



Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”

Facultad Villa Clara

Tesis presentada en opción al Título de Licenciada en Cultura Física.

Título:

Acciones físico-recreativas Núñez 2010, para incorporar los Adultos Mayores al Círculo de abuelos “Alegoría de Vivir” del Consejo Popular “10 de Octubre”.

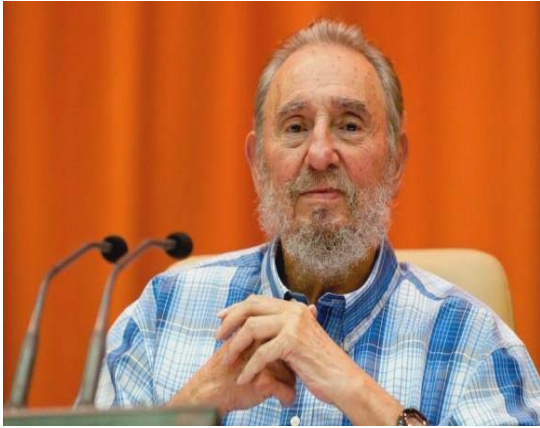
Autora: Aymee Pérez Valdés.

Tutora: MSc. Olga Silvia García Limonte

Santa Clara

2012

Pensamiento



"La práctica del deporte y la educación física pueden hacer por la humanidad lo que no podrían alcanzar millones de médicos".

"El Deporte y el ejercicio metódico educan, disciplinan, desarrollan la

voluntad y preparan al ser humano para la producción y la vida"

A stylized signature in black ink, appearing to read "B. Sidhu".

Dedicado

- ➔ *A quienes debemos nuestro presente y comprometemos nuestro futuro, la Revolución.*
- ➔ *A quines le debo todo lo que soy por sus constante sacrificio y eterna dedicación y colaboración en la realización de este trabajo, a mi mamá, mi papá, mis hijas, mi esposo y mis amistades.*
- ➔ *A todas aquellas personas que de una forma u otra hicieron posible la culminación de esta investigación.*
- ➔ *A mi hermano, que desde donde está sigue mis pasos.*

Agradecimientos

La gratitud no está en la palabra con que se expresa, sino en los corazones donde se siente y la única forma de lograrlo es usando frases sencillas pero que encierren el más profundo sentir.

- A todos los que me han alentado o me han ayudado con sus recomendaciones o sugerencias.***
- A cada uno de los profesores de la licenciatura que nos dieron lo mejor de si en conocimiento y talento personal combinando brillantemente maestría y sencillez.***

¡A todos muchas gracias!

Resumen

El presente trabajo constituye un estudio sobre la aplicación de Acciones físico-recreativas Núñez, 2010, para mejorar la incorporación del adulto mayor a las actividades de la Cultura Física en el Consejo Popular "10 de Octubre" del municipio Ranchuelo, con el objetivo de dar cumplimiento a las recomendaciones dejadas por el autor Núñez, 2010. Aplicar las acciones y valorar su resultado. Se utilizaron métodos investigativos del nivel teórico, el inductivo-deductivo, abstracción y generalización y el histórico lógico. Del nivel empírico, la observación, análisis de documentos, encuesta, la entrevista y test de entrada y salida. Y métodos matemáticos y estadísticos: La distribución empírica de frecuencia. La propuesta de acciones diseñada produce un incremento en los niveles de incorporación del Adulto Mayor del Círculo de Abuelos estudiado, mejorando la incorporación en actividades físico recreativas planificadas y convocadas por la Comunidad.

I	Introducción	1
II	Desarrollo	9
Capítulo 1: Fundamentos teóricos de la investigación.		9
1.1	La Cultura Física Comunitaria.	9
1.2	La recreación física como opción de participación del adulto mayor.	11
1.3	La actividad física como alternativa de salud en el adulto mayor	15
1.4	El envejecimiento como proceso biológico natural	18
1.5	La atención al adulto mayor en Cuba	24
1.6	La Comunidad como factor para la incorporación del adulto mayor	26
Capítulo 2: Aplicación y evaluación de la propuesta de acciones Núñez, 2010.		30
2.1	Resultado de la aplicación de los instrumentos aplicados.	30
2.2	Plan de Acciones Núñez, 2010 para la incorporación de los adultos mayores del Circulo de Abuelos "Alegría de vivir"	33
2.3	Resultado de la aplicación de las acciones Núñez, 2010, para la incorporación de los adultos mayores del Circulo de Abuelos "Alegría de vivir".	39
2.4	Evaluación de la aplicación práctica de las acciones Núñez, 2010, para la participación de los adultos mayores.	42
III	Conclusiones	45
IV	Recomendaciones	46
V	Bibliografía	-
VI	Anexos	-

INTRODUCCIÓN

En el ámbito internacional se llevan a cabo múltiples investigaciones en torno a la incorporación del adulto mayor a las actividades físico – recreativas. Durante la década de los 50 y a comienzos de los 60, el creciente interés por elevar el bienestar humano y la preocupación por las consecuencias de la industrialización de la sociedad hacen surgir la necesidad de evaluar esta realidad a través de datos objetivos, y desde las Ciencias se inicia el desarrollo de los indicadores sociales y estadísticos que permiten medir datos y hechos vinculados al bienestar espiritual de una población.

La sociedad está en constante evolución, los problemas que preocupan en cada momento van variando, según cambia la población, sus necesidades e intereses.

Uno de los temas más apremiantes es el de la tercera edad y como consecuencia surgen aspectos de interés en este grupo social, tales como: el cuidado del cuerpo, la elevación de la calidad de vida, vivir una vida de forma más sana y autónoma.

En consecuencia el tema de las actividades físico-recreativas en este grupo etáreo, va adquiriendo cada vez más relevancia, por ser uno de los elementos de que se dispone para incidir en la elevación de la calidad de vida de estos sujetos.

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

El estado toma medidas para que las personas en edad de jubilación que deseen seguir trabajando lo puedan hacer, además, a partir de 1984 fueron creados los Círculos de Abuelos con el objetivo de incorporar a la población mayor de 60 años e incluso de menor edad, de forma activa a la sociedad y así alargar los años de existencia del ser humano.

La Universidad del Adulto Mayor realiza un proyecto educativo que comprende contribuyen a lograr la plena reinserción en la vida social de hombres y mujeres de la tercera edad.

El Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER), como organismo rector de la actividad física y el deporte, contribuye al cumplimiento de los roles que le compete, en el fortalecimiento del desarrollo social del país. En las circunstancias sociales actuales se deben implementar programas que tengan como fin principal crear hábitos por la actividad físico-recreativa en la población adulta.

En la provincia Villa Clara se han desarrollado investigaciones con este fin centrados en el trabajo comunitario, se destacan en la Facultad de Cultura física el desarrollado por MSc. López Becker. V. (2011), Meneses Pérez M., (2011), ambas desarrolladas en el Consejo Popular Condado Norte de Santa Clara. Dichas investigaciones se refieren a sujetos de la tercera edad y manejan indicadores relacionados con la calidad de vida, pero ya incorporados a la actividad física, de manera que no se centran en la incorporación inicial, sino en mantener la participación ya lograda.

Otras investigaciones más recientes fueron las desarrolladas por Elizondo Torres, Nadia (2009), cuyo resultado es la propuesta de acciones para mejorar la incorporación del adulto mayor a las actividades de la Cultura Física y recreación en la Circunscripción 12 del Consejo Popular “Rancho Jagua”; y Acciones para incrementar la participación del adulto mayor en actividades físico- recreativas del consejo popular “10 de Octubre” en Ranchuelo, del licenciado Alfredo José Núñez Martínez, 2010.

Esta última propuesta tiene como base la dimensión salud, a través de ella se promueve su participación activa en el desarrollo de las actividades comunitarias, lo que influye en la elevación de la motivación hacia la práctica físico recreativo de los adultos mayores, logrando un comportamiento adecuado en torno a la actividad física y su práctica.

Para su concepción se ha tenido en cuenta la selección de actividades que contribuyen a retomar y cumplimentar las indicaciones del programa de los Círculos de Abuelos y sin embargo está diseñada de una forma más enriquecida.

La autora considera la propuesta de Núñez Martínez, 2010, como una posible solución a los problemas que se presentan en el marco de los Círculos de Abuelos en Ranchuelo, pero considera que centra su atención en la planificación de las mismas, por lo que es necesario lograr la implementación. Pues al quedar a nivel de propuesta recomienda: Aplicar las acciones

planificadas con los adultos de la muestra seleccionada para probar su efectividad.

En la práctica físico deportiva por parte de los profesionales del INDER, en el municipio Ranchuelo, se han desarrollado algunas acciones para favorecer una mayor incorporación del adulto mayor a las actividades físico- recreativas, pero todavía resultan insuficientes en el consejo Popular 10 de octubre, porque no se disponen de los recursos humanos y materiales para su desarrollo, no alcanzan un enfoque comunitario donde se empleen los diferentes factores como agentes socializadores de modo que favorezcan la incorporación, tienen un carácter dirigido, sin tener en cuenta los intereses y motivaciones de las personas a los que va dirigido, violándose de esta manera los principios del trabajo comunitario.

A pesar de los esfuerzos institucionales para lograr elevar los niveles de motivación e incorporación de los adultos mayores a las actividades físico-recreativas a través de los Círculos de Abuelos, no se han logrado solucionar los problemas que dan relieve a la inseguridad originada por el cese de la vida laboral, influyendo de esta manera en un comportamiento poco activo que los afecta de manera individual y colectiva en su calidad de vida.

