ser "VIEJOS" y el que está viejo...
que aprenda a disfrutar como "MAYOR", cada minuto de su día!!!

Ser mayor es quien tiene mucha edad;
viejo es quien perdió la jovialidad.

La edad causa la degeneración de las células;
la vejez produce el deterioro del espíritu.

Usted es mayor cuando se pregunta: ¿vale la pena?
usted es viejo cuando sin pensar, responde que no.

Usted es mayor cuando sueña;
usted es viejo cuando apenas consigue dormir.

Usted es mayor cuando todavía aprende,
usted es viejo cuando ya no enseña.

Usted es mayor cuando consigue hacer ejercicios;
usted es viejo cuando la mayor parte de su tiempo lo pasa sentado o acostado.

Usted es mayor cuando el día que comienza es único;
es viejo cuando todos los días son iguales.

Usted es mayor cuando en su agenda tiene proyectos y obligaciones para cumplir
mañana, pasado o la semana que viene;
es viejo cuando su agenda está en blanco y solo vive pensando en el ayer.

El mayor trata de renovarse cada día que comienza,
el viejo se detiene a pensar que ese puede ser el último de sus días y se deprime,
porque mientras... el mayor pone la vista en el horizonte, donde el sol sale e ilumina sus
esperanzas,
el viejo tiene cataratas que miran las sombras del ayer.

En suma, el mayor puede tener la misma edad cronológica que el viejo, pues sus diferencias están en su espíritu o en su corazón. ¡¡¡Que todos vivan una larga vida y nunca lleguen a ser "VIEJOS" y el que está viejo... que aprenda a disfrutar como "MAYOR", cada minuto de su día!!!

Cortesía del Profesor Guillermo Ruiz

1.3- LOS BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA REGULAR DEL EJERCICIO EN LA TERCERA EDAD.

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 la Tercera Edad 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 y muestra

La población objeto de estudio estuvo integrada por 60 adultos mayores del sexo masculino aptos no incorporados a la práctica de ejercicios físicos, 2 profesionales de Salud y 3 profesionales del INDER pertenecientes a la zona #4, de la comunidad “El Perejil” del municipio de Quemado de Güines.

Escogimos la misma porque estos, los adultos mayores masculinos, 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 un muestreo aleatorio simple se escogió al CDR #5, quedando integrada la muestra por 20 adultos mayores masculinos, la cual representa el 41.6 % de la población objeto de estudio de la zona #4 del consejo popular “El Perejil” del municipio.

De la muestra 7 se encuentran en el grupo de edad de 60-74 años, de 75-79 (4), (5) de 80-85 y (4) de 86 años y más.

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 dos círculos de abuelos y el personal de salud que trabaja en el consultorio 8.1, quién dio su autorización para ejecutarla.

2.2-Estadístico y de procesamiento matemático.

Se utilizó el Muestreo Aleatorio Simple (MAS).

Calculo porcentual: Para determinar el por ciento de los aspectos investigados expresados en las tablas de datos.

Metodología

Métodos Teóricos: Estuvieron presentes desde sus inicios hasta el final de la investigación.

El histórico – lógico: Se utilizó en el análisis del surgimiento y desarrollo de los círculos de abuelos en Cuba. También permitió hacer un análisis lógico de la necesidad de desarrollar el interés por la práctica del ejercicio físico en el adulto mayor masculino, desde la unidad de lo afectivo, lo cognitivo y lo conductual, así como la explicación y evaluación histórico-lógica de la motivación de los adultos en esta edad.

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: Fue 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 muestra 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)

Criterio de expertos: Se realizó con el objetivo de validar las propuestas de acciones de intervención comunitaria en cuanto al interés por la práctica del ejercicio físico en el adulto mayor masculino, utilizamos un método para el procesamiento de criterios de expertos basado en el método Delphy desarrollado por Crespo y Aguilasocho mediante un programa en EXCEL.

