



UCCFD

"Manuel Fajardo"

Villa Clara

Título: Actividades comunitarias para la incorporación del adulto mayor masculino de la Circunscripción 11 del Consejo Popular Manicaragua.

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

*Autor: Raúl Sánchez Gutiérrez.
Tutores: MSc. Raúl Morales Quesada.
MSc. Tuly Díaz Ercia.*

2012

Año 54 de la Revolución.

PENSAMIENTO

“La Revolución aspira a que todo el pueblo pueda tener el máximo de recreación, de deportes y diversiones...”

Fidel Castro Ruz.



DEDICATORIA:

- *A Mi Madre, por toda la preocupación, dedicación y empeño que en todo momento de mi vida me ha brindado, deseando que con la culminación de mis estudios como Licenciado en Cultura Física se sienta orgullosa y que sus esfuerzos no fueron en vano.*
- *A quienes debemos nuestro presente y comprometemos nuestro futuro.*
“Nuestra Revolución”.

AGRADECIMIENTO:

- *A la Revolución por habernos dado la posibilidad de formarnos como profesionales de la Cultura Física.*
- *A Todas aquellas personas que de una forma u otra me brindaron el apoyo espiritual o material en mi faena de investigador haciéndose imprescindibles, sin ellas no me hubiera sido posible alcanzar este propósito. Sobradas razones tengo para agradecerles por brindarme de forma solidaria y fraternal todo el apoyo para lograr el empeño de hacerme Licenciado en Cultura Física.*

De todo Corazón Muchas gracias.

RESUMEN

La investigación titulada: Actividades comunitarias para la incorporación de los adultos mayores del sexo masculino en la Circunscripción 11 del Consejo Popular Manicaragua, responde a uno de los programas más humano y noble: la atención al adulto mayor. Pretende incursionar en cómo hacer más eficiente dicha atención en general y del adulto mayor en particular, por lo que se precisó como objetivo general: diseñar actividades comunitarias para adultos mayores del sexo masculino de la Circunscripción 11 del Consejo Popular Manicaragua. Para ello se emplearon métodos del nivel teórico tales como analítico –sintético e inductivo, del nivel empírico análisis de documentos, entrevista y encuesta y matemáticos y/o estadísticos la distribución empírica de frecuencia., los cuales permitieron realizar el análisis de los resultados. Se concluye planteando que las actividades comunitarias después de ser aplicadas permitieron obtener resultados superiores a los ya existentes elevó los niveles de incorporación del adulto mayor a las actividades.

ÍNDICE

| Contenidos | Pág. |
|---|------|
| I INTRODUCCIÓN. | 1 |
| II DESARROLLO. | 5 |
| II.1 FUNDAMENTOS TEÓRICOS. | 5 |
| II.1.1 Algunas consideraciones sobre el adulto mayor y su proceso de envejecimiento. | 5 |
| II.1.2 El trabajo comunitario y la participación ciudadana. | 10 |
| II.1.3 El envejecimiento y la actividad recreativa. | 13 |
| II.2 FUNDAMENTOS METODOLÓGICOS. | 18 |
| II.2.1 Escenario y sujetos. | 18 |
| II.2.2. Métodos utilizados. | 18 |
| II.3 ANÁLISIS DE RESULTADOS. | 21 |
| II.3.1 Resultados del análisis de documentos: | 21 |
| II.3.2 Análisis de los resultados de la entrevista a los adultos mayores del sexo masculino. | 21 |
| II.3.3 Análisis de los resultados de la encuesta a los técnicos y funcionarios. | 22 |
| II.4 PROPUESTA DE SOLUCION. | 24 |
| II.4.1 Actividades comunitarias para la incorporación del adulto mayor masculino. | 24 |
| II.5 EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA IMPLEMENTADA | 32 |
| II.5.1 Diagnóstico final de la entrevista al adulto mayor.. | 32 |
| II.5.2 Resultados de la encuesta a técnicos y funcionarios relacionados directamente con cultura física y recreación. | 33 |
| III CONCLUSIONES. | 35 |
| IV RECOMENDACIONES. | 36 |
| V BIBLIOGRFIA. | |
| VI ANEXOS. | |

INTRODUCCIÓN

A partir del año 1959, se comenzó un trabajo muy serio desde el punto de vista social, legislativo, así como de asistencia médica y profiláctica, que ha ido garantizando la salud y la asistencia social del adulto mayor y el disfrute de una vejez con óptima calidad de vida. Uno de los mayores avances en este país se encuentra, en que la tercera edad hoy tiene un lugar dentro de la sociedad cubana. Es mucho más considerada, al ser objeto de políticas y programas especiales, que han posibilitado cambiar todas las ideas acerca del envejecimiento, concibiéndose como un proceso natural y no como una enfermedad.

El envejecimiento de la población puede ser considerado como un fenómeno universal, enmarcado en la encrucijada del descenso de la tasa de natalidad y el aumento de la esperanza de vida. Cuba no está exenta a este suceso social, al ser uno de los siete países de América Latina más envejecido, muestra de ello está que en el año 2000 el 13,4 % de la población cubana se encontraba en edad geriátrica, estimándose que para el 2025 se alcanzará el 20,1 %.

Razones por las cuales son prioridades en este sentido la salud, el estar activos y vigentes, participar con sus opiniones en la familia y desarrollar un sistema de habilidades y capacidades que le permitan enfrentar los retos que la vida impone.

El ejercicio físico contribuye un eslabón importante en la vida de cada ciudadano, mucho más cuando se trata de los adultos mayores. Por sus características, van perdiendo hábitos y capacidades físicas que les imposibilitan realizar sus actividades acostumbradas; por ello es necesario hacerles llegar la importancia que atribuye a su organismo, la práctica sistemática del ejercicio físico para prevenir y contrarrestar enfermedades. Además estimula psicológicamente, permitiéndoles relacionarse entre sí. Se eleva su autoestima haciéndoles sentir útiles en la sociedad y en su familia.