La realización de diversas actividades físico-recreativas en la comunidad seleccionada, se ha dificultado por el poco tiempo que el profesor de cultura

física le puede dedicar a estas acciones, pues atiende en su área otros Círculos de Abuelos, grupos de gimnasia laboral y de gimnasia básica.

Las insuficiencias reveladas anteriormente tanto en la teoría como en la práctica reflejan la necesidad puntual de lograr el aumento en la incorporación de los adultos mayores a las actividades físicas recreativas de la comunidad, como una alternativa para su sano envejecimiento.

Esta problemática constituye un reto y por consiguiente se hace necesaria una investigación que solucione el siguiente **problema científico**:

¿Cómo implementar las acciones físico-recreativas (Núñez, 2010), para la incorporación de los adultos mayores al círculo de abuelos “Alegrías de vivir” del Consejo Popular 10 de Octubre en el municipio de Ranchuelo?

Los **objetivos específicos** de la presente investigación son:

1-Aplicar las acciones físico-recreativas Núñez 2010, para la incorporación de los adultos mayores del Consejo Popular 10 de Octubre del municipio de Ranchuelo.

2.- Evaluar la aplicación práctica de las actividades físico-recreativas Núñez, 2010, para la incorporación de los adultos mayores a las actividades físico-recreativas del Consejo Popular 10 de Octubre del municipio Ranchuelo.

Para el logro de los objetivos propuestos se seleccionaron diferentes métodos de investigación.

➤ **Métodos del nivel teórico:**

- Inductivo-deductivo: Serán empleados para penetrar en los fundamentos teóricos del tema y para interpretar los resultados empíricos que se alcanzan.
- Analítico-sintético: Se aplicó durante el desarrollo del proceso investigativo para el análisis de la situación problemática, la determinación de los fundamentos teóricos que sustenta la práctica del ejercicio físico del adulto mayor, resultados de la investigación, además de llegar a conclusiones parciales y finales.

➤ **Métodos del nivel empírico.**

- Entrevista: Se utilizó como fuente de informaciones para conocer las opiniones especializadas, valoraciones del médico de la familia y enfermera, sobre el estado de salud físico-mental de los abuelos.
- Análisis de documentos: Constatar cómo se abordan en los documentos el tratamiento a dar al adulto mayor según sus necesidades. Se aplica en la revisión de documentos especializados de carácter normativo, metodológico y legal, el tratamiento a las orientaciones dirigidas a la práctica física comunitaria en el cumplimiento de lo establecido.
- Observación: Se utilizó para conocer los modos de actuación en el Adulto mayor en las actividades físico- recreativo realizado en la comunidad.

- Encuesta: Se aplicó para constatar los motivos de la no participación del adulto mayor en las actividades físico-recreativas planificadas en el Consejo Popular 10 de Octubre municipio de Ranchuelo

➤ **Métodos Estadísticos-Matemáticos**

- Estadística Descriptiva (análisis porcentual) se aplicó para ver el comportamiento de los resultados de los abuelos, antes y después, siendo representada en tablas o gráficos.

Población:

La población seleccionada para la investigación, está compuesta por 36 adultos mayores, pertenecientes al Círculo de abuelos “Alegría de vivir”. Todos aptos para la actividad física, sus edades oscilan entre: 65 y 80 años.

Si se hace referencia el Consejo Popular “10 de Octubre”, el que colinda con la Carretera Central Autopista, y el Consejo Popular Rancho Jagua. Tiene una densidad poblacional de 1236 habitantes, los adultos mayores que participan en la investigación están representados por 36 personas, de los 286 que residen en el área, para un (12.5%) de incorporación al Círculo de Abuelos. El nivel educacional promedio es de 7^{mo} grado, jubilados de oficios como técnicos y obreros calificados en su mayoría.

La componen como estructura socio política: Un núcleo Zonal del Partido Comunista de Comunista, una Zona de los CDR, dos Bloques (80 y 81) de la

FMC, un grupo de la Asociación de Combatientes de la Revolución Cubana, un Consultorio Médico de la Familia # 19 una escuela primaria, (“Edo Reyes”), una bodega, el Combinado cárnico y el central 10 de Octubre.

La investigación se acoge a la línea de investigación: “La actividad física y salud”.

La tesis tributa al Proyecto: “La Educación física para adultos mayores”

La tesis se estructura en Introducción, y dos capítulos. El capítulo 1 incluye los fundamentos teóricos relacionados con la actividad física comunitaria, los argumentos sobre envejecimiento, y los fundamentos más actuales sobre la recreación en las personas de la tercera edad. El capítulo 2 contiene los fundamentos metodológicos de la investigación y se presenta la propuesta de solución al problema representada por el conjunto de acciones físico recreativas Nuñez, 2010. También se ofrecen conclusiones, recomendaciones y anexos.

DESARROLLO.

CAPÍTULO 1-FUNDAMENTOS TEÓRICOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.1- La Cultura Física Comunitaria.

La Cultura Física en general y la recreación física en particular han experimentado en las últimas décadas un gran auge en el mundo. Cada vez es más evidente el número y la diversidad de importantes grupos de la población mundial incorporadas a las diversas formas de la práctica activa de la Cultura Física, dada la creciente importancia que posee para conservar el equilibrio en las relaciones hombre-medio en comparación con otras actividades corporales y puede afirmarse que la civilización contemporánea es amante de la cultura física. La actividad deportiva influye de muchas formas sobre la salud y el deseo de vivir, el bienestar y la capacidad de rendimiento del individuo.

Una comparación de la situación actual con la existente antes de la Revolución es evidente ya que los avances y transformaciones son enormes. Ni siquiera es posible hacer comparación alguna entre la situación que tenía antes el adulto mayor y la situación que tiene actualmente.

El Sistema de Cultura Física cubano por su carácter es abierto, complejo, autogobernado y socio técnico. Forma parte de un sistema mayor: el sistema social, de tal forma que recibe y ejerce influencias de otros subsistemas sociales. El mismo tiene como encargo social: Satisfacer las necesidades

sociales e individuales de la práctica de la actividad física y el deporte de toda la población contribuyendo a la formación integral, la salud, la recreación, la “Exaltación de los más altos valores humanos” y “.el progreso y la defensa de la patria”.

Al igual que otros sistemas sociales y económicos, el trabajo en el sistema de la cultura física, posee un contenido técnico-organizativo inherente solamente a él, determinado por funciones laborales específicas, por particularidades condicionadas por la técnica y la tecnología empleadas de la organización de los servicios, por el objeto de trabajo y por el nivel de maestría de dicho grupo de trabajadores.

Existen otras fuerzas que participan en la organización y desarrollo del servicio de cultura física, que sin estar estructuradas orgánicamente, realizan tareas voluntarias que contribuyen al logro de los objetivos del sistema, como son los activistas sindicales, organizaciones de masas, no gubernamentales, comités y órganos en escuelas y centros de trabajo, asociaciones vecinos, circunscripciones, y otras a diferentes niveles.

La actividad física, el deporte o la cultura física, como indistintamente suele llamársele constituyen un producto de la actividad social de los hombres y como tal se encuentra condicionado por las leyes generales del desarrollo de la sociedad y el carácter de sus relaciones de producción. Los acelerados

cambios que se formulan en este período contemporáneo del desarrollo y el continuo progreso científico tecnológico acrecientan cada día el papel socioeconómico de estas manifestaciones.

La satisfacción de necesidades individuales y sociales y con ello la creación de instituciones, organizaciones especializadas, el establecimiento de objetivos, programas, financiación, recursos materiales, recursos humanos o especializados, han conducido a la estructuración de sistemas de dirección que se esfuerzan por alcanzar dichos objetivos.

En el caso de la práctica de las actividades físicas y deportivas el papel de las instituciones y organizaciones estatales que dirigen el sistema organizativo de cultura física y deporte será el de asegurar para el presente y el futuro el legítimo derecho de todos a la práctica de actividades físicas y deportivas.

1.2 - La recreación física como opción de participación del adulto mayor.

La recreación física tiene gran importancia en el desarrollo integral de la personalidad del hombre. Su objetivo fundamental radica en formar al hombre nuevo, inculcarles las mejores cualidades humanas, elevar sus virtudes acordes a los principios éticos, científicos e ideológicos.

La palabra recreación es escuchada hoy en cualquier parte, la amplia variedad de su contenido permite que cada quien la identifique de diferente forma, sobre la base de la multiplicidad de forma e intereses en el mundo moderno. Para muchos la palabra recreación tiene una connotación placentera, para otros es un sinónimo de diversión, entretenimiento, o descanso.

Un análisis del concepto nos lleva a buscar un origen y lo encontramos en los comienzos del hombre, con el surgimiento de un determinado tiempo para realizar actividades que no tuvieran relación directa con la producción, pero no es hasta los inicios de la industrialización, cuando en las jornadas de trabajo eran demasiadas largas, y se realizaban en pésimas condiciones para la salud, entonces es que se dan las condiciones verdaderamente objetivas para conjuntamente con los cambios socioeconómicos que producían, establecer la recreación como una necesidad determinante en los hombres.

No cabe duda que la recreación es un fenómeno social que actúa sobre la calidad de la vida de los hombres, es el resultado de un deseo que, se realiza en el tiempo libre del individuo luego de liberarse de sus ocupaciones y obligaciones y va encaminado a desarrollar valores, tales como: satisfacción, creación, triunfo, compañía, alegría, cooperación, belleza, experiencia emocional y física, participación, convivencia, sociabilidad, tolerancia, relajación y animación. Su efecto es el desarrollo y educación integral del individuo y la colectividad.