(Crespo Borges, Dr. C. Tomás y Aguilosocho Montoya, Ms. C. Diego El empleo del EXCEL para el procesamiento de criterios de expertos utilizando en método Delphy. Conferencia para operar el programa de cálculo en EXCEL, 2002,).

Se utilizaron 12 expertos, todos profesores de Cultura Física del municipio de Quemado de Güines.

La selección de las acciones se realizó a partir de las encuestas, el Programa del Adulto Mayor, las entrevistas a los profesionales del INDER y Salud; así como de la bibliografía consultada, tomando como criterio las experiencia en este tipo de actividad.

En el Anexo No. 7 se ofrece toda la forma de evaluación, que fue dividida en dos partes; la primera, después de manifestada la disposición de colaborar con este trabajo, fue necesario una autovaloración de los niveles de información y argumentación que poseen los entrevistados sobre el tema en cuestión y la segunda, con el objetivo de someter a la consideración las acciones para el estudio sobre el interés por la práctica del ejercicio físico en el adulto mayor masculino, para así conocer si cumplen con el propósito de facilitar este trabajo.

Se realizó la definición de los criterios teniendo en cuenta que el mayor por ciento lo alcanzara la aplicación creativa de sus experiencias personales prácticas basada en su conocimiento sobre tema, el análisis teórico realizado y conocimientos sobre el tema adquirido mediante lecturas de publicaciones nacionales y extranjeras (80 %). El resto conocimiento adquirido mediante actividad de postgrado, análisis teórico realizado sobre el tema y a la participación de eventos científicos sobre el tema.

Se establecieron los límites de medio y bajo nivel, a partir de la distribución hecha para las fuentes de argumentación en el máximo nivel, se tomó entre 100 y 80, ALTO; entre 80 y 50, MEDIO y por debajo de 50, BAJO. Con todo esto se conforma la tabla patrón con la que se valorará el nivel de competencia de los expertos.

Con estos criterios de las cualidades de los expertos, un profesor de Cultura Física que analice la encuesta, puede valorar por qué cumple con los requisitos establecidos para experto. (Ver anexo 8)

En la encuesta se preguntó por 12 acciones teniendo en cuenta las características propias del municipio y a las labores a que se dedican los adultos mayores masculinos.

Para el análisis de los datos obtenidos se consideraron solamente los consultantes con alta competencia.

Método de triangulación de 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 Anexo 10 y 11).

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 la 3ra edad”. 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 12 y 13).

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 14 y 15).

CAPÍTULO III

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

3.1 Diagnóstico del estado de interés del adulto mayor masculino por 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 ejercicios físicos 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, cine debate y visitas a los hogares particulares donde haya adultos mayores masculinos. Una minoría plantea la divulgación a través de pancartas y encuentros con otros círculos de abuelos 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 de ejercicios físicos (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 80 años, edades que son más

frecuentes en los círculos de abuelos y una minoría tiene más de 80 años. 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 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 ir a la playa, 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 campesina 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 les preocupa la muerte por lo que se estiman así mismos, 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, es ubicado en segundo lugar, debido a que sienten miedo a la soledad, a ser rechazados 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. 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.

A partir de la experiencia y conocimientos del grupo consultado (Ver Anexo 7), que se considera como expertos en el análisis de las acciones, se brinda la información que arrojó la consulta establecida.

Para la selección de los expertos (Ver anexo 8) se determinó el coeficiente K que plantea el método empleado para la competencia de los expertos. La Tabla No. 18 muestra el resultado alcanzado.

Se obtuvo 8 expertos con alta competencia, 4 con competencia media y ninguno con competencia baja (Ver anexo 8). Los datos de estos 8 expertos (Ver anexo 9) se introdujeron en el programa para calcular el consenso de dichos especialistas en cuanto a las acciones. La Tabla No. 19 muestra el resultado.