La realización del ejercicio físico sistemático en el organismo de los adultos mejora el metabolismo, retardando el desarrollo de los cambios relacionados con la vejez, asegura una mayor capacidad de trabajo y estimula psicológicamente incrementando el interés de una vida activa para prolongar la longevidad.

En el aspecto socio – psicológico, el ejercicio mejora el estado de ánimo, disminuye la depresión y la ansiedad, eleva el vigor, la autoestima y la imagen corporal, ofrece oportunidades de distracción e interacción social y ayuda a mejorar el stress de la vida cotidiana. El ejercicio al mejorar el estado funcional permite mantener la independencia personal y conduce a una reducción de las demandas de servicios médicos crónicos.

El programa del adulto mayor está con el objetivo de continuar incrementando las expectativas de vida de nuestra población, se hace necesario trabajar en aras de conseguir una dinámica que vaya en ascenso acorde a las posibilidades adquiridas por el organismo del abuelo. Para ello

se hace necesario un trabajo conjunto entre el especialista de Cultura Física, el médico de la familia y el grupo comunitario, que permita llevar a cabo con el éxito requerido el desarrollo de esta actividad.

El ejercicio físico tiene una incidencia específica, sobre los sistemas que acusan la involución, retrasando la misma de forma considerable, previniendo enfermedades y contribuyendo a mantener la independencia motora y sus beneficios sociales, afectivos y económicos.

A medida que las personas envejecen se produce evidencia de modificaciones y alteraciones en su estado de salud física psicológica. Estos cambios son progresivos e inevitables, pero se ha demostrado en varias investigaciones que el ritmo de degeneración se puede modificar con la actividad física. En efecto, el ejercicio puede ayudar a mantener o mejorar la condición física, el estado mental y los niveles de presión arterial de los ancianos.

Por todo lo anterior expuesto se considera que para la persona adulta es vital el ejercicio físico. Si se analiza bien nuestra vida diaria se puede observar que muchas veces se suele olvidar esto y se limita cada día más nuestra actividad motriz.

Si se analiza profundamente el déficit de practicantes adultos a la práctica de ejercicios físicos, se puede apreciar que desconocen su importancia. Además tanto ellos como sus antecedentes no recibieron la Educación Física como asignatura en ninguna de sus edades. Por eso no tienen el hábito de practicarlo.

La práctica sistemática de los ejercicios físicos de los adultos mayores les ayuda a conservar su autoestima y adaptación social, además de mantener el vínculo con el desarrollo científico, ocupar su tiempo libre y reafirmarlo como un sujeto activo de la sociedad.

En la Circunscripción 11 del Consejo Popular Manicaragua existen dificultades en cuanto a la poca realización de actividades comunitarias en correspondencia a los intereses del adulto mayor del sexo masculino, estos presentan poca incorporación lo que nos sitúa ante la siguiente situación problemática.

Situación problemática:

Poca incorporación en actividades comunitarias de los adultos mayores del sexo masculino de la Circunscripción 11 del Consejo Popular Manicaragua.

En correspondencia a la problemática constatada, se plantea el siguiente problema científico:

Problema científico:

¿Cómo incrementar la incorporación en actividades comunitarias de los adultos mayores del sexo masculino de la Circunscripción 11 del Consejo Popular Manicaragua?

Del problema anterior se concreta en los siguientes objetivos.

Objetivo general:

- ✚ Diseñar actividades comunitarias para adultos mayores del sexo masculino de la Circunscripción 11 del Consejo Popular Manicaragua.

Objetivos específicos.

- ✚ Diagnosticar el estado de incorporación en las actividades comunitarias de los adultos mayores del sexo masculino de la Circunscripción 11 del Consejo Popular Manicaragua.
- ✚ Elaborar actividades comunitarias que favorezcan la incorporación de los adultos mayores del sexo masculino de la Circunscripción 11 del Consejo Popular Manicaragua.
- ✚ Evaluar las actividades comunitarias a partir de su aplicación práctica.

Durante todo el proceso de investigación se utilizaron métodos de los niveles teóricos, empíricos, matemáticos y estadísticos, los cuales se encuentran dialécticamente relacionados. Del nivel teórico analítico – sintético, inductivo – deductivo, del nivel empírico análisis de documentos, entrevista y encuesta. Del nivel matemático y/o estadístico: distribución empírica de frecuencias.

DESARROLLO

I.1 FUNDAMENTOS TEÓRICOS.

I.1.1 Algunas consideraciones sobre el adulto mayor y su proceso de envejecimiento.

En los seres humanos el tiempo va creando un sinnúmero de problemas, principalmente al final de la vejez. Las ciencias que estudian el envejecimiento son: la Gerontología que estudia el envejecimiento y los factores que influyen en él y la Geriátrica que se ocupa de la atención al anciano y las enfermedades que se presentan en ellos con mayor frecuencia. El envejecimiento puede tratarse como: "...el período de la vida en el menoscabo de las funciones mentales y físicas, las cuales se hacen cada vez más manifiesta en comparación con otros períodos anteriores de la vida". Ordoñez, C. (1987),¹

Haciendo una reflexión sobre este planteamiento, se puede afirmar que el proceso de envejecimiento incide en la morfología interna y externa del individuo, así como su funcionamiento, por tanto al envejecer varían las características externas como: color del cabello, largo de la nariz, tamaño de las orejas y dentro de las internas la pérdida de la capacidad reproductiva, entre otras. En este sentido también incide la genética del individuo y el ambiente en que se desarrolla.

Con respecto al proceso del envejecimiento algunos investigadores lo consideran como que: "...se manifiesta en una disminución progresiva y regular, con la edad, del margen de seguridad de nuestras funciones, que parecen tener un ritmo de crecimiento y decrecimiento propio de la especie, por tanto genéticamente programado, pero no obstante, ampliamente afectado por las condiciones de vida". Moreno, R. (1998).²

Mientras que otros consideran que este proceso "...es un fenómeno irreversible que incluye cambios estructurales y funcionales. Común a todas las especies". Ibid., p. 64

Analizando ambas concepciones se puede afirmar que el envejecimiento constituye un proceso biológico multieslabonado, que se inicia mucho antes de la instauración de la ancianidad, procede en forma estable, en el de cursar de la vida, determinado por características intrínsecas y conduce a la limitación de sus capacidades adaptativas, por tanto, a la posibilidad creciente del fallecimiento.