Este fenómeno es complejo, en él han de considerarse numerosos factores interactuantes, tales como la estructura y el contenido del tiempo libre, el sistema de valores declarados por la población, el presupuesto del tiempo libre, el tipo de modelo recreativo, la educación y auto educación para el empleo del tiempo libre y el desarrollo de los procesos recreativos entre otros aspectos.

Dentro de los referentes teóricos acerca de la definición Recreación, podemos destacar:

Una definición que actualmente mantiene su plena vigencia:

“La recreación es aquella actividad humana, libre, placentera efectuada individual o colectiva, destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidades de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas, que le permita volver al mundo de la naturaleza y lo incorpora al mundo creador de la cultura, que sirve de su creación comunitaria y al encuentro de su propia yo, y que pretende en ultima instancia su plenitud y felicidad.”

(Elizondo, 2009)

Resulta interesante el acercamiento a una definición más acabada en el tratamiento del tema de la Recreación Física por lo que coincidimos cuando Sosa Loy (2000) plantea que ésta es: *“es el conjunto de actividades físicas definidas por los motivos físicos recreativos que constituyen un subsistema de la recreación y forma parte de la cultura física de la población con énfasis hacia el descanso activo, la salud, la creación de hábitos motores, la diversión y el desarrollo individual creativo. Tal tipo de recreación está caracterizada por cierto nivel de motricidad, lo cual genera un alto nivel de protagonismo físico recreativo.”*

Aldo Pérez considera que: *“(...) es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística-cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad”.* (Pérez, 1997).

Martínez del Castillo citado por Sosa, 2000 define las actividades físicas recreativas como: *“(...) tipo de actividad que pueda desarrollarse en el tiempo libre con diversos fines y esta puede ser clasificada el recreativas deportivas lúdicas,*

educativas compensatorias competitivas" (sin importar el espacio que se desarrollen, número de participantes y el cuadro o nivel de organización).

Joffre Dumazedier, destacado sociólogo francés dedicado a los estudios del tiempo libre, plantea que la Recreación *"es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales"*. Es una definición esencialmente descriptiva, aunque popularmente conocida como la de las tres "D": Descanso, Diversión y Desarrollo.

En nuestra investigación asumimos que Recreación: es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad recreativa, profiláctica, cognoscitiva deportiva o artística - cultural, mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo integral de la personalidad.

A la luz de estas concepciones y desde los objetivos propios de la investigación es necesario hacer referencia a las cinco ideas básicas para la implementación de las actividades físicas recreativas que se pretenden desarrollar. Estas son abaladas por los documentos básicos en los cuales se rigen metodológicamente sus acciones.

La Recreación Física se propone la estimulación de una adecuada actitud recreativa, como efecto renovador, físico y mental en las personas a partir de experiencias positivas y enriquecedoras de la personalidad, y en ningún caso el simple entretenimiento, basado en la evasión y la superficialidad.

La Recreación Física es electiva y participativa, lo cual significa que se sustenta en propuestas o alternativas para el ejercicio de la libertad de elección por parte de los participantes, y nunca mediante acciones impuestas u obligatorias, promoviendo la amplia intervención de todos, con independencia de edades, sexos, condiciones físicas, etc., por lo que es ajena a cualquier resultado selectivo o eliminatorio en sus actividades.

La Recreación Física tiene como soporte material el medio ambiente donde se desenvuelve el colectivo humano, caracterizado por su comunidad, urbana o rural, apoyándose además en el conjunto de instituciones comunitarias, dentro de las cuales la escuela ocupa un lugar fundamental como gestora por excelencia de procesos educativos y formativos.

La Recreación Física tiene un marcado objetivo ideológico, como expresión de principios y valores humanos, de fortalecimiento de los sentimientos de pertenencia y de identidad nacional, puestos de manifiesto mediante juegos tradicionales y otras acciones que la inserten en la batalla que hoy libramos frente a la penetración ideológica extranjerizante, y la proliferación de vicios y otras acciones deformadoras de la conducta, principalmente entre la población adolescente y juvenil.

Al asumir estas cinco ideas básicas para la implementación de las actividades físicas recreativas, la autora coincide en que la Recreación Física es electiva y participativa es necesario considerar los conceptos más actuales sobre el término para la participación de los adultos mayores.

1.3.- La actividad física como alternativa de salud en el adulto mayor.

La **Educación Física**, ya sea mediante la práctica de deportes, en clases diseñadas para gimnasios y áreas deportivas; o sencillamente ejercicios físicos en el hogar o zona de residencia o el centro laboral, es la única alternativa eficaz para mantener las potencialidades fisiológicas, la capacidad física de trabajo y conservar el estado óptimo de salud. Esa es la única vía para retardar la aparición de los efectos negativos del envejecimiento y elevar la calidad de vida.

Estos efectos negativos son inevitables pero pueden ser atenuados si el ejercicio físico y el deporte no se abandonan en ese período, para así aplazar en gran medida el deterioro de las facultades motrices. Mientras más temprano se comience en la vida con la actividad física, mayor será el beneficio que se reciba en la etapa de adulto y adulto mayor. No obstante, siempre será útil comenzarla a cualquier edad.

Las personas adultas mayores obtienen grandes beneficios cuando se someten a un programa de educación física y recreación de manera sistemática. La actividad física está orientada a lograr la participación, la reinserción social del individuo que es fundamental, pues el interés del anciano debe dirigirse a la unidad grupal. Las actividades socio culturales están dirigidas a combatir el aislamiento y la soledad, por lo que se debe insistir en la convivencia familiar y de no existir esta, proporcionar una orientación hacia estos adultos que permita la vida comunitaria.

Con la ocupación del tiempo libre, mediante programas culturales y recreativos se contribuye a eliminar las barreras que obstaculizan la libre actuación de los mayores de edad.

Las orientaciones metodológicas para la organización y desarrollo de los procesos de servicios de la educación física para adultos y la promoción de salud en la comunidad, constituye una herramienta de trabajo que puesta en manos de los profesores juntos con las iniciativas creadoras que surjan en cada territorio para dar respuestas a las necesidades de los practicantes y las características del medio garantizan la calidad de los servicios.

La Educación Física ofrece grandes posibilidades de actividades a realizar con las personas adultas mayores por lo que no podemos encasillar a este grupo específicamente en una forma organizativa o nombre, cualquier forma de participación es válida, siempre y cuando se permita cumplir debidamente los objetivos, lo fundamental es que la actividad que se proponga este adecuadamente adaptada a las posibilidades del grupo, teniendo en cuenta la adecuación de los mismos y el lugar oportuno donde se enmarquen dentro del programa o plan que se establezca, así como el trabajo didáctico que permita que todos los participantes los realicen con éxito, teniendo en cuenta las particularidades psicológicas de cada uno.

Unido a los descubrimientos y adelantos de la medicina moderna para prolongar la vida del hombre, donde es fundamental una correcta relación de trabajo y descanso, correctos hábitos de alimentación, régimen de vida y la

eliminación de todo tipo de excesos y costumbres en el consumo de alcohol, tabaco y otros, en la lucha por la salud desempeñan un importante papel los ejercicios físicos correctamente dosificados.

1.4- El envejecimiento como proceso biológico natural.

El envejecimiento de la población constituye uno de los acontecimientos sociales y demográficos relevantes de las últimas décadas. La creciente población de adultos mayores debe ser integrada. Lo que permite trabajar en aras del mejoramiento de la salud del ser humano es una labor responsable y halagadora a la vez y más en un campo tan amplio como la "Cultura Física", la que se basa en la ciencia de la Sociología del Deporte, surgida en los años 60 y que abarca los factores sociales entre el deporte y la sociedad, la cual puede provocar cambios mutuos entre los distintos factores de la sociedad y el deporte.

Este es un proceso natural, dinámico, irreversible, progresivo y universal que se inicia desde el momento mismo en que nacemos, por lo tanto, ningún ser humano está exento de envejecer.

El envejecimiento del organismo humano además de constituir una etapa normal e irreversible de la vida, es una forma muy especial del movimiento de la materia. Es un complejo y variado proceso que depende no solo de causas biológicas, sino también de condiciones socioeconómicas en las cuales se desarrolla el individuo como ser social.

Este proceso comienza desde el mismo momento de la concepción, acentuándose a medida que la edad avanza, y acompaña al individuo durante toda la vida hasta el momento de la muerte.

En el hombre el envejecimiento adquiere una característica especial y más profunda, por ser un animal consciente y vivir en sociedad, lo que implica que además de los problemas orgánicos, se le añadan otros psicológicos (inadaptación familiar y social), que lo arrastran al aislamiento, la melancolía y el sufrimiento crónico, que generan problemas de salud.

A partir de la segunda mitad de la vida, las posibilidades de enfermar aumentan; merman las potencialidades fisiológicas y la capacidad de trabajo, lo cual trae como consecuencia que a las personas que sobrepasan los 70 años de edad les resulta difícil adaptarse al entorno social y familiar. Eso se debe a no poder mantenerse a tono con la dinámica social de ese momento; lo cual requiere crear programas de atención específicos para este grupo poblacional, ya que la inadaptación al medio incide también en la salud.

El envejecimiento se caracteriza por la merma paulatina, sistemática, y finalmente la pérdida de las potencialidades fisiológicas de que está dotado el individuo al nacer, lo que trae como resultado (en las etapas más avanzadas) incapacidad creciente para desenvolverse y adaptarse al entorno en que ha vivido.

En la primera etapa de la vida, los procesos evolutivos aventajan a los involutivos, y entonces el individuo muestra una creciente maduración y

progreso en su vida familiar y social, pero aproximadamente entre los 34 y 37 años de vida, los procesos involutivos se equiparan con los evolutivos, lo cual indica que la maduración ya terminó, y a partir de este momento comienzan a hacerse reconocibles los procesos de involución.