Se aprecia que las propuestas de los 8 expertos son muy adecuadas 7 para un 84 % y bastante adecuada 5 para un 6 %. Lo que indica que pueden ser utilizadas todas las acciones para el desarrollo de este trabajo.

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.

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.

Desarrollo: La actividad consiste en la visita sistemática del profesor, el metodólogo de Cultura Física 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 relacionado con la comprensión de la necesidad de incorporarse al círculo de abuelos.

Acción #2 Conversatorio sobre la importancia del la práctica sistemática del ejercicio físico.

Objetivo: Despertar el interés de los adultos mayores masculinos por la práctica de ejercicios físicos.

Desarrollo: La actividad comienza con la realización de varias preguntas por parte del profesor de cultura física acerca de la importancia de la práctica sistemática de ejercicios físicos. Ejemplo

¿ Qué entiende usted por el ejercicio físico?

¿Qué significación tiene para la salud la práctica sistemática de ejercicios físicos?

Entre otras.

El profesor responde las preguntas en conjunto con estos abuelos, les plantea que al finalizar el conversatorio deberán expresar si le interesa o no realizar ejercicios físicos.

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 Visita a la Casa del abuelo “José Antonio Somarriba”.

Objetivo: Familiarizar al adulto mayor masculino con las actividades que se realizan en la casa del abuelo como institución para la 3ra edad.

Desarrollo: En previa coordinación con el promotor de recreación y el médico de la familia, se visita el consultorio 8.1, de la zona #4, donde se inicia a caminar hasta llegar a la casa del abuelo en horas de la mañana. Al llegar el profesor de cultura física conversa 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 # 4: Visita al círculo de abuelo “Alejo Arredondo”.

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

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 # 5: Realización del encuentro de dominó entre los integrantes del círculo de abuelos “Alejo Arredondo” 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.

Desarrollo: Previamente se realizó la coordinación con el técnico de recreación para desarrollar el encuentro entre los adultos mayores masculinos y los miembros del

círculo de abuelos “Alejo Arredondo”. Después de realizada la misma se trasladaron al lugar previsto para la ejecución de la misma. Al finalizar se hizo un reconocimiento público y se les 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 # 6: Guateque para celebrar el día de los enamorados en la casa de uno de los adultos mayores masculinos.

Objetivo: Contribuir a elevar el interés de los adultos mayores masculinos por las actividades en grupos.

Desarrollo: El promotor de recreación invitó a un dúo de adultos mayores, asociados a la casa de cultura, figuras representativas a nivel municipal. Se inició la actividad cantando música del ayer por ejemplo danzones, boleros, entre otras. Se ubicó un obstáculo para subir a improvisar las controversias, décimas con distintas tonadas relacionadas con la fecha.

Resultados Obtenidos

Los adultos mayores masculinos participaron con alegría y entusiasmo, vinculándose con las actividades en el grupo.

Acción # 7: Visita al círculo de abuelo “Mártires de Quemado”.

Objetivo: Intercambiar experiencias entre los que están vinculados a la práctica de ejercicios físicos y los que queremos incorporar.

Desarrollo: En compañía del profesor de cultura física y el médico de la familia, los adultos mayores masculinos del consultorio 8.1 realizaron una visita al círculo de abuelo “Mártires de Quemado”, donde se observó una clase. La cuál estuvo enmarcada en la figura de José Martí, en saludo a su natalicio. Expusieron varios criterios sobre nuestro apóstol (tanto los integrantes del círculo de abuelos como los adultos mayores masculinos). Al finalizar la clase escucharon varias opiniones de los integrantes del círculo de abuelo sobre el efecto de los ejercicios físicos en su organismo como por ejemplo la hipertensión arterial, las enfermedades no transmisibles, entre otras. La actividad culminó con un té martiano y algunos pensamientos de José Martí relacionados con el deporte (Ver Anexo 17).

