

**CONJUNTO DE EJERCICIOS CON MÚSICA ENCAMINADOS A LA
INCORPORACIÓN DE LOS ABUELOS AL CÍRCULO DEL ADULTO MAYOR EN EL
CONSULTORIO Nº 92 DEL CONSEJO POPULAR HERRADURA DEL MUNICIPIO
CONSOLACIÓN DEL SUR.**

Lic. José Miguel Valle Acosta

RESUMEN:

La sociedad nuestra tiene como deber garantizarle al adulto mayor la realización sistemática de ejercicios físicos y como forma principal las clases del Adulto Mayor, por lo cual es una necesidad continuar perfeccionando las mismas.

Este trabajo presenta la propuesta de un conjunto de actividades físicas con música para mejorar la incorporación del adulto mayor en el Consejo Popular Herradura del municipio Consolación del Sur, atendiendo a la importancia que tienen éstas, ya que constituye un soporte motivacional y de reactivación de la memoria, imaginación, aspectos emocionales, relaciones afectivas y relaciones interpersonales. Fueron utilizados métodos teóricos, empíricos, estadísticos y de intervención comunitaria.

El presente trabajo aborda un tema de vital importancia y siempre actual, ya que se relaciona con la incorporación del adulto mayor a las actividades físicas, concernientes con la calidad de vida de la población adulta, específicamente para aquellos que están en la 3era edad, los cuales se consideran, por ellos mismos y por muchas personas de la comunidad, como personas acabadas.

Con la realización de este trabajo se procura mejorar la incorporación consciente de los adultos mayores al Círculo de Abuelos empleando para ello ejercicios con música, lo cual incidirá favorablemente en su estado psicosocial, las relaciones con la familia y la comunidad.

La actividad física es el movimiento humano intencional que como unidad existencial busca el objetivo de desarrollar su naturaleza y potencialidad no solo física sino psicológica y social. La actividad física hace que el corazón trabaje con un ritmo superior y bombee la sangre con mayor fuerza, permitiendo pasarla por los pequeños vasos sanguíneos e incluso en algunos casos impidiendo su obstrucción llegando a la célula la oxigenación necesaria.

La contribución no sólo se ve en el proceso cardiovascular disminuyendo los riesgos de patologías cardíacas y del síndrome hipertensión arterial, esta actividad favorece a todo el organismo garantizando una disminución del consumo de medicamentos, haciendo que el sujeto cada vez sea más independiente de ellos y de su estado biológico y social le permita enfrentar la vida con optimismo y alegría aprendiendo a aceptar el paso de los años y los cambios de su cuerpo; a cuidar su alimentación, sin obsesionarse con ella; a suprimir hábitos tan malignos como el alcohol y el tabaquismo; relacionarse con los demás y, sobre todo, sentirse bien con sí mismo. El adulto mayor es la persona que ha arribado a la denominada Tercera Edad, en nuestro caso más de 55 años en las mujeres y más de 60 años en los hombres. Como individuo se siente capaz de hacer, asume responsabilidades, cuida su aspecto exterior, se siente atractivo, puede luchar por su propia vida. La Asamblea General de las Naciones Unidas decidió considerar el año 1999 el Año Internacional de la Persona de la Tercera Edad, lo que constituyó un llamado permanente a la humanidad para la elaboración de proyectos y programas nacionales que contribuyan a elevar la calidad de vida y una oportunidad para enfocar el envejecimiento como una cuestión de desarrollo.

En la sociedad cubana actual se realizan grandes esfuerzos orientados al bienestar social de este adulto, no sólo en el aspecto material, sino en su participación activa en la sociedad, de acuerdo con sus posibilidades objetivas. El Estado, además, toma medidas para que las personas en edad de jubilación que deseen seguir trabajando lo puedan hacer.

El adulto mayor en Cuba ocupa más del 12 % de la población y se espera que para el año 2025 uno de cada cuatro cubanos sea adulto mayor. Por otra parte, solo el 1 %

de los ancianos se encuentra en instituciones, el 9 % vive solo y el resto lo hace en convivencia familiar. (CITED, 1996.)