Es decir en ese momento el individuo toma conciencia de que está envejeciendo; pero en realidad, el proceso de envejecimiento había comenzado desde hacía mucho tiempo.

Es una situación problemática el proceso natural de envejecimiento que debe ser atendido, ya que al llegar la vejez aparecen alteraciones físicas asociadas al envejecimiento como por ejemplo los signos físicos, rigidez, artrosis, desgaste de la musculatura, alteraciones psicológicas como trastornos cognoscitivos y afectivos.

El envejecimiento trae consigo el abandono de la progresión de otros objetivos, la reducción del vigor físico, cambios en los aspectos sexuales y una conciencia de la muerte desconocida durante la juventud.

El proceso de envejecimiento comienza mucho antes de arribar a los 60 años, para algunos en el mismo momento de la concepción. Durante toda la vida se van produciendo toda una serie de fenómenos que van caracterizando al individuo pero con distinta intensidad y a su vez van dejando secuelas que nunca son iguales al comparar a varias personas. Esto trae como consecuencia que no todas las personas envejecen igual, por lo que al llegar a la Tercera Edad se observan importantes diferencias entre individuos o grupos de ellos

con edades similares. Por lo general el estado de salud queda establecido en edades más tempranas a los 60 años y si bien es cierto que los ancianos poseen un menor grado de adaptabilidad, así como un retraso relativo en la respuesta de su organismo ante cualquier situación de alarma, no podemos considerar la vejez como sinónimo de enfermedad.

El Adulto Mayor debe ser enfocado en su situación social de desarrollo y percibirlo como un ser activo que asume un importante rol en la familia y como ser social.

Conocer al Adulto Mayor significa ser receptivo ante sus necesidades y posibilidades, dar confianza y seguridad para brindarle así un mejor espacio de realización personal. Por eso, resulta necesaria la planificación de actividades físicas que contrarresten el sedentarismo acorde a su estado de salud para contribuir al mantenimiento de una psiquis y un cuerpo verdaderamente activo.

El Adulto Mayor es portador de regularidades propias de una etapa del desarrollo humano, así como de una serie de limitaciones en gran medida provenientes de prejuicios que le han depositado la cultura.

En la fase final de la existencia humana, condicionados por factores biológicos, psicológicos y socio culturales, los estados depresivos suelen instalarse con más frecuencia. La depresión no incluye solamente cambios de humor, sino reducción de la actividad y en ocasiones sintomatologías somáticas y alteraciones sensoperceptuales y del pensamiento.

Junto a la hipocinesia del Adulto Mayor; influyen factores psicológicos y

ambientales que dan relieve a la inseguridad originada, entre otros aspectos, por el cese de la vida laboral, la disgregación en algunos casos de los lazos familiares y la tendencia al aislamiento por la disminución de motivaciones, influyendo de esta manera en un comportamiento poco activo.

Una condición externa que marca a esta edad lo es que entre los 55 y 60 años se produce la jubilación laboral, lo que para muchos significa someterse a unas condiciones de inutilidad social a la que no están acostumbrados. Esto puede traer como consecuencia una agresión a la autoestima.

Por eso se realizan hoy en día grandes esfuerzos orientados al bienestar social de este adulto, no solo en el aspecto material, sino en su participación activa en la sociedad, de acuerdo a sus posibilidades objetivas.

Existen proyectos donde se desarrolla un plan de acción educativa que contribuye a enriquecer la vida social, espiritual y el auto cuidado del adulto mayor, el cual se traduce en favorecer una imagen positiva y sana del proceso de envejecimiento humano, preparando a la familia, especialmente a las nuevas generaciones, para garantizar una comunicación y convivencia armónica con el Adulto Mayor, fortaleciendo y desarrollando al mismo tiempo los Círculos de Abuelos en la Comunidad.

Estudios psicológicos han revelado cambios en el Adulto Mayor, los cuales debemos conocer y tener muy presente a la hora de planificar actividades para ellos; algunos de estos cambios son:

- ✓ En el área cognitiva: Disminución de la actividad intelectual y de la

memoria como es el ávido de rutinas y las reiteraciones de historias, así como un deterioro de la agudeza perceptual.

- ✓ En el área motivacional: Se reduce el número de intereses, donde en ocasiones no les gusta nada y se muestran gruñones y regañones quejándose constantemente. Aparece un elevado interés por las vivencias del pasado y por la revaloración del mismo.
- ✓ En el área afectiva: Se produce un descenso en el estado de ánimo general, predominando la depresión, temores ante la soledad, la indefensión, el empobrecimiento y la muerte. Decae el sentimiento de satisfacción consigo mismo y la capacidad de alegrarse.
- ✓ En la conducta motriz: Disminuye paulatinamente las posibilidades de movimiento y de las capacidades motrices, aparece la atrofia motora.

Producto al envejecimiento de órganos y tejidos aminora la fuerza muscular, la movilidad de las articulaciones, la elasticidad de todos los tejidos, así como las potencialidades reactivas y de inhibición de los procesos nerviosos.

Son frecuentes en estas edades las manifestaciones patológicas en el aparato cardiovascular, el sistema respiratorio, en músculos, articulaciones y las alteraciones en el metabolismo.

El sistema muscular se atrofia a la llegada de la vejez, en la medida que el esqueleto envejece aparece la osteoporosis, especialmente cuando el índice de reabsorción ósea excede las neoformaciones. Los ligamentos y cartílagos pierden resistencia y elasticidad. La asociación de debilidad muscular, rigidez

articular y el deterioro de la sensopercepción es significativa. La posición encorvada de los ancianos deriva la atrofia de la estructura esquelética de sostén.

La estatura disminuida suele ser consecuencia de la compresión de, la columna vertebral, primero a nivel de disco y luego de los propios cuerpos vertebrales.

Con el envejecimiento la capacidad de reserva y adaptación a la exigencia se va perdiendo. El adulto mayor puede respirar normalmente y caminar sin problemas, es capaz de estudiar con calma, pero al aumentar las exigencias no le es posible rendir como él quisiera.

Es obvio que todo ser humano desea llegar a la vejez, sin embargo se queja cuando consigue tal paradoja, debe observar que el envejecimiento no constituye meramente un problema, sino una progresión inevitable de circunstancias sociales, emocionales y psicológicas que alteran al individuo.

1.5- La atención al adulto mayor en Cuba.

En las investigaciones de la familia aparece identificada la vejez como la última etapa del desarrollo de una familia, existe consenso de la existencia de la llamada etapa de “la vejez”, “de las recompensas” o “de los años dorados” como parte del ciclo vital familiar.

La no satisfacción de las necesidades básicas de afecto por la familia origina respuestas de inmovilidad, encierro, aislamiento, angustia, postergación y hasta depresión, que en algunos casos pueden ser profundas. Por tanto las necesidades de participación social de los adultos mayores se incrementan y

van emergiendo en las expectativas y necesidades de los de estos tiempos y en los del mañana.

Las características de esta edad y sus correspondientes prejuicios sociales dependen de las condiciones económicas y sociales que existen en una cultura y en una época determinada.

En Cuba, el Adulto Mayor continúa siendo un recurso de familia, aún cuando no conviva, ni sea el proveedor principal de economía. El proyecto social cubano permite tareas de prevención y de orientación. Cuenta con estructuras sociales, comunitarias y de salud para ello, y precisamente en ese afán de reconocimiento al anciano, no deberíamos asumir proyectos paternalistas sino de desarrollo.

En plena concordancia con Orosa Fraiz (2004) autora del libro “La tercera edad y la familia”, una mirada desde el adulto mayor, quien refutando el planteamiento de un colega, plantea:

“Si de metáfora se trata creo que aún son hojas que le pertenecen al árbol, hojas vivas con todos los requerimientos vitales, de desarrollo y contradicciones psicológicas para la vida, aun cuando sean las hojas mas cercanas a la tierra. Solo cuando las hojas caen desprendidas encima de la tierra, es que dejan de existir. Ha llegado la muerte y aún sirven para abonar los nuevos frutos”.

El adulto mayor cuenta entonces con necesidades propias que requieren de una caracterización particular. Una necesidad básica es la comunicación. Otra

es mantenerlo en plena capacidad y funcionalidad e independencia dentro de la sociedad.

En cumplimiento a estos objetivos sociales varios organismos y organizaciones cubanas tienen en su encargo, objetivos dirigidos a la atención al adulto mayor. Entre ellos el MINSAP., MINED, MTSS, INDER.

1.6 - La Comunidad como factor para la incorporación del adulto mayor.

La Comunidad constituye el entorno social más concreto de existencia, actividad y desarrollo del hombre. En sentido general, se entiende como comunidad tanto al lugar donde el individuo fija su residencia como a las personas que conviven en ese lugar y a las relaciones que se establecen entre todas ellas.

La Comunidad desempeña un papel socializador muy importante, pues a través de ella se reciben, simultánea y sistemáticamente las influencias sociales inmediatas. En su seno el sujeto actúa tanto individual como colectivamente, asimilando y reflejando los condicionamientos sociales más generales. Además en su entorno se encuentran grandes potencialidades educativas en cuanto a la auto transformación y el desarrollo de los sujetos.

Tareas fundamentales para la revitalización de las comunidades como agencias socializadoras:

- Rescate de las tradiciones e identidad local.
- Participación en la educación de los niños, adolescentes y jóvenes.

- Atención a los grupos más desfavorecidos: ancianos, enfermos, madres solteras etc.
- Mejoramiento de la convivencia social: prevención del delito, educación ambiental, orientación familiar, etc.
- Participación en la solución de las necesidades básicas de la comunidad.