Resultados Obtenidos

Con esta acción se logró que los adultos mayores masculinos comprendieran en la práctica la importancia del ejercicio físico para el bienestar de las personas y aumentar su calidad de vida.

Acción # 8: “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 “Alejo Arredondo” 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 anexo 18).

Resultados Obtenidos

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

Acción # 9: Sección de cuentos

Objetivo: Despertar interés por el ejercicio físico a través de las mímicas en los relatos de los cuentos.

Desarrollo: El profesor de Cultura Física utilizando una de las técnicas participativas para la incorporación al círculo de abuelo aprovechando una de las sesiones de trabajo en el organopónico, por ser este una de las preferidas de ellos y en el descanso se hace una sección de cuentos titulada “Quién hace el mejor cuento”.

Se les explica que los cuentos pueden ser del tema que ellos quieren, acompañados por gestos utilizando todas las partes del cuerpo.

Que sean breves, que no contengan palabras obscenas. Al finalizar se selecciona el cuento mejor contado, el que utilizó más partes del cuerpo.

Resultados Obtenidos

Los adultos mayores masculinos realizaron los cuentos teniendo en cuenta las reglas, el cuento más gustado se estimuló con un aplauso, el mismo fue escogido por ellos.

Acción # 10: Organopónico

Objetivo: Contribuir a despertar el interés por el ejercicio físico a través de las actividades en grupo.

Desarrollo: El profesor de Cultura Física con el objetivo de incorporar a Los adultos mayores masculinos a los círculos de abuelos se acerca a ellos , viven cerca todos, y les sugiere la realización de un organopónico colectivo que este va a constituir bienes para ellos. Aceptaron la propuesta y se repartieron entre ellos las diferentes tareas por ejemplo, el terreno a utilizar, cómo iban a delimitar los canteros y qué posturas plantar, además definieron comenzar la actividad ese mismo día en horas del atardecer.

Resultados Obtenidos

Se obtuvieron resultados satisfactorios, pues todas las tardes trabajan y se observó entusiasmo con la actividad que estaban realizando.

Acción # 11: La excursión a la playa de Carahatas.

Objetivo: Contribuir a la recreación del adulto mayor masculino.

Desarrollo: La actividad comenzó con una caminata a la casa de botes, donde se alquilan 2 para ir a pescar a un cayo que queda relativamente cerca. Allí esperaba el corresponsal de la caza y pesca del INDER y explicó las reglas para la actividad, el que más pescados pescara en dos horas era el ganador. (Ver anexo 19).

Resultados Obtenidos

Los adultos mayores masculinos participaron con alegría y entusiasmo en la actividad, constituyendo una de las más preferidas por ellos.

Acción # 12: Conversatorio del cierre del sistema de acciones.

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

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

¿Qué importancia tiene la práctica de ejercicios físicos?

¿Cómo se sintieron en las actividades desarrolladas?

¿Quiénes desean incorporarse a un círculo de abuelos?

Resultados Obtenidos

Los adultos mayores masculinos decidieron incorporarse a un círculo de abuelos, 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 11 tabla 20) los adultos mayores masculinos sí tienen conocimientos sobre la importancia y beneficio para la salud, la realización de los ejercicios físicos aunque no 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 11 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 dominó, secciones de cuentos, en la excursión a la playa de Carahatas, entre otras. (Ver anexo 11 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 11 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 11 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 la 3ra edad etapa final o de comprobación(Ver anexos 12 y 13) y la entrevista grupal (Ver anexos 14 y 15) 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 criterio de expertos utilizado para validar las acciones de intervención comunitaria en cuanto al interés por la práctica de ejercicios físicos en el adulto mayor masculino permitió, a partir de las valoraciones subjetivas de los especialistas, determinar el consenso de opinión que como grupo expresaron alrededor del tema objeto de análisis. De los 12 entrevistados, 8 clasificaron como de alta competencia y las 12 acciones fueron clasificadas como muy adecuadas el 84 % y como bastante adecuadas el 6%.
2. Las acciones de intervención comunitaria propuesta para lograr el interés hacia la práctica de ejercicios físicos en el adulto mayor masculino de la zona #4 del Consejo Popular “El Perejil” de Quemado de Güines fueron pertinentes, por lo que el pre-experimento cumplió 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 las acciones propuestas se extiendan a otras zonas para lograr la incorporación de los adultos mayores masculinos a la práctica de ejercicios físicos.
2. Incorporar a las preparaciones metodológicas de los combinados deportivos las acciones propuestas para lograr una mayor incorporación del adulto mayor masculino a la práctica de ejercicios físicos.