De acuerdo con investigaciones realizadas se han podido conocer los factores, manifestaciones, cambios y comportamiento del proceso de envejecimiento, de ahí que sean varias las clasificaciones sobre el adulto mayor, pero el autor concibió la brindada por la Organización Mundial de la Salud (OMS), que lo define como toda persona mayor de 60 años, subdividida en las siguientes categorías:

Tercera edad ----- 60 – 74 años.

Cuarta edad ----- 75 – 89 años.

Longevos ----- 90 – 99 años.

Centenarios ----- Más de 100 años.

De acuerdo con esta clasificación esta investigación centra su estudio en el adulto mayor y especialmente a los del sexo masculino, ya que en él influyen factores psicológicos, biológicos, sociales y ambientales que dan relieve a la inseguridad originada, entre otros aspectos por el cese de vida laboral, la disgregación en algunos casos de los lazos familiares y la tendencia al aislamiento, así como por la disminución de motivaciones, influyendo de esta manera en un comportamiento poco activo.

Desde los procesos biológicos existe una disminución de los potenciales y un aumento del declive con la edad, desde los procesos psicológicos y sociales el envejecimiento puede implicar crecimiento y aumento de los potenciales en estas áreas.

La Educación Física y los deportes ofrecen grandes posibilidades de actividades a realizar con las personas adultas mayores por lo que no podemos encasillar a este grupo etéreo 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 esté adecuadamente adaptadas 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 permitan que todos los participantes lo realicen con éxito.

En Cuba, se viene realizando un intenso trabajo para ofrecer una mejor atención a nuestra población en la eliminación de enfermedades, ayudando de esta forma a una salud más eficiente. A ella debemos unir el aporte de la experiencia cubana en el campo de la Salud Pública y su vínculo con la Cultura Física a fin de brindar en este aspecto, la máxima dedicación por elevar a planos significativos el papel del ejercicio físico en la sociedad.

Un factor que ha influido de forma relevante en el aumento de la expectativa de vida y su calidad en la población es la actividad física sistemática y bien dirigida, educando y desarrollando así la voluntad y las capacidades físicas; donde ejerce un importante papel en la personalidad y el mejoramiento de su organismo, por eso se señala que es notable destacar el avance del adulto mayor con el fin de desarrollar la salud de los ciudadanos de la tercera edad. Con la edad madura en el organismo humano se presentan diferentes cambios y fenómenos de carácter biológico que pueden conducir, incluso a variaciones patológicas en los diferentes aparatos y sistemas que ya se manifiestan a partir del período de edades comprendidas entre 35 y 40 años; y que en un inicio hacen su aparición de forma poco significativa.

La longevidad aumenta en todo el mundo paralelamente a la esperanza de vida. La expectativa para las mujeres como promedio es de 67 años y para los hombres de 63 años.

La población cubana presenta la misma situación. Hoy más del 12% de los habitantes de la isla tienen 60 años o más, y para el 2020 la quinta parte de la población será de adultos mayores.

Las transformaciones socioeconómicas en nuestro país dirigidas al fortalecimiento de la salud y al incremento de la duración de vida del hombre cubano, brinda actualmente nuevos frutos, donde se alcanza un promedio de vida de 76 años.

El Estado cubano decreta el derecho a jubilarse a los trabajadores de 60 a 65 años, sin embargo, el hombre a esta edad no se siente viejo, por el contrario con mucha frecuencia, él trata de aumentar su actividad motora mediante ejercicios físicos.

En Cuba se cuenta con casi un cuarto de millón de personas en la tercera edad integradas a los Círculos de Abuelos, el 21% de la población mayor de 60 años, lo que hace más factible la interrelación entre los ancianos y la comunidad.

La expectativa de vida al nacer en Cuba ha ganado casi 20 años desde la década del cincuenta a la actualidad, algo poco visto en el mundo en desarrollo. También la esperanza de vida a los 60 años aumenta sensiblemente.

I.1.2 El trabajo comunitario y la participación ciudadana.

El funcionamiento y desarrollo de las comunidades, la búsqueda de solución a las deficiencias más diversas en las localidades, barrios o pequeñas poblaciones, con la participación activa de sus habitantes, es algo que hoy preocupa y ocupa a organizaciones, instituciones nacionales e internacionales.

El Grupo Ministerial para el trabajo comunitario (1995); define la comunidad como: ... el espacio físico ambiental geográficamente delimitado, donde tienen lugar una serie de interacciones socio-políticas y económicas que producen un conjunto de relaciones interpersonales sobre la base de las necesidades...

El elemento central en la vida comunitaria es la actividad económica y así lo considera este Grupo Ministerial, pero junto a la actividad económica y como parte esencial de la vida de la comunidad están las necesidades sociales tales como: salud, cultura, deporte, recreación y otras que conforman una unidad y exigen esfuerzos de las organizaciones y los individuos de la comunidad.

Un enfoque más amplio sobre este conocimiento básico de la comunidad lo ofrece Ander Egg (1982), quien considera a la comunidad como una unidad social cuyos miembros participan de algún rasgo, interés, elemento o función común, con conciencia de pertenencia, situados en una determinada área geográfica en la cual la pluralidad de las personas interactúan más intensamente entre sí que en otro contexto y comparten un cierto sistema de orientaciones valorativas que tienden a homogeneizar o regular de manera semejante su conducta. Forma parte de un contexto, de una organización social mayor y está atravesada por múltiples determinaciones institucionales y de la sociedad en general.