Investigaciones realizadas sobre este tema definen que las mayores dificultades para el trabajo comunitario en Cuba radican en:

- Escaso sentimiento de pertenencia.
- Poca percepción individual de los problemas colectivos.
- Reducida participación en la solución de los problemas.

El adulto mayor ocupa un espacio en la comunidad, es muy importante proponer una evaluación multidisciplinaria y multidimensional de todos los adultos mayores residentes en la comunidad, que permite establecer un diagnóstico de la situación de salud y el establecimiento de estrategias dirigidas a dar respuesta a las necesidades biosociales del mismo.

En las últimas décadas ha sido intenso el estudio para lograr una comprensión de la conducta de las personas en pequeños grupos y desarrollar técnicas adecuadas para trabajar con núcleos de la comunidad.

Cada persona lleva consigo, al ingresar a un grupo, sus necesidades e intereses, pero también sus emociones y sus mecanismos de defensa; en su relación con los demás estarán presentes los conflictos; en sus emociones y

actitudes su manera realista o distorsionada de ver el mundo. Puede ocurrir que su participación sea satisfactoria, y por ello se convierta en un miembro activo y entusiasta, o que se sienta frustrado, lo que le producirá tensiones emocionales, agresividad, o que queda inhibido para toda participación efectiva. Esa serie de rasgos o "fuerzas" personales influyen sobre los demás en forma positiva o negativa.

No existe una técnica que sirva para todos los grupos, y un grupo se equivoca si emplea la misma técnica para resolver todas sus situaciones. El profesional, profesor o promotor debe poseer, además una comprensión básica de los fenómenos implícitos en las relaciones humanas un dominio de las técnicas apropiadas para aplicar en cada ocasión.

El profesor debe distinguir claramente la diferencia existente entre el principio de cooperación en su misión de guiar al grupo hacia actividades que le resulten satisfactoria, pero dentro de los principios de la vida del grupo, y el rendirse, demostrando debilidad, a cualquier antojo tendiente a satisfacer el deseo de uno que otro miembro del grupo.

Se busca satisfacer las necesidades legítimas de cada uno, sin dejar de lado los ideales y normas de conducta sobre los cuales basa su acción, lo que equivale a tener la capacidad de dirigir sin ejercer la autoridad dominante ni la condescendencia negligente.

Todos los éxitos y progresos deben ser reconocidos y ponderados, debiendo evitarse en cambio, los sermones la crítica pública e irritante y la búsqueda

continua de faltas. En oportunidades deberá demostrarse confianza a un determinado miembro en presencia del grupo, y otras veces por medio de la conversación personal.

Hoy en día la intervención comunitaria o acciones que se realizan en la comunidad, no constituye de hecho un tema agotado, si no la continuidad de otros trabajos realizados en aspectos socioculturales.

CAPÍTULO 2: APLICACIÓN Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA NÚÑEZ, 2010.

2.1 Resultados de los instrumentos aplicados

Resultado del análisis de documentos (Ver anexo1)

La historia clínica de cada adulto arrojó la indicación de la práctica de actividad física, así como las contraindicaciones, las cuales no se relacionaban con la actividad física.

De los datos obtenidos en este documento pudimos caracterizar la población de adultos mayores seleccionada:

De los 36 sujetos, 21 corresponden al sexo femenino y 15 al masculino, los cuales tienen una edad promedio de 73 años, clasificados por grupo de edades y sexo, esta población tiene un promedio de 1 a 2 años de retención en el Círculo de Abuelos.

Según arrojó la revisión de la historia clínica, 12 adultos presentan Hipertensión Arterial (HTA), 1 asmático, 3 diabéticos.

De los 36 adultos mayores 5 (el 13 %) viven solos, el resto lo hace con algún miembro de la familia.

En la clasificación de los adultos mayores criterios del doctor Ceballos, el grupo de estudio se ubica en el III nivel como adultos físicamente independientes.

Se revisó el plan de actividades recreativas del Combinado deportivo donde se constató la inclusión de las actividades Núñez, 2010.

Se revisó también el plan de clases de la profesora de Cultura Física que imparte el programa del Adulto Mayor, en el cual se percibió la inclusión de las acciones Núñez 2010.

Resultado de la observación. Guía de observación (Ver anexo #2).

La observación fue realizada a las actividades para percibir la participación de los adultos investigados. Se observó el cumplimiento por parte del profesor de las indicaciones metodológicas. Los adultos fueron incorporándose gradualmente a las actividades.

En la observación efectuada se tuvo en cuenta indicadores (Ver Anexo 2) que permitieron conocer la participación de los adultos mayores en las actividades físicos-recreativas que componen el plan Núñez, 2010.

En los inicios se percibió mayor incorporación de las mujeres respecto a los hombres y en la actualidad se equiparan ambos sexos.

Resultado de la Encuesta a los adultos mayores: (Ver anexo #3)

Con la aplicación de la Encuesta realizada a los adultos mayores se logró caracterizar al grupo a partir del conocimiento de sus gustos, preferencias y necesidades y verificar a través de sus criterios la incorporación a las acciones Núñez, 2010 en la comunidad. Se incluyeron además interrogantes relacionadas con el horario de clases y las actividades que preferían realizar en las mismas.

A continuación se muestra el resultado estadístico por preguntas:

Al responder si han participado en actividades físico- recreativas (tabla #1), 28 adultos para un 77,7% respondió que sí, mientras que 8 de ellos para un 22,2% dijo que no.

En cuanto a si les gustaría practicar actividades físico- recreativas, en la pregunta número 1 responden que sí 28 abuelos el que representa un 77,7 %, 8 responden que no para un 22,2 %. En la pregunta número 2 responden que si 31 representando un 86,1 % y 5 responden que no para un 13,9% (Ver anexo #4, tabla 1).

En cuanto a la importancia que le confieren a la incorporación en las actividades físico recreativas Núñez 2010, en su comunidad, 19 la catalogan de muy importante para un 52,7%, 15 de importante para un 41,6% y no importante 2 para un 5,5% (Ver Anexo #4, tabla 2).

En la pregunta que indaga sobre los factores que influyen en la no incorporación a las actividades físicas - recreativas respondieron de la siguiente manera.

El 5,5 % (2) de los entrevistados respondió que no le interesaba, el 25% (9) que no tenía el tiempo disponible para ello, el 19,4% (7) por tareas del hogar, el 8,3% (3) por problemas familiares y el 41,6% (15) por la no existencia de divulgación y orientación sobre el tema (Ver anexo #4, tabla 3).

En la interrogante 5 se obtuvo como resultado el orden de preferencia a participar en las principales actividades del plan Núñez, 2010, lo cual se expresa en el anexo #4, la tabla 4. Donde el 52,7% (19) prefieren las clases de

educación físicas y los juegos de mesas y recreativos, el 36,1% (13) prefieren los cumpleaños colectivos, el 41,6% (15) prefieren los reconocimientos sociales y las excursiones, el 38,8% (14) prefieren las visitas a lugares históricos y el 69,4% (25) prefieren confeccionar medios, siendo esta acción la de mayor participación.

En cuanto al horario que preferían para realizar las actividades el 95% coincidió en las primeras horas de la mañana, el resto en las tardes.

El 90% considera importante el beneficio de la práctica físico-recreativa.

Se pudo verificar que el 100% se disponen a participar en las acciones Núñez, 2010, en la Comunidad, ya que están ajustadas a sus gustos, preferencias y necesidades.

A partir del resultado obtenido en los métodos, se procede a aplicar la Propuesta de Acciones Núñez, 2010.

2.2 Plan de Acciones Núñez, 2010 para la incorporación de los adultos mayores del Circulo de Abuelos “Alegría de vivir” (Ver Anexo # 5)

Presentación y organización de las acciones Núñez 2010.

Acción 1: Clases de educación Física.

a)- Objetivo: Mejorar los indicadores de la salud de los abuelos

b)- Conduce la actividad: Profesor de Cultura Física.

c)- Lugar: Círculo Social “10 de Octubre”

d)- Vía a utilizar: Trabajo en grupo

e)- Contenido: Contenidos del programa de Gimnasia para el Adulto mayor

f)- Aseguramiento. Seleccionar cuidadosamente el lugar donde se llevará a cabo las clases, asegurar el personal médico como doctora y enfermera.

g)- Desarrollo: Se realizan con tres frecuencias semanales. De 8.00am a 9.00am, y de 4.00pm a 5.00pm

h)- Medios: Mesa, sillas, música, silbato.

Acción 2: Juegos de mesa. (Dominó y Dama)

“Campeonato de corta duración de dominó y dama”.

a)- Objetivo: Desarrollar el espíritu recreativo de forma competitiva y el trabajo en pareja.

b)- Conduce la actividad: Técnico de la CF y el de Recreación.

c)- Lugar: “Calle el Basculador”

d)- Organización: Equipos, Competitivo.

e)- Contenido: Juegos de dominó y de damas en pareja y entre familias.

f)- Aseguramiento: Garantizar la organización de portales aceras de las casas, elaborar certificados de reconocimiento, coordinar la participación de los familiares que elijan los abuelos, garantizar los objetos confeccionados por la

comunidad para la premiación, el final de cada ronda será amenizado por talentos de la comunidad.

g)-Desarrollo: Se ejecutan las partidas según lo planificado, se realizará un sondeo para realizar el pareo, modalidad todos contra todos. Se recogen tantos a favor y en contra de los tanteros, se establece la diferencia que existe entre los tantos a favor y en contra además se definen los lugares por la diferencia de tantos.

h)-Medios: Juegos de dominó, juegos de damas, personal auxiliar.