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. Alfonso García, María Rosa. (1999) Mini texto para el trabajo científico, Centro de Documentación e investigación Instituto Superior de Cultura Física. Villa clara.
4. 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.
5. Allport, G (1965): La personalidad: su configuración y desarrollo.Editorial Revolucionaro.Universidad de la Habana.
6. 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,
7. 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.
8. Bello Dávila, Z y J. C. Casales Fernández. (2005). Psicología Social. La Habana, Editorial Félix Valera.
9. Biblioteca de Consulta Microsoft® Encarta® 2005. © 1993-2004 Microsoft Corporation. Reservados todos los derechos.
10. Campbell, D., Stanley, J.C. (1995) Diseños experimentales y cuasi experimental en la investigación social, Editorial Amorrorto, Buenos Aires,.
11. 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.
12. Castellanos Cabrera, Roxanne. (2003) Psicología, Selección de Textos. La Habana, Editorial Félix Valera.

13. Cañizarez, Manuel y col. (2003) El Adulto Mayor. CD Universalización.
14. Cornejo, Walter. La depresión en ancianos del ANDE. Revista de hospital Psiquiátrico de La Habana. Enero a Marzo de 1987.
15. Colectivos de autores. (2006) Selección de lecturas sobre sociología y trabajo social. Curso de Formación de Trabajadores Sociales. Ciudad de La Habana, Editorial Deporte.
16. Colectivo de autores. (2006) Ejercicios Físicos y Rehabilitación. Ciudad de La Habana, Editorial Deporte.
17. Colectivo de autores. (2006). Psicología. Ciudad de La Habana, Editorial Deporte.
18. Colectivo de autores. (2006). Las intervenciones Comunitarias: Elementos Teóricos y Metodológicos. CD Maestría.
19. Cerda Gutiérrez, Hugo. (1993) Los elementos de la investigación. Editorial El Búho. Quito,.
20. 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".
21. Chávez S, López O, Martín J, Hernández E. (1993) Beneficios del ejercicio físico en el anciano. Rev Cubana Enferm.
22. Domínguez García, Laura. (2003) Psicología del desarrollo: adolescencia y juventud, Selección de lecturas. La Habana, Editorial Félix Valera.
23. Estévez Cullell, Migdalia y otros. (2004) La investigación científica en la actividad física: su metodología, editorial Deportes, La Habana.
24. Figueredo Ferrer, Norma. (2003) Caracterización del adulto mayor en la comunidad. Rev. Cubana Enfermer. Consultado el 19 de Noviembre 2006 .Internet.
25. González Rey, Fernando. (1982) Algunas cuestiones de desarrollo moral de la personalidad. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
26. _____. (1989) La Personalidad su Educación y Desarrollo. Albertina Mitjans. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.