El Centro de Estudios Comunitarios de la Universidad de Las Villas, en Santa Clara, ha venido trabajando una concepción de comunidad que forma

parte de los elementos esenciales antes señalados e incorpora otros ligados a la subjetividad comunitaria.

Así, establece que la comunidad es un grupo social que comparte espacio donde la participación y cooperación de sus miembros posibilitan la elección consciente de proyectos de transformación dirigidos a la solución gradual y progresiva de las contradicciones potenciadas de su autodesarrollo. (Alonso Freyre, 2004, pp27-28).

El trabajo comunitario integrado constituye hoy la política oficial vigente encaminada a lograr el desarrollo sostenible de la comunidad. Ella contiene una serie de retos, cuyo enfrentamiento requiere de una práctica profesional comunitaria.

González Rodríguez (1998), estima que el trabajo comunitario es: "...No solo trabajo para la comunidad, ni en la comunidad, ni siquiera con la comunidad, es un proceso de transformación de la comunidad: soñado, planificado, conducido, ejecutado y evaluado por la propia comunidad.

Es decir, un proceso donde la acción del profesional va encaminada a propiciar y estimular el protagonismo de la comunidad en la dinámica de su propio desarrollo y le aportará herramientas conceptuales y metodológicas para su realización exitosa.

El trabajo comunitario tiene como objetivo potenciar los esfuerzos y la acción de la comunidad para lograr un desarrollo orientado a una mejor calidad de vida para su población y a conquistar nuevas metas.

I.1.3 El envejecimiento y la actividad recreativa.

El paso a la tercera edad no se realiza a una edad concreta ni de una sola vez, sino que existe un proceso que desemboca en un estado que normalmente se define por características asociadas a incapacidad, pasividad, independencia.

Es importante tener en cuenta esto último para poder comprender la actitud de las personas ante este período de transición.

A lo largo de la historia, según ha ido evolucionando la sociedad, también ha ido evolucionando la forma de entender esta etapa de la vida. Por ello Marcos Alonso se refiere a la vejez como construcción social.

Actualmente son las instituciones y la sociedad las que establecen a partir de qué edad una persona es considerada mayor (jubilación) y cómo desde antaño, se les asignan roles sociales que especifican claramente los comportamientos y actitudes propios de los "viejos".

Aunque la existencia de estereotipos y roles sociales puedan dejarlo entrever, la vejez no es un fenómeno homogéneo y no podemos esperar de ellos conductas homogéneas.

Hay una serie de variables que influyen como el nivel económico y cultural, los hábitos de ocio, la personalidad, las relaciones afectivas, los vínculos familiares, el tipo de trabajo desarrollado, la conciencia, las enfermedades padecidas. La práctica de actividades, sean físicas,

intelectuales o socio culturales, tienen influencia benéfica: frena el envejecimiento y permite vivir el periodo de la vejez en las mejores condiciones posibles.

Durante el tiempo libre son múltiples y muy variadas las actividades que puedan hacer los hombres ya sean jóvenes o adultos, las que mucho dependen de sus intereses y su cultura del tiempo libre, entre ellas tenemos el juego.

Ya sabemos que el juego es una actividad libre (sin obligaciones de tipo alguno), restringida (limitada en el espacio y en el tiempo), incierta (dependiendo tanto de la suerte como de las cualidades del participante), improductiva (sin un fin lucrativo), codificada (estando reglada de antemano), ficticia (más o menos alejada de la realidad) y espontánea.

El deseo de jugar nos acompaña durante toda la vida. A todos nos gusta hacerlo, a pesar de los prejuicios que marca la sociedad. Jugando logramos:

- Canalizar nuestra creatividad.
- Liberar tensiones y/o emociones.
- Orientar positivamente las angustias cotidianas.
- Reflexionar.
- Divertirnos.
- Aumentar el número de amistades.
- Acrecentar el acervo cultural.

- Comprometernos colectivamente.
- Integrarnos y predisponernos a otros quehaceres de la vida.

Mediante el juego se efectúa, en muchas oportunidades, la transmisión cultural de generación en generación, favoreciendo con su práctica el entendimiento intergeneracional cuando se crean los espacios de participación de padre - hijo - abuelo.

El juego en tercera edad cumple una función social y cultural, ya que permite sentir el placer de compartir juntos una actividad común, satisfacer los ideales de expresión y de socialización. También nos lleva a la obtención de placer y bienestar corporal y mental.

Además la actividad físico - recreativa se ha identificado constantemente como una de las intervenciones de salud más significativas de las personas de edad avanzada. Dentro de sus beneficios inmediatos en el aspecto físico se pueden citar: mayores niveles de auto - eficacia, control interno, mejoría en los patrones de sueño, relajación muscular entre otros.

Las personas que se mantienen físicamente activos tienden a tener actitudes más positivas en el trabajo, están en mejor estado de salud y tienen mayor habilidad para lidiar tensiones.

Para la programación de las actividades debemos tener en cuenta la formulación de ciertos criterios, éstos son:

1. *Respetar la heterogeneidad de los grupos.* Significa prever la viabilidad de elaboración de una respuesta motriz adecuada a la realidad corporal de todos los alumnos.
2. *Tener en cuenta la falta de tradición deportiva.* Hace referencia a que la mayoría de la gente adulta no ha tenido la oportunidad de realizar prácticas deportivas o gimnásticas de manera organizada.
3. *Tener en cuenta la progresiva pérdida de identificación con la imagen corporal.* Por esta razón es imprescindible que la propuesta de trabajo favorezca la integración de las modificaciones que comporta la vejez, como ser la atrofia corporal - modificación de las capacidades psicomotrices y de la relación con el entorno, con el fin de revalorizar el actuar corporal.
4. *Los objetivos del plan deben responder a las necesidades y motivaciones de las personas a las cuales va dirigido.* Debe prevalecer la vivencia corporal sobre el rendimiento.
5. *Dar un tratamiento global a los objetivos del plan.* Tratar conjuntamente los aspectos biológicos, sociales y psicológicos.
6. *Permitir que cada participante escoja los medios y la manera de desarrollar cualquier situación o tareas, habiendo explorado el abanico de posibilidades.* Se refiere a hacer hincapié en un método pedagógico que permita a cada individuo buscar nuevas vías de exploración e investigación.
7. *Motivar para conseguir una buena dinámica de grupo.* A través de elementos lúdicos y recreativos, que potencien la integración entre las

personas. La propia actitud del profesor, el trabajo en parejas, en pequeños grupos, la variabilidad del material, la música, etc. van a contribuir a la motivación de los mismos.