Acción 3: Celebración de cumpleaños colectivos.

a)- Objetivo: Estimular la edad y experiencia de los adultos mayores del Círculo de Abuelos.

b)- Conduce la actividad: Profesor de Cultura Física.

c)- Lugar: Casas de los abuelos.

d)- Organización: Colectiva en grupo.

e)- Contenido: Compartir en grupo la celebración del cumpleaños de los adultos que nacieron en el trimestre.

f)- Aseguramiento. Seleccionar las casas donde se llevará a cabo el cumpleaños, búsqueda de iniciativas.

g)- Desarrollo: Se desarrollará según las costumbres y tradiciones de la familia que brinda la casa la cual a su vez, es de uno de los adultos que cumplen años.

h)- Medios: Mesas, sillas audio, equipo de música, silbato, juegos de ajedrez, parchís, dama, dominó.

Acción 4: Paseos y excursiones

a)- Objetivo: Desarrollar actividades al aire libre, en contacto directo con la naturaleza para propiciar el cuidado al medio ambiente.

b)- Conduce la actividad: Profesor de Cultura Física y Recreación.

c)- Lugar: “Caña Brava”

d)-Organización: Caminata.

e)-Contenido: Realizar descripción de la naturaleza, teniendo en cuenta las condiciones del terreno, manifestaciones culturales propias de la creatividad individual y colectiva, merienda, explicación sobre la historia del lugar.

f)-Aseguramiento: Miembros del equipo de trabajo, y la comunidad, esfigmo, transporte, agua, médico, enfermera.

g)-Desarrollo: Se verifica los que están en condiciones para comenzar el recorrido, si hay alguien que no pueda continuar se queda en compañía de algún miembro del grupo de trabajo y personas de la comunidad, en el recorrido se harán intercambio sobre los hechos acontecidos en el lugar el descaso será siempre que la persona lo necesite, se hará la merienda cuando ellos estimen,

las actividades serán libre según preferencia individual ya sea como participante u observador, posteriormente el descenso.

h)-Medios: Soga, pomos de agua, esfigmo.

Acción 5: Visitas a lugares históricos y patrimoniales: "Sitial del Central 10 de Octubre"

a)- Objetivo: Elaborar medios, realizar informes y exponer los trabajos.

b)- Conduce la actividad: El profesor de Cultura Física.

C- Organización: Caminata

d)- Lugar: Central "10 de Octubre"

e)-Contenido: Recorrido hasta el lugar en grupos, charlas sobre los hechos históricos ocurridos en el lugar por parte de los mismos abuelos.

f)-Aseguramiento: Datos históricos del lugar.

g)-Desarrollo: Se realizará recorrido hasta el lugar en grupos, charlas sobre los hechos históricos ocurridos en el lugar por parte de los mismos abuelos.

h)-Medios: pomos de agua.

Acción 6: Talleres de confección y experiencias culinarias.

a)- Objetivo: Elaborar medios, y objetos de utilidad en la práctica doméstica y profesional.

b)- Conduce la actividad: El profesor de cultura física y el de recreación.

c)- Organización: Grupos e individual

d)- Lugar: Local de la FMC

e)-Contenido: Elaboración personal o en grupos de implementos rústicos.

f)-Aseguramiento: Local disponible para las exposiciones, reconocimientos

g)-Desarrollo: Se realizará la exposición de los trabajos reflejando los materiales utilizados, su aporte social y económico.

h)-Medios: Mesas, sillas, diplomas de reconocimiento, equipo de música y audio.

Acción 7: Reconocimientos Sociales.

a)- Objetivo: Reconocer socialmente la trayectoria profesional y comunitaria de los adultos del Círculo de Abuelos.

b)- Conduce la actividad: Profesor de Cultura Física.

c)- Lugar: Casas de los abuelos.

d)- Organización: Colectiva en grupo.

e)- Contenido: Brindar reconocimientos a los abuelos según su trayectoria y resultados en el Círculo de abuelos.

f)- Aseguramiento. Seleccionar el adulto a reconocer, en correspondencia con fechas significativas sociales.

g)- Desarrollo: Se desarrollará en contextos de reuniones, asambleas, actividades sociales de los diferentes organismos y organizaciones.

h)- Medios: Mesas, diplomas, audio.

2.3 Resultado de la aplicación de las acciones Núñez, 2010, para la incorporación de los adultos mayores del Circulo de Abuelos “Alegría de vivir”.

1.- Clase de Educación Física:

Esta actividad se incluye como centro de la propuesta para mantener de forma optima los indicadores de la salud. La ejercitación física para contrarrestar las consecuencias del sedentarismo. La incorporación durante la etapa se comportó a un 81% (29).

La actividad, fue evaluada de B, pues del total de la población (36 adultos mayores), participaron activamente 28 de ellos, constituyendo un 77,7%, de forma semi-activa, 6 adultos mayores, que representan un 16,6%, y de forma pasiva, 2 adultos mayores para un 5,5%.

2.- Juegos de mesa:

Los juegos de mesa se realizaron generalmente en las áreas aledañas a los edificios, donde residen muchos de los abuelos. También se desarrollaron en el Círculo Social de la localidad. El juego que predominó fue el dominó. El horario en que se desarrollaban difería según el lugar. En el Círculo social

generalmente después del medio día; mientras que en las áreas de los edificios se desarrollaban después de las 4.00pm.

Se realizó un “Campeonato de corta duración de Dominó y Damas” fue evaluada de B, pues del total de la población (36 adultos mayores), participó el total de la población, constituyendo el 100%.

La influencia de estos juegos fue recreativa y de esparcimiento, la participación de los adultos fue sistemática y en aumento. Es preciso destacar que predominaba la presencia de los hombres, se constató la incorporación del 100% de los adultos del Círculo de abuelos y la inclusión de otros miembros de la comunidad.

3.-Cumpleaños colectivos.

En estas acciones se constató el incremento de la participación de los adultos mayores, en ellas tuvieron la oportunidad de reunirse, en condiciones de fiesta, disfrutando al conversar, reírse, bailar con regocijo, sin reglas establecidas y fueron amenizadas con las propias habilidades artísticas de los adultos. De los 36 abuelos tuvieron una incorporación a todos los cumpleaños 26, que representan el 72%.

4.- Paseos y excursiones.

Se realizaron tres excursiones en diferentes momentos de la investigación. A Playa Larga, Rancho Luna, Laguna del Cura, gestionado el transporte por los propios abuelos, la incorporación fue amplia, de los 36, se incorporaron 29 para un 81%.

La “Excursión a Playa Larga” fue evaluada de B, pues del total de la población (36 adultos mayores), participaron activamente 20 de ellos, constituyendo un 55,5%, de forma semi-activa, 16 adultos mayores, que representan un 44,4%.

5.- Visitas a lugares históricos.

Visita al Monumento de Che, Museo de Girón y al Monumento Alberto Delgado en Trinidad; el aseguramiento y la coordinación de la actividad también fue apoyada por el colectivo de abuelos. Se aprovechó la narración de algunas vivencias personales relacionadas con los lugares visitados; a las tres visitas se incorporó un 89% de la población, es decir 32 adultos en cada visita.

6.- Talleres de confecciones artesanales y experiencias culinarias.

Con estas actividades se logró el incremento de la incorporación de las mujeres. Las principales confecciones artesanales fueron abanicos, carteras, sombreros, naturaleza muerta, manteles, platos tradicionales. Se incorporó 29 abuelos para un 81%.

Una de las actividades observadas, “Concurso de creación de medios”, fue evaluada de R, pues del total de la población (36 adultos mayores), participaron activamente 27 de ellos, constituyendo un 75%, de forma semi-activa 6 adultos mayores, que representan un 16,6%, y de forma pasiva, 3 adultos mayores, para un 8,3%.

7- Reconocimientos sociales.

Se realizó de manera individual y colectiva. En lugares públicos, en el CDR, en la ceremonia de premiación de los Maratones. A los abuelos más destacados fueron reconocidos por la Dirección del Consultorio médico y el Combinado Deportivo "Milagros Jiménez". La incorporación fue de 28 abuelos para un 80%.

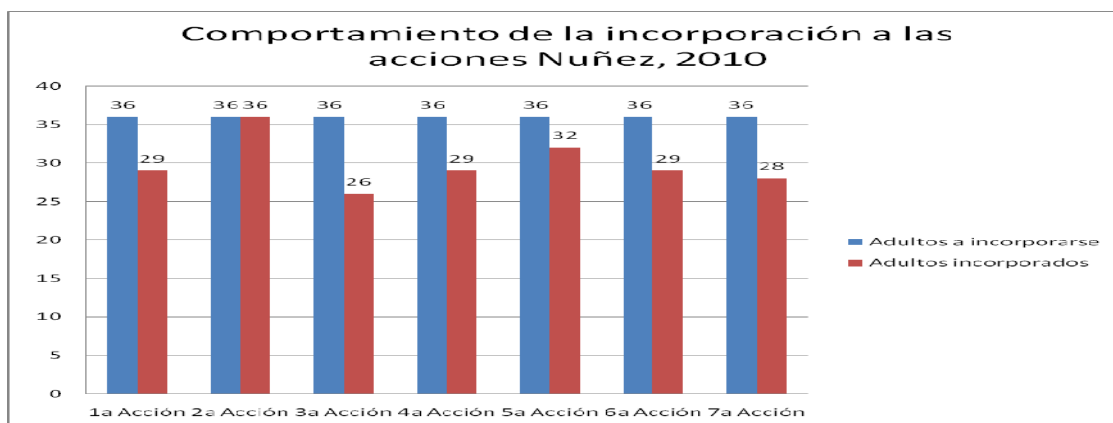
Todas estas acciones están representadas en una tabla (Ver anexo # 7).