Pensar en el adulto mayor es pensar en nuestro futuro. El paso de los años no hay que ocultarlo como una vergüenza, hay que exhibirlo como un triunfo de la vida. El que llega a edad avanzada ha triunfado sobre toda vicisitud física y moral y, por lo tanto, desea disfrutar de esa experiencia como lo merece.

En nuestros días, gracias al aporte de la ciencia y de la medicina, asistimos a una prolongación de la vida humana y, por consiguiente, al incremento del número de las personas ancianas. Cuba, país sensible frente al adulto mayor, implementa una atención específica para estos individuos con la finalidad de que vivan sus potencialidades con plenitud.

El respeto al adulto mayor es un problema político, cultural y ético. Garanticemos la realización de un ambiente humano, social y espiritual en cuyo seno todas las personas pero particularmente los de más edad, puedan vivir de forma plena y digna gozar del derecho a amar y defender nuestros espacios y derechos.

Cuba es uno de los países latinoamericanos más envejecidos. La magnitud alcanzada en este orden y la rapidez con que se ha transformado nuestra pirámide poblacional constituyen una preocupación en los años futuros.

Nuestro país considera que esta preocupación es una necesidad a escala mundial, la cual requiere de una acción cooperativa y solidaria que trazando políticas y estrategias nacionales e internacionales tiendan a materializar en forma afectiva dicha ayuda.

Si además, añadimos que los nuevos conceptos gerontológico exhiben gran participación de la familia y la comunidad y se dejan fuera los antiguos patrones de institucionalización para ser usada sólo cuando sea necesario, llegaremos a la conclusión de que no existen suficientes recursos humanos que garanticen esta atención y que el Estado por sí solo no puede hacerse cargo de este incremento.

Nuestro primer programa surgió en 1974 y en 1985 se incorporó la variante de atención del Médico de la Familia y su equipo. Actualmente las necesidades y demandas de los adultos mayores asumen categorías superiores y las respuestas tradicionales resultan insuficientes.

La favorable estructura sociopolítica en el país constituye un potencial de ayuda para acondicionar todas estas premisas en un nuevo programa, que además de contemplar todo lo anterior fuera capaz de asegurar la participación activa de la familia, la comunidad y las organizaciones políticas y no gubernamentales en un trabajo colectivo donde el protagonista principal fuera el adulto mayor.

Este programa, además de ofrecer aglutinación en favor del adulto mayor será aplicable en todos los niveles de atención que incluyen no sólo salud, sino seguridad social, deportes, cultura, legislación y otros.

El Programa Integral de Atención al Adulto Mayor consta de tres subprogramas que se describen a continuación.

- Atención comunitaria
- Atención institucional
- Atención hospitalaria.

Al analizar el cuadro de salud del consultorio objeto de estudio observamos que cuenta con universo de 495 habitantes de ellos 261 son hombres para un 52.7% y 234 son mujeres para un 47.2 % además se puede apreciar que el grupo etáreo de mayor predominio es el de 65 y más años para un 12.3% por lo que nuestra población esta envejecida, pues hay muy pocos nacimientos, al reagrupar los grupos de edades vemos que hay un predominio de la población adulta de 28 a 54 años con 268 pacientes lo que representa un 54.1% del total de la población por lo que debemos encaminar nuestro trabajo a realizar actividades para la prevención de problemas de salud referidos al combate de los hábitos tóxicos o factores de riesgo.

El Círculo de Abuelos del Consultorio № 92 cuenta con una matrícula de 11 abuelos, los cuales son jubilados y amas de casa; el presente trabajo va encaminado a

la incorporación de los abuelos al Círculo del Adulto Mayor, pues aunque funciona tiene un bajo por ciento de incorporación. En este sentido hay 114 pacientes mayores de 60 años, 96 ancianos se encuentran aptos para incorporarse al Círculo y sólo lo han hecho 11 abuelos para un 11.4%.