8. *La actividad a desarrollar debe ser coherente con las actividades propuestas manteniendo una continuidad y progresión dentro del programa.*
9. *La evaluación es la herramienta fundamental con el fin de llevar a cabo el seguimiento de todo el programa.* Es el medio que nos va a permitir revisar constantemente todas las situaciones que se presentan, tanto técnico como pedagógicas, a fin de examinar y rectificar, nuestro trabajo para seguir con el programa.

II.2 FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA

II.2.1 Escenario y sujetos.

Escenario: Ccircunscripción 11 del Consejo Popular Manicaragua.

Sujetos:

1er Grupo: 46 adultos mayores del sexo masculino aptos para incorporarse en las actividades comunitarias.

2do Grupo:

Técnicos y funcionarios del INDER relacionados con el Programa de recreación y el adulto mayor, distribuidos de la siguiente forma:

- Metodólogos de recreación y de cultura física del INDER y del Combinado Deportivo Manicaragua, 4 técnicos de recreación y 2 de cultura física, para un total de 10.

II.2.2 Métodos utilizados.

Para el desarrollo de de esta investigación se utilizaron métodos de la Investigación Científica los cuales permitieron el análisis y valoración de los resultados.

Del nivel teórico: Permitieron revelar las relaciones esenciales del proceso de atención al adulto mayor, se utilizaron para concebir y formular el problema, así como el análisis de los resultados en la etapa de diagnóstico del problema, propició el establecimiento de una lógica de descubrimiento mediante la cual los datos obtenidos se transformaron en generalizaciones

empíricas .Se utilizaron de forma general para analizar y fundamentar la teoría científica.

Los métodos de este nivel que se emplearon fueron:

Analítico-sintético: Permitió el análisis integral del fenómeno que se estudia (incorporación del adulto mayor a las actividades comunitarias), a partir de hacer referencia a los elementos esenciales de este proceso para determinar sus particularidades y establecer las relaciones necesarias que lo caracterizan.

Inductivo-deductivo: Se emplearon en el análisis teórico para fundamentar el tema, así como en el análisis de los elementos del diagnóstico relacionado con la incorporación del adulto mayor a las actividades comunitarias, esta información condujo en este problema a realizar análisis de lo general a lo particular y viceversa.

Los métodos de nivel empírico: Revelaron y dieron a conocer la situación actual del problema investigado y los resultados de la evolución del mismo después de su puesta en práctica en los sujetos seleccionados.

Análisis de documentos: Para revisar el Proyecto de recreación de la Circunscripción 11 del Consejo Popular Manicaragua. (Anexo N° 1).

Entrevista: Dirigida a los adultos mayores del sexo masculino aptos para incorporarse a las actividades comunitarias.de la circunscripción 11 del Consejo Popular Manicaragua permitió conocer intereses de estos para proyectar las actividades. (Anexo N° 2)

Encuesta: Para proyectar las actividades comunitarias se Realiza a Metodólogos de recreación y de cultura física del INDER y del Combinado Deportivo Manicaragua, 4 técnicos de recreación y 2 de cultura física, (Anexo N° 3).

Del nivel estadístico y matemático: Distribución empírica de frecuencias:

II.3 ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.

II.3.1 Análisis de los resultados de la revisión de documentos.

Se efectuó la revisión a la documentación del Proyecto de recreación del Combinado Deportivo Manicaragua, para la Circunscripción 11 Consejo Popular Manicaragua, con el objetivo de obtener información sobre la distribución de las actividades para el adulto mayor del sexo masculino, al respecto se aprecian las siguientes regularidades:

El Proyecto de recreación está diseñado y elaborado correctamente y tiene como objetivo desarrollar actividades para el beneficio de los incorporados. De forma general no se aprecian ni se aplican actividades comunitarias para la incorporación de los adultos mayores del sexo masculino.

II.3.2 Análisis de los resultados de la entrevista a los adultos mayores del sexo masculino.

- El 86% de los adultos mayores del consideran que la incorporación a actividades comunitarias puede traer beneficios positivos, solo que tienen poco conocimiento al respecto y no se sienten motivados para la incorporación., el resto no muestra interés por las mismas.
- En cuanto a las actividades de interés plantean les gustaría actividades físicas para mejorar sus dolencias, visitas a museos y lugares de interés así como centros de trabajo, exposiciones, interrelación con círculos de abuelos y juegos de mesa.

- El 100% plantea que ser hombre y haber tenido una vida más activa que las mujeres no es ninguna limitación para incorporarse a las actividades comunitarias, solo que en ocasiones tienen otros quehaceres,
- EL 80% considera necesario que se apliquen actividades comunitarias con vistas a la incorporación del adulto mayor del sexo masculino

II.3.3 Análisis de los resultados de la encuesta a los técnicos y funcionarios.

En cuanto la consideración del trabajo que se despliega en la comunidad con respecto a la incorporación del adulto mayor del sexo masculino a las actividades comunitarias.

- ✚ Solo el 40% plantea que son adecuadas.
- ✚ El 50% plantea que no. son adecuadas
- ✚ El 10% plantea que a veces.

2.- el conocimiento para realizar actividades comunitarias en relación a la incorporación del adulto mayor masculino se comporta de la siguiente forma:

- ✚ Solo el 50% plantea que algún conocimiento..
- ✚ El 40% plantea que no.
- ✚ El 10% plantea que si.