2.4 Evaluación de la aplicación práctica de las acciones Núñez, 2010, para la participación de los adultos mayores.

En el anexo #7 se muestra la participación del grupo de abuelos en las acciones desarrolladas. Es importante resaltar como los juegos de mesa y las visitas a lugares históricos representaron las actividades de mayor incorporación por este grupo etario, donde además se pudo comprobar la alegría de los mismos cada vez que se realizaba una actividad de este tipo. Por otra parte los Talleres de confecciones artesanales y experiencias culinarias fueron las acciones desarrolladas de menos incorporación por los masculinos, pues un grupo de ellos no presenta habilidades ni conocimientos para llevar a cabo la intención que perseguía esta acción.

El análisis de las encuestas realizadas nos brinda una valiosa información, es importante conocer la participación de actividades físico recreativas y la motivación a su incorporación voluntaria por parte del adulto mayor de la comunidad, se hace necesario una labor informativa, cultural, política e ideológica en cuanto atenciones de los gustos y preferencias de los mismos, y

el conocimiento del responsable ejecutor de cada una de las acciones a desarrollarse, esto facilitaría la autogestión de la aplicación.



El trabajo de la comunidad con enfoque sistémico involucra a las partes interesadas del desarrollo socio cultural y deportivo como un todo, las organizaciones de masas, económicas, políticas y deportivas, deben trazar estrategias comunes y conciliar los intereses como un sistema vivo, capaz de autocorregirse por la propia dinámica de acciones propuesta en esta investigación. El éxito y/o fracaso de cada una de las acciones va más allá de la participación, es importante involucrar factores aglutinadores de la conducta social de los individuos (adultos mayores) como sumadores de masas, es importante el papel de la familia y el sentido de pertenencia hacia la comunidad. El adulto mayor no puede ser enajenante sino todo lo contrario, ser motor impulsor de esfuerzos comunes, he aquí la ventaja muy positiva pues se mejora positivamente la participación en clases y otras actividades físico-recreativas planificadas en la comunidad y hacia su entorno de desarrollo.

En general el análisis los resultados de la aplicación de las acciones Núñez, 2010 se comprobó que las actividades fueron debidamente adaptadas a las posibilidades del grupo , teniendo en cuenta la adecuación de las mismas y el lugar oportuno donde se enmarcaron , así como el tratamiento didáctico que permitió que todos las realizaran con éxito, incrementándose notablemente la participación de los adultos mayores, ya que los indicadores utilizados para ello así lo manifestaron y expresaron en su comportamiento y aceptación por las mismas.

CONCLUSIONES

1. La propuesta de acciones Núñez, 2010, para mejorar la incorporación de los Adultos Mayores a los Programas de la Cultura Física en el Consejo Popular 10 de Octubre, estuvo basada en los gustos, preferencias y necesidades de los adultos mayores del Círculo de Abuelos Alegría de vivir.
2. La aplicación de la propuesta de acciones Núñez, 2010 permitió un incremento en la incorporación del Adulto Mayor a los Círculos de Abuelos” Alegría de vivir”, mejorando positivamente la participación en clases y otras actividades físico recreativas planificadas en la comunidad.

RECOMENDACIONES

- Enriquecer con otras acciones la propuesta aplicada y facilitar la participación de todos los sectores involucrados de la Comunidad.
- Desarrollar talleres educativos con los profesionales encargados del trabajo comunitario, para lograr un enfoque sistémico a la actividad físico recreativo e incidir en la elevación de la calidad de vida de estos sujetos de forma especializada.

BIBLIOGRAFIA

1. Abreu, P., Hernández, P, (2005).”Una forma sana de bienestar y mejoramiento de la calidad de vida” Seminario Región., Provincia de la Pampa, Patagonia, Argentina. Redacción Urquiza Santa Rosa.
2. Aisanuk, L. (2000). Gestión de tiempo libre. Barcelona: INDE Publicaciones.
3. Campos, C. (2000). Gestión deportiva. Revista digital educación física y deportes (Arg) 5 (22): 1- 11, Junio. (Consulta: 20 marzo 2002).
4. Casals, N, (2000). La Recreación y sus Efectos en Espacios Periurbanos.
5. CD. Universalización de la Cultura Física, (2003). Materiales bibliográficos.
6. Colectivo de Autores, (2006). La investigación en la Actividad Física: Su Metodología. La Habana. Editorial deportes.
7. Colectivo de Autores. (2003). Teoría y Práctica General de la Gimnasia.
8. Colectivo de autores. (1989). Tiempo libre y personalidad, La Habana. Ciencias sociales. Editorial deportes.
9. De Urrutia, L., B (2006). Sociología y Trabajo Social Aplicado. Selección de Lecturas. Ciudad de la Habana. Editorial Deportes.
10. Diez, A. (2006). Evolución histórica y social de la presencia de la mujer en la práctica física y el deporte .Buenos Aires. Revista Digital.
<http://www.efdeportes.com/>

11. Discurso pronunciado por Fidel. (1974). Clausura II Congreso Federación de Mujeres Cubanas. Unidad productora "Osvaldo Sánchez".
<http://www.cuba.cu/gobierno/discursos//esp/f291174e.html>.
12. El trabajo Comunitario. (2006). Una Alternativa Cubana al Desarrollo Social. Universidad de Camagüey. Colección suma y reflejo.
13. Elizondo, N. (2009) Propuesta de Acciones para mejorar la incorporación del Adulto mayor a las actividades de la Cultura Física y Recreación en la circunscripción 12 del Consejo Popular "Rancho Jagua".
14. Enciclopedia Autodidáctica interactiva Océano, Tomo # 2 "La condición Física"; Base para una buena Salud. Milanesat Barcelona, (España). MM Océano Grupo Editorial, S.A.
15. Fidel y el deporte. (1959-2006). Selección de pensamientos. Editorial Deporte.
16. Fírvida, C. Zita Noy (2004). Estudio de la Actividad Lúdica de los estudiantes de Séptimo y Octavo Grados de la Enseñanza Media en la Ciudad de Santa Clara. Tesis de grado científico. La Habana.
17. Fuentes, R. N. (2001). Tiempo libre. España. Revista digital EF deportes.
18. García, M. Montes. E. (1986). Planificación de actividades para el recreo y el ocio. Apuntes de la asignatura. Granada (inédito).
19. García, E. Montes, (1997). Organización de Actividades y manifestaciones deportivas; Animadores Deportivos; Master en Dirección y Gestión Deportiva, Málaga, UNISPORT, (Inédito).

20. García, M. E. y Oña, A. (2001). La Práctica Física de Tiempo Libre en la Mujer. Universidad de Granada. Revista. Motricidad. <http://www.Ciencia.Deporte.com/motricidad/7/art8.pdf>.
21. Hernández, A. M. (2000). Acerca del Ocio, del Tiempo Libre y de la animación Socio - cultural, Revista digital de educación Física y Deportes (Arg) 5 (23): 1-Julio. (Consulta: 6 diciembre 2002).
22. Hernández, A. M. (2000). Psicología de la evaluación de programas de actividad física: el uso de indicadores. Revista Digital educación física y deportes (ARG). 5 (18): 1-15, Febrero. (Consulta: 22 diciembre 2002).
23. Hernández, M. Vázquez, y Gallardo L. (1994). "Marco conceptual: las actividades deportivo-recreativas". "Nuevas necesidades, nuevas políticas". En. Apunts d'Educació Física. 37: 58-67 Barcelona. INEFC" En Apunts d'Educació Física. 4: 9-17 Barcelona. INEFC.
24. Historia de la cultura física. (2003). Modificado. Ciudad de la Habana.
25. Informe Central, (2007). 6to y 7mo Congreso de la Federación de Mujeres Cubanas. Ciudad de la Habana.
26. Jdumazadier. (1965). Problemas actuales de la sociología del tiempo libre. En cuanto a la sociología Duloisin" en revue del"ensergnement superieve, Paris.
27. Laza, M. R. A. (2000). Historia de la Cultura Física. ISCF "Manuel Fajardo". Ciudad de la Habana.

28. Lupategui, E. (2000). Un nuevo enfoque hacia la actividad física y el ejercicio. Universidad Interamericana de PR. Htto: //WWW, saludmedcom/document/maito: elopateg.
29. Manual Metodológico, (2003). Programa Nacional de recreación Física. Ciudad de la Habana.
30. Martínez de Osaba, J. y Goenaga. A. (2006) .Cultura física y deportes, génesis, evolución y desarrollo. Ciudad de la Habana. Editorial Deportes.
31. Martínez, M. Gómez, (1995). Educación del ocio y el tiempo libre con actividades física alternativas Madrid. Librerías deportivas Esteban Sanz.
32. Mesa, M. A. (2006). Asesoría estadística en la investigación aplicada al deporte. Ciudad José Martí. Editorial José Martí.
33. Memorias de la Federación de Mujeres Cubanas (1975). Il congreso nacional. Unidad productora" Osvaldo Sánchez".
34. Memorias de la Federación De Mujeres Cubanas. (1984).III Congreso nacional Poligráfico de Guantánamo" Juan Marinello".
35. Memorias de la Federación de Mujeres Cubanas. (1987). IV Congreso. Ciudad de la Habana. Combinado de revistas y medios de Propaganda" Federico Engels".
36. Meneses Pérez, Milagros P. (2012). Acciones físico-sociales para el mejoramiento de la calidad de vida de los adultos mayores de la

Circunscripción 37, del Consejo Popular "Condado Norte" en Santa Clara.