Causas de los no incorporados:

- Desinterés y falta de motivación
- Sub valoración de su capacidad física
- Conducta sedentaria
- Sobrecarga doméstica

Los resultados del diagnóstico inicial indicaron la siguiente pregunta científica: ¿Cómo contribuir a la incorporación del adulto mayor entre 65 y 74 años a la realización de actividades físicas en el consultorio Nº 92 del Consejo Popular Herradura del municipio Consolación del Sur?

De la misma se derivó proponer un conjunto de ejercicios con música que contribuyan a la incorporación del adulto mayor de 65 a 74 años a la práctica de actividades físicas en el consultorio Nº 92 del Consejo Popular Herradura del municipio Consolación del Sur.

La población del Consejo Popular Herradura es de 11 000 habitantes y la del consultorio Nº 92 es de 495 habitantes que incluye 96 abuelos aptos que representan el 42%, con una edad promedio de 68 años.

De ellos se seleccionó una muestra de 40 adultos mayores, 30 del sexo femenino y 10 del sexo masculino.

La novedad de esta investigación radica en el conjunto de ejercicios con música que se ofrece para contribuir a la práctica de actividades físicas teniendo en cuenta las preferencias y necesidades biológicas, psicológicas y sociales de los adultos mayores

años, favoreciendo las relaciones familiares y sociales en la comunidad, siendo este un grupo social priorizado en nuestro país.

Los siguientes elementos evidencian el planteamiento anterior:

- Del total de la población, aproximadamente el 13,1% tiene 60 años o más. El crecimiento de la población mayor duplica al de la población general.
- Para el año 2025, aproximadamente 1 de cada 4 cubanos tendrá más de 60 años.
- En el año 2015, Cuba tendrá más población mayor de 60 años que población menor de 15 años.
- La expectativa de vida de un cubano que cumple 60 años es de más de 20 años y la del que cumple 80, es más de 7.
- Cuba es uno de los 4 países más envejecidos de América Latina y el Caribe, pero es donde el proceso se produce con mayor rapidez, por lo que será el más envejecido de la región ya en los primeros años del siglo XXI.
- Este proceso es irreversible, las personas que representan estas cifras están nacidas y transitan por diferentes etapas de su envejecimiento.

El envejecimiento tanto demográfico como individual es un proceso inherente al desarrollo.

En esta tabla se muestra la población del Adulto Mayor por grupos de edades en la Provincia de Pinar del Río. Año 2008.

Grupos de edades	Población Provincia	Población Municipio
65-69	26955	7395
70-74	18850	5077
Total	45805	12472

Fuente: **Dpto. Estadísticas.**

En el libro *La tercera edad y la familia* uno de sus autores es el psicogeriatra argentino Leopoldo Salvarezza. Al describir esta etapa de la vida plantea que: "La vejez es un tema conflictivo, no solo para el que la vive en sí mismo, sino también para aquellos que sin ser viejos aún, diariamente la enfrentan desde sus roles profesionales de médico, psicológico, asistente social, enfermero, o como hijo, como colega, como socio, como vecino, o como un simple participante anónimo de las multitudes que circulan por nuestras ciudades." (Salvarezza, L, 1988).

Salvarezza emplea el término «viejismo» para identificar esos prejuicios sociales negativos acerca de la edad y ha realizado numerosos trabajos dirigidos a los ancianos, teniendo en cuenta el contexto teórico y psicoterapéutico de la vejez en nuestro continente. En la actualidad muchos países latinoamericanos, al igual que el resto del mundo, esperan un aumento de la población mayor: Pero lo que más caracteriza a la población mayor de esta área geográfica es su convivencia con la familia, a diferencia de otros modelos culturales de envejecimiento. Más del 80% de la población anciana latinoamericana vive en condiciones de convivencia familiar, según datos ofrecidos en el seminario. Introducción a la Gerontología organizado por el CITED en 1996.