3.- El 100% considera necesario la aplicación de actividades comunitarias para incorporar al adulto mayor del sexo masculino.

II.4 PROPUESTA DE SOLUCION.

II.4.1 Actividades comunitarias para la incorporación del adulto mayor masculino.

Actividades.

Las actividades propuestas se planificaron de la siguiente forma:

Actividad # 1: Charlas educativas involucrando médicos de la familia activistas, técnicos de la cultura física.

Objetivo: Estimular al adulto mayor para incidir en su permanencia y permitir la incorporación a los Círculos de Abuelos de aquellos que se encuentran no dispensarizados para recibir las actividades físicas resaltando la importancia que ello para la salud.

Fecha: Trimestralmente.

Lugar: Consultorio No. 33.

Organización y desarrollo: Con la presencia del técnico de Cultura Física y el médico de la familia se convoca a los adultos mayores de la comunidad y se brinda una charla educativa sobre las enfermedades crónicas no transmisibles y los ejercicios que pueden realizar de forma autónoma, además motivarlos a su incorporación a los círculos de abuelos.

El técnico de Cultura Física da a conocer cuáles son los objetivos de los círculos de abuelos .Seguidamente les informa sobre las diferentes

actividades a realizar a través de los círculos de abuelos. El médico de la familia hace referencia al efecto de los ejercicios físicos en la rehabilitación y bienestar físico y mental del adulto mayor.

Forma de control: La actividad será evaluada por criterios de los participantes aplicando un (PNI) ; positivo, negativo e interesante.

Actividad # 2: Encuentros con Círculos de Abuelos.

Objetivo: Intercambiar experiencia de los miembros de los Círculos de Abuelos para resaltar los logros y éxitos obtenidos con la realización de las actividades en dichos círculos.

Fecha: Diciembre y Julio.

Lugar: Casa de la cultura de la localidad.

Organización y desarrollo: Programar por parte del profesor de cultura física y el médico de la familia encuentros con otros círculos de abuelos de la localidad. Los encuentros tendrán como objetivo el intercambio de experiencias donde resaltarán sus logros y éxitos obtenidos con la realización de las actividades en dichos círculos. Se harán propuestas de nuevas ideas o actividades a realizar en cada uno de sus círculos.

Forma de control: La actividad será evaluada por criterio de los participantes (PNI), por el cumplimiento de la planificación de dicha actividad y los resultados de las propuestas que se realicen.

Actividad # 3: Cumpleaños colectivos.

Objetivo: Estimular afectiva y materialmente de acuerdo a las posibilidades a los adultos mayores entre 60 y 70 años miembros del Consejo Popular No 3 con la celebración de cumpleaños colectivos como una vía de su participación a las actividades físicas y recreativas.

Fecha: Trimestral.

Lugar: Casa de algunos de los homenajeados que tengan las condiciones.

Organización y desarrollo: En coordinación con las organizaciones de masas de los barrios se planifica la actividad invitando a los miembros de los Círculos de Abuelos y personas de la comunidad a visitar a los abuelos no incorporados al grupo en su día de cumpleaños. Se convoca a los adultos mayores miembros del círculo y representantes de la comunidad para efectuar la visita a aquellos adultos mayores que no estén incorporados a los círculos de abuelo, esta visita se realiza para felicitarlos, intercambiar y compartir la alegría en este día significativo. Además en el encuentro se realiza entrega de un obsequio de origen natural por parte de un abuelo.

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

Se propone al resto de los adultos mayores desarrollar las festividades cada tres meses donde cada participante debe aportar un plato de elaboración casera.

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

Forma de control: La actividad será evaluada por criterio de los participantes.

Actividad # 4: Caminar es vivir.

Objetivo: Desarrollar caminatas a sitios de interés que permitan la activación e incremento de las capacidades físicas en el adulto mayor permitiendo el mejoramiento de la actividad motriz en los mismos.

Fecha: 2 veces al mes.

Lugar: Elección libre.

Organización y desarrollo: Con la presencia del técnico de Cultura Física y el médico de la familia se planificarán caminatas a lugares de interés que permitan la activación e incremento de las capacidades físicas.

Se convoca a los adultos mayores miembros o no del círculo de abuelos para efectuar la caminata. Se les pide que en la medida que llevan a cabo la caminata deben apreciar la flora y la fauna existente, para comentar al final de la misma, qué papel se podría llevar a cabo para su mejoramiento y conservación. En un área determinada los integrantes de los círculos

tendrán la posibilidad de motivar a los demás a incorporarse a esta actividad.

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

Actividad # 5: Un día de excursión.

Objetivo: Propiciar una recreación sana y el mejoramiento del estado físico y psíquico del adulto mayor por medio de excursiones vinculadas al medio natural para favorecer su calidad de vida.

Fecha: Mensual.

Lugar: De libre elección.

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

Se informa al adulto mayor las características del lugar, las actividades posibles a desarrollar en el mismo, así como las medidas profilácticas a tener en cuenta durante la excursión. En el lugar de excursión crear áreas con diferentes opciones, tales como: dominó, parchí, cubilete, un área de cuentos, poesías entre otras.

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

Te gustó _____

No te gustó _____

¿Por qué? _____

Actividad # 6: Dale ritmo a tu vida y baila.

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

Fecha: Mensual (último viernes de cada mes).

Lugar: Casa de la Cultura de la localidad.

Organización y desarrollo: Al existir el lugar destinado para la actividad se determina, el encargado de la música. Se forman parejas de baile, las cuales se enumeran para elegir las más destacadas. Se realiza la selección de la música que sea del gusto y preferencia de los adultos.

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

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

Actividad # 7: El ejercicio le da vida a tu cuerpo.

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

Fecha: Quincenal.

Lugar: Área de trabajo del círculo de abuelos.

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

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

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

Actividad # 8: Cantando con la vida.

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

Fecha: Mensual.

Lugar: Casa de la Cultura.