37. Navarrete, G. M. y Domingo, L. B. (2002). Consideraciones didácticas para la aplicación de los juegos populares en el currículum de educación física en la educación primaria .Buenos Aires .Revista digital. <http://www.efdeportes.com/>.
38. Núñez Martínez. Alfredo J., (2010). Acciones para incrementar la participación del adulto mayor en actividades físico- recreativas del Consejo Popular "10 de Octubre".
39. Osorio, E. C. (2001). Los beneficios de la recreación desde la perspectiva del desarrollo humano". Seminario, II Simposio Nacional de Vivencias y Gestión de la Recreación. Cali, Colombia. Col deporte.
40. Paz Sánchez, B. R, (1998). El sistema de Cultura Física cubano alternativa. La habana. ISCF Manuel Fajardo, (Fotocopia). 16. p.
41. Pérez, A. (1990). El sistema de la Cultura Física y su influencia en el desarrollo del niño y del joven en cuba. Informe de investigación. ISCF (CH) 80 h.
42. Pérez, A .S. (2003). Recreación Fundamentos Teóricos Metodológicos Instituto Superior de Cultura física. Departamento de Recreación.
43. Ravelo, A, (2008). Cita de Ciudad de la Habana. Revista Mujeres No 2.
44. Ramos, A. R, E. (2002). Monografía. Tiempo libre y Recreación en el desarrollo local. Universidad Agraria de La Habana.

45. Rodríguez, J. Stivan y Castillo, R. (2004). Metodología para incrementar la recreación sana en las comunidades tuneras. Centro universitario Las Tunas. Revista digital. Buenos Aires. <http://www.efdeportes.com>.
46. Sosa, D. Loy. A. (1999). Hacia el Necesario Tránsito del Consumismo al Protagonismo como Concepción de la Recreación. Resumen de Tesis de grado científico. Facultad Cultura Física Villa Clara.
47. Tesis y resoluciones (1975). Sobre el pleno ejercicio de igualdad de la Mujer 1 Congreso del PCC. Ciudad de la Habana.
48. Zamora, R. y García M. (1988). Sociología del tiempo libre y consumo de la población. La Habana. Ciencias sociales. Editorial Deportes.

ANEXOS

Anexo # 1: Análisis de documentos (normativos y metodológicos).

Objetivo: Constatar cómo se abordan en los documentos el tratamiento a dar al adulto mayor según sus necesidades.

1. Historia Clínica de los adultos implicados
2. Plan de actividades recreativas del Combinado deportivo
3. Plan de clases de la profesora de Cultura Física

Analizar si dentro de los Historia Clínica de los adultos implicados se recomiendan actividades físico recreativas teniendo en cuenta su edad y su patología.

Analizar si en el Plan de actividades recreativas del Combinado deportivo se diseñan actividades físico recreativas para la atención al adulto mayor teniendo en cuenta sus necesidades

Analizar si en el Plan de clases de la profesora de Cultura Física se planifican actividades físico recreativas para el adulto mayor teniendo su edad y su patología.

Anexo #2: Guía de observación.

Objeto Observado: Adulto mayor del Consejo Popular .10 de octubre.

Objetivo: Observar modos de actuación en el Adulto mayor en las actividades físico recreativas realizadas en la comunidad.

Tiempo Total: 45 minutos

Tipo de Observación: Abierta

Cantidad de Observadores: 1

Aspectos a observar:

- Incorporación.
- Permanencia.
- Motivación.
- Desenvolvimiento

Anexo #3: Encuesta a los Adultos Mayores.

Objetivo: Constatar los motivos de la no participación del adulto mayor en las actividades físico-recreativas planificadas en el Consejo Popular 10 de Octubre municipio de Ranchuelo

Compañero(a): Este es un trabajo investigativo encaminado a mejorar la participación del adulto mayor a las actividades físico- recreativas planificadas en el Círculo de Abuelos “Alegría de vivir”, del Consejo Popular 10 de Octubre, del municipio Ranchuelo. Para ello se cuenta con su colaboración, al responder una serie de preguntas que se les harán a continuación.

Gracias.

Cuestionario:

1-¿Ha participado usted en actividades físico- recreativas?

Si___ No___ ¿Por qué? ___

2- ¿En estos momentos te gustaría practicar actividades físico recreativas?

Si___ No___ ¿Por qué? ___

3-¿Consideras importante el desarrollo de actividades físico recreativas en tú comunidad?

Muy importante___ Importante___ No importante___ ¿Por qué?

—

4--¿Qué factores impiden tu participación en las actividades físico- recreativas?

No me interesa_____

Las tareas del hogar_____

El tiempo disponible _____

Problemas familiares _____

No se desarrollan actividades_____

No existe divulgación y orientación sobre el tema_____

5-Marca con una X las actividades que prefieres se realicen en tu comunidad.

____Juegos de mesa

____Excursiones

____ Cumpleaños colectivos

____Caminatas

____ Videos debates

____Actividades Recreativas

____ Visitas a lugares históricos

____Juegos Deportivos Recreativos

____ La clase de Educación física.

____ Exposiciones de arte

6. Señale con una x cual horario prefieres para realizar actividades:

En la mañana:

En la Tarde

___De 7am a 8am

___De 3pm a 4pm

___De 8am a 9am

___De 4pm a 5pm

___De 9am a 10am

___De 5pm a 6pm

___De 10am a 11am

___De 6pm a 7pm

___De 11am a 12m

___De 7pm a 8pm

___Otros

Anexo #4 .Resultados de la encuesta

Tabla 1 Gusto por la práctica físico recreativa.

Pregunta 1				Pregunta 2			
Sí		No		Sí		No	
Cantidad	%	Cantidad	%	Cantidad	%	Cantidad	%
28	77,7	8	22,2	31	86,1	5	13,9

Tabla 2 Importancia la incorporación a las actividades físico recreativas Núñez 2010.

Criterio	Cantidad	%
Muy Importante	19	52,7
Importante	15	41,6
No importante	2	5,5

Tabla 3 Factores que influyen en la no incorporación.

Factores	Cantidad	%
No me interesa	2	5,5
El tiempo disponible	9	25
Las tareas del hogar	7	19,4
Problemas familiares	3	8,3
No existe divulgación y orientación sobre el tema	15	41,6

Tabla 4. Principales actividades que prefieren.

Actividades	Cantidad	%
Juegos de mesa y recreativos	19	52,7
Cumpleaños colectivos	13	36,1
Reconocimientos sociales	15	41,6
Visitas a lugares históricos	14	38,8
La clase de Educación física	19	52,7
Excursiones	15	41,6
Confeccionar medios	25	69.4

Anexo #5: Muestra de los resultados alcanzados.

Foto 1 “Circulo de Abuelos Alegría de vivir”



Foto 2 “Clase de Gimnasia con el Adulto Mayor”



Foto 3 “Campeonato de dominó”



Foto 4 “Cumpleaños colectivos”.



Foto 5 “Paseos a la playa Rancho Luna”



Foto 6 “Juegos recreativos en la playa”.



Foto 7 Confecciones culinarias”



Foto 8 Confecciones artesanales”



Foto 9 “Reconocimientos sociales”



Anexo #6: Plan de Acciones Núñez, 2010 para la incorporación de los adultos mayores del Circulo de Abuelos “Alegría de vivir.”

<u>Acciones, Núñez 2010</u>	<u>Frecuencia</u>	<u>Responsable</u>	<u>Participan</u>
Coordinación Inicial	Semestral	Investigadora. Factores	Todos
1. Clase de Educación Física.	Tres frecuencias semanales	Profesora	Adultos mayores
2. Juegos de mesas (Dominó y Dama)	Quincenal	Profesores	Adultos mayores
3. Celebración de cumpleaños colectivos.	Trimestral	Profesores Familiares	Adultos mayores
4. Paseos y excursiones.	Bimensual	Profesores	Adultos mayores
5. Visitas a lugares históricos y patrimoniales.	Mensual	Profesores	Adultos mayores
6. Talleres de confección y experiencias culinarias.	Mensual	Profesores	Adultos mayores
7. Reconocimientos Sociales.	Mensual	Profesores Factores	Adultos mayores

Anexo #7: Comportamiento de la incorporación a las acciones Núñez,

2010.

Acción	Adultos incorporados	% que representa
1ª Acción	29	81
2ª Acción	36	100
3ª Acción	26	72
4ª Acción	29	81
5ª Acción	32	89
6ª Acción	29	81
7ª Acción	28	80

Consentimiento Informado para participantes de investigación

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes en esta investigación con una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como de su rol en ella como participantes.

La presente investigación es conducida por _____, de la UCCFD _____.

La meta de este estudio es _____

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder preguntas en una entrevista (o completar una encuesta, o lo que fuera según el caso). Esto tomará aproximadamente _____ minutos de su tiempo. Lo que conversemos durante estas sesiones se grabará, de modo que el investigador pueda transcribir después las ideas que usted haya expresado.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas al cuestionario y a la entrevista serán codificadas usando un número de identificación y por lo tanto, serán anónimas. Una vez transcritas las entrevistas, los cassettes con las grabaciones se destruirán.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si

alguna de las preguntas durante la entrevista le parecen incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas.

Desde ya le agradecemos su participación.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, conducida por_____ . He sido informado (a) de que la meta de este estudio es

Me han indicado también que tendré que responder cuestionarios y preguntas en una entrevista, lo cual tomará aproximadamente _____ minutos.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo contactar a _____ al teléfono _____.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo contactar a _____ al teléfono anteriormente mencionado. -----

Nombre del Participante

Firma del Participante

Fecha