27. _____: (1982) Algunas Cuestiones Teóricas y Metodológicas Sobre el Estudio de la Personalidad. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
28. González Serra, Diego J. (1985) Teoría de la Motivación y Práctica Profesional. La Habana. Editorial Pueblo y educación.
29. González Rodríguez, Nidia y Fernández Díaz, Argelia. (2006) Trabajo Comunitario. Selección de lecturas. Editorial Félix Varela. La Habana.
30. Gran Álvarez, Alicia Rosa M y Miriam. Panorama de la salud del adulto mayor en Cuba. Dirección Nacional de Estadística. Ministerio de Salud Pública.
31. Guyton M.D, Arthur C y Jonh E. Hall, Ph.D. Tratado de Fisiología Médica. Tomo I-II-III-IV. Centro Nacional de Información de ciencias Médicas .Ciudad de la Habana, Cuba.
32. Hernández Corvo, Roberto. (1987) Morfología funcional deportiva. Sistema locomotor. Ministerio de Cultura. Editorial Científico- técnica.
33. Losada Robaina M. (2003). Tesis de maestría en Cultura Física Terapéutica, ISCF "Manuel Fajardo". Ciudad de la Habana.
34. López Fernández, Alejandro y José Luis Ceballo Díaz. (2005) El adulto mayor y la actividad física. La Habana .[CD-ROOM]
35. Mesa Anoceto, Magda. (2006) Asesoría estadística en la investigación aplicada al deporte. Ciudad La Habana. Editorial José Martí.
36. Microsoft Encarta Enciclopedia (2000) 1-Biblioteca de consulta.
37. Oramas, Joaquín.(2005). Club de los 120 Años. La Batalla de Ideas ayuda a la longevidad. La Habana. Internet. Consultado el 14 de Noviembre 2006.
38. Orosa Fraíz, T. (2003). La tercera Edad y la familia. La Habana, Editorial Félix Valera.
39. Petrovsky A. V. (1978) Psicología General. La Habana. Editorial Pueblo y Educación..
40. Puntual, Pedro. (2001) Selección de lecturas sobre metodología de la Educación Popular, Metodología, métodos y técnicas en la Educación Popular, CIE "Graciela Bustillos", Asociación de Pedagogo de Cuba, Ciudad de La Habana.
41. Rodríguez Delgado, Benito y Juan.(2005) Organización Deportiva. Ciudad de la Habana. Editorial Deportes.
42. Rubistein S. L. (1969) Principios de Psicología General. La Habana. Edición Revolucionaria.

43. _____(1964) El Desarrollo de la Psicología. Principios y Métodos La Habana. Editora Nacional de Cuba..
44. Popov SN. (1990) La Cultura Física Terapéutica.
45. Sabina , Carlos A. (1989) El Proceso de investigación, ediciones El Cid Editor, Colombia,
46. Sánchez Acosta, M.E y M. G. García.(2004). Psicología General y del desarrollo. Editorial Deportes.
47. Sainz De Robles, F.C. (2007).Diccionario de sinónimos y antónimos. Ciudad de La Habana. Editorial José Martí.
48. Toro Reyes, Luis,(2004).Dirección de la Cultura Física. Ciudad de La Habana. Editorial José Martí.
49. Torres Vidal, Rosa M., Miriam Alicia Gran Álvarez.(2005). Panorama de la salud del adulto mayor en Cuba..-Rev Cubana Salud P? a? v.31? n.2? Ciudad de La Habana?, Dirección Nacional de Estadística. Consultado el 14 de Noviembre 2006. Internet.
50. Tolstij, Alexandr. (1989) El hombre y la Edad. Editorial Progreso Moscú.
51. 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.
52. Vigotsky L. S. (1989) Obras Completas. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
53. _____(1981) Pensamiento y lenguaje. La Habana. Edición Revolucionaria.
54. _____(1987) Historia del Desarrollo de las Funciones Psíquicas Superiores. La Habana. Editorial Ciencia y Técnica..
55. V.V Menshikov. (1990). Bioquímica. URSS.
56. Fisiología. El organismo que envejece y la actividad física. CD de la Maestría Actividad Física en la Comunidad.
57. Encarta Microsoft R. Encarta. (2005). Biblioteca de consulta, C. (1993-2004).

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 masculino de la zona #4 del Consejo Popular “El Perejil “ de Quemado de Güines.

- 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 pudieras