Organización y desarrollo: El médico de la familia ,el profesor de Cultura Física y el promotor de cultura, invitan a los adultos mayores

entre 60 y 70 años y otros adultos del Consejo Popular No 3 para que juntos participen .

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

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

Actividad # 9: Video debate.

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

Fecha: Mensual.

Lugar: Sala de video.

Organización y desarrollo: Se planifica por los técnicos de Cultura Física y un especialista de cine, la proyección de un filme que sea del agrado de los adultos mayores pero que tenga alguna referencia sobre la vida de las personas de la tercera edad y se invita a otras personas de la comunidad.

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

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

Actividad # 10: Visita a museos o lugares históricos.

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

Fecha: Semestral.

Lugar: Según el sitio seleccionado.

Organización y Desarrollo: Con la presencia del técnico de Cultura Física y el médico de la familia se planificará una visita al museo del pueblo invitando a todos los adultos mayores e interesados en participar. Se les pide, que durante el transcurso de la visita aprecien los aspectos significativos que más les llame la atención, para comentarlos al final. En un área determinada los integrantes de los círculos realizarán el intercambio y tendrán la posibilidad de motivar a los demás adultos mayores a incorporarse a las diferentes actividades.

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

Actividad # 11: La mesa vegetariana.

Objetivo: Intercambiar experiencias culinarias entre los adultos mayores del barrio.

Fecha: Semestral.

Lugar: Ranchón.

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

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

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

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

Actividad # 12. Relaja tu cuerpo y mente

Objetivo: Armonizar el cuerpo y la mente mediante ejercicios con fines profilácticos y terapéuticos vinculados con diferentes técnicas de relajación.

Fecha: Dos veces al mes.

Lugar: Parqueo del estadio Escambray.

Organización y desarrollo. Se invitará un especialista en Tai Chi con el objetivo de impartir la actividad. Estos ejercicios terapéuticos tienen dos etapas de 18 movimientos cada uno, la primera es la etapa más

antigua que consta de 3 series de 6 ejercicios cada uno, o sea gimnasia suave.

Ejercicios a realizar:

1. Levantar las manos sobre la cabeza. Aplicación terapéutica rigidez de la cintura, dificultades de la columna vertebral y escoliosis.

2. Girar torso y apartar las palmas. Aplicación terapéutica: lumbago, entumecimiento y atrofia de la cintura escapular y extremidades superiores.

3. Círculo de cintura con manos en la cadera. Aplicación terapéutica: torcedura aguda de la cintura, lumbago, raquitismo y dolores crónicos en la cintura por larga permanencia en la misma posición.

4. Rozar los empeines (flexión del tronco al frente con brazos extendidos a tocar el empeine). Aplicación terapéutica: ejercicio general para el cuello, espalda y piernas.

5. Tocar empeine con las manos. Aplicación terapéutica: Lesión aguda de los tejidos cartilaginosos en la articulación de la cintura y extremidades exteriores, escoliosis y entumecimiento de las piernas en la flexión y extensión de la misma.

Forma de control: La actividad será evaluada por criterio de los participantes donde ellos expondrán en que medida han mejorado sus dolencias.

Actividad # 13: Competencia de dominó.

Objetivo: Realizar actividades conjuntas con los círculos de abuelos para que exista una mejor unidad entre ellos.

Fecha: Dos veces al mes.

Lugar: Sala de arte.

Organización y desarrollo: Se realiza la competencia de dominó con integrantes de los círculos de abuelos donde pudimos apreciar la unidad entre participantes y espectadores.

Forma de control: Se evaluará según la cantidad de parejas que participen, además se tendrá en cuenta sus juicios y opiniones.

II.5 EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA IMPLEMENTADA.

II.5.1 Diagnóstico final de la entrevista al adulto mayor.

- El 100% alega que conoce de los beneficios que le proporciona las actividades comunitarias y brindan argumentos convincentes.
- En cuanto a las actividades de interés plantean que se continúen las actividades físicas para mejorar sus dolencias, visitas a museos y lugares de interés así como centros de trabajo, exposiciones, interrelación con círculos de abuelos y juegos de mesa.
- Al 90% les gustaría que se realizaran más actividades de forma masiva en las vacaciones y fines de semanas, solo el 10% no tiene propuesta concreta de actividades.

II.5.2 Resultados de la encuesta a técnicos y funcionarios relacionados directamente con cultura física y recreación.

La propuesta de actividades comunitarias tuvo efectividad ya que de 46 no incorporados se han incorporado 39 lo que representa un 85%, de estos asisten 37 a círculos de abuelos lo que representa un 77% de incremento, mejorando notablemente el estado físico general de los sujetos, lo que evidencia que una vida social activa, que implique actividades tanto físicas como recreativas, ayuda a mantener un balance físico y emocional en la persona.

III CONCLUSIONES

1. El proceso enmarcado en la etapa de diagnóstico puso de manifiesto que los adultos mayores del sexo masculino de edad de la Circunscripción 11 del Consejo Popular Manicaragua presentan poca incorporación en actividades comunitarias.
2. Las actividades comunitarias que se proponen están en función de los intereses de los adultos mayores objeto de estudio las que contribuyen al mejoramiento de su salud.
3. Con la aplicación de las actividades comunitarias elaboradas para los adultos mayores del sexo masculino se logró un incremento significativo en la incorporación, un 77% en círculos de abuelos y un 85% en actividades recreativas.

IV RECOMENDACIÓN.

1. Promocionar la experiencia a través de vías informativas y preparaciones metodológicas a los profesionales de la cultura física y recreación.

V BIBLIOGRAFÍA

1. Castro Ruz, Fidel. (1998). Discurso por el Aniversario de la Organización de la Salud. Ginebra.
2. Carpeta Metodológica (2005). Adultos mayores frágiles [serie en Internet]. [citada 2005]. Disponible en: <http://aps.sld.cu/bvs/materiales/carpeta/carpeta.html>. Consultada en 3 de septiembre del 2011.
3. Ceballos, J. (1999). El Adulto Mayor y la Actividad Física. Monografía. Material Fotocopiado. UNAH. La Habana.
4. _____ (2000). El envejecimiento proceso de gran relieve en el adulto mayor. Material Fotocopiado.
5. Colectivo de Autores, (1983). Tercera edad sana. Ejercicios preventivos y terapéuticos. Instituto Nacional de Servicios Sociales, colección Rehabilitación, Madrid.
6. Colectivo de Autores (1993). Tiempo nuevo para el adulto mayor. Enfoque interdisciplinario. Universidad Católica de Chile.
7. Clark. (1995). Vida en plena forma. Editorial Paidotribo. Barcelona.
8. Colectivo de autores 2001. La esfera Intelectual del Adulto Mayor. Trabajo Monográfico.

9. De la Fé Vidal, Julio. (2009) Acciones psico - físicas para incorporar al adulto mayor del sexo masculino a los Círculos de Abuelos en el Municipio Palma Soriano.
10. De Rosnay, J. (1988). Qué es la vida. Biblioteca Científica Salvat. Barcelona.
11. Del Toro Alonso, Maira (2007). Instructivo Pedagógico Técnicas participativas para la Educación en valores. Facultad de Cultura Física, Villa Clara.
12. Elejalde Febles, M.M (2006). La adultez media: una nueva etapa del desarrollo. Editorial Félix Varela, La Habana.
13. Flores, C. (1994). Motivación. Una alternativa para el éxito. Fondo Editorial, Universidad Pedagógica Experimental Libertador (FEDUPEL). Caracas.
14. Fernández, E., (2001). Psicología General. Motivación y Emoción. Editorial Centro de Estudios Ramón Areces, S/A. Madrid.
15. Febrer, A y Soler, A. (1989). Cuerpo, dinamismo y vejez, INDICE, Publicaciones. Barcelona.
16. González, F. (1985). Personalidad. Editorial Pueblo y Educación. La Habana.
17. Gutiérrez, A., Delgado, M., Castillo, M. (1997) Entrenamiento físico - deportivo y alimentación. De la infancia a la edad adulta. Paidós. Barcelona.

18. Hernández, F. J. (1995). Torpeza Motriz, Un modelo para la adaptación curricular, Editorial Universitaria, Barcelona.
19. Katz, M. (1981). Técnicas corporales para la tercera edad, Paidós, Buenos Aires.
20. Laforest, J. (1991). Introducción a la Gerontología. El arte de envejecer. Herder. Barcelona.
21. Maslow, A., (1954). Motivación y Personalidad. Ediciones Díaz de Santo S/A. Madrid.
22. Ordoñez, C. (1987). El Círculo de Abuelos, una respuesta a necesidades biosociales de los ancianos. Revista Cubana de M.G.I. LA Habana.
23. Orosa, F.T. (2004). La tercera edad y la familia. Editorial Félix Varela, La Habana.
24. Programa de Atención Integral al Adulto Mayor (2008). (Serie en Internet) (2005). Disponible en: <http://aps.sld.cu/bvs/materiales/programa/pronacional.html>. Consultado el 24 de noviembre de 2008.
25. Psicología Evolutiva: Edad adulta y tercera edad, Monografía, Cuarta edición, mayo, 2000.
26. Redford, J. (1991) Prevención de las caídas en los ancianos. Tiempos Médicos.
27. Vega, J. L. (2001). Psicología de la Vejez. Monografía.

28. Walter, Alan (2002). Una estrategia de envejecimiento activo,
Revista Internacional de Seguridad Social. España.

VI ANEXOS

ANEXO 1.

Guía para la revisión de documentos.

Objetivos: Obtener información sobre lo que está establecido, normado y reglamentado en el Proyecto de recreación del Combinado Deportivo Manicaragua.

Aspecto a revisar.

Tipo de documento.

Características del documento.

Orientaciones para organizar las actividades comunitarias para el adulto mayor del sexo masculino.

Papel del técnico de cultura física y recreación.

Posibilidades de desarrollar las actividades comunitarias.

.

ANEXO 2.

Entrevista cualitativa (semiestructurada) a los adultos mayores del sexo masculino.

Objetivo: Conocer criterios de los **adultos mayores del sexo masculino**

Sobre la incorporación a actividades comunitarias, de manera que expresen libremente, con espontaneidad y franqueza sus preferencias.

Cantidad: 46 adultos mayores del sexo masculino.

Lugar: Comunidad.

Se les hicieron las siguientes preguntas:

1. Consideración sobre la incorporación a las actividades comunitarias.
2. Tipo de actividades que les gustaría realizar para incorporarse a las actividades comunitarias
3. Limitaciones que presenta para incorporarse a las actividades comunitarias. .
4. Considera necesario que se apliquen actividades comunitarias con vistas a la incorporación del adulto mayor del sexo masculino.

ANEXO 3.

Encuesta a técnicos y funcionarios con relación a las actividades comunitarias.

En estos momentos se está desarrollando una investigación que tiene como finalidad el estudio de las actividades comunitarias dirigidas a los adultos mayores del sexo masculino, del Circunscripción 11 Consejo Popular Manicaragua, por la importancia que reviste la misma se solicita su valiosa colaboración y sinceridad en la información que pueda ofrecernos, la que permitirá desarrollar el trabajo.

Muchas gracias.

Directivo del INDER. _____

Labor que realiza _____

Trabajador del Combinado Deportivo Manicaragua. Si ___ No___.

Labor que realiza _____

Cuestionario.

1.- ¿Considera usted que el trabajo que se despliega en la comunidad con respecto a la incorporación del adulto mayor del sexo masculino a las actividades comunitarias es el más adecuado?

Si _____ No _____ A veces _____

3.- ¿Posee usted conocimiento para realizar actividades comunitarias en relación a la incorporación del adulto mayor masculino?

Si_____ No_____ Algo _____

4.- ¿Considera usted necesario la aplicación de actividades comunitarias para incorporar al adulto mayor del sexo masculino?

Si_____ No_____ A veces _____