Sin embargo, a pesar de todos los cambios, "a diferencia de otros países, la familia en Cuba no es expulsiva, más bien por las propias cargas culturales es altamente retentiva. Y es más, existe una presencia y participación de los adultos mayores en la crianza, muchas veces sobre involucrado en su función de reemplazo de los padres" (Ares, P, 1997).

Otro cambio también de carácter particular lo constituye la etapa del período especial o crisis económica, que ha impactado a la familia desde la década de los noventa. La familia se ha unido más, como estrategia de sobrevivencia económica. En este retorno o exilio, tal como lo expresa frecuentemente la doctora Ares para referirse a este fenómeno, existe un mayor tiempo de permanencia en la vida familiar hacia la

búsqueda de soluciones económicas. Aparece el trabajo por cuenta propia legalmente inscrito como función familiar. Aparecen diferencias en el acceso a la divisa, y otras consecuencias sociales derivadas de una crisis económica. De cualquier manera, los adultos en Cuba y la familia, la comunidad en general, deberán prepararse para la llegada a la vejez. (Teresa Orosa Fraíz, 2003).

La M. Sc. Ida Galván Rodríguez. En el folleto *La cultura física y la vejez*, señala que resulta una expectativa para sociólogos, demógrafos geriatras, profesores de Cultura Física y otros profesionales, pues ello puede convertirse en un gran problema para la sociedad, sino se ejecutan acciones concretas para atender a este grupo poblacional. Por lo que ello imponen metas a las investigaciones sociales, y que este se demuestre como una fuente de longevidad creativa, con bienestar y calidad humana, y para ello juega un papel fundamental, la comunicabilidad del profesor de Cultura Física con los ancianos que atiende.

Propuesta de un conjunto de ejercicios con música para el Adulto Mayor de 65 a 74 años.

Aquí se presentan los resultados del diagnóstico que permitieron la constatación del problema, se ofrece un conjunto de ejercicios dirigidos al Adulto Mayor de 65 a 74 años y se realiza una valoración de la efectividad de la propuesta a partir del criterio de diferentes especialistas.

FASES	OBJETIVOS	ACCIONES
Familiarización	* Propiciar un primer acercamiento de los profesores de Cultura Física a los fundamentos teóricos y prácticos del conjunto de ejercicios con música.	* Consulta bibliográfica acerca del Adulto Mayor. * Desarrollo de talleres y clases Metodológicas a los profesores de Cultura Física. * Participación en cursos, post grados sobre el tema.

Diseño	*Enriquecer los programas con las propuestas de ejercicios con música.	* Análisis de las necesidades del Adulto Mayor (Valoración de los intereses, estilos de vida) * Diseño de los ejercicios con música que sean implementadas en el programa para una mayor incorporación de los abuelos al círculo.
Ejecución	* Implementación práctica del conjunto de ejercicios en todas las partes de la clase.	* Puesta en práctica del conjunto de ejercicios en todas las Clases. * Orientación, diseño y ejecución de los ejercicios con música para una Mayor incorporación de los abuelos al círculo.
Valoración	*Analizar los resultados de la introducción del conjunto de ejercicios con música a partir de los juicios valorativos de los profesores de cultura física y los abuelos.	* Realización de seminarios y talleres para la presentación de los proyectos a los abuelos. * Realización de la técnica de cuestionarios, entrevistas para conocer la valoración de los abuelos

El estudio de documentos, las encuestas, las entrevistas a informantes claves y la observación nos permitió conocer la necesidad de la incorporación del Adulto Mayor al círculo realizando actividades lúdicas en la comunidad, teniendo en cuenta las necesidades particulares de los adultos, su situación social lo cual permitió elaborar un conjunto de actividades en las clases.

Las actividades lúdicas concebidas se dirigen hacia la participación de los adultos mayores teniendo en cuenta la edad, los gustos y las preferencias.

La valoración del criterio de especialistas nos permitió comprobar la factibilidad de nuestra propuesta y los informantes claves constatar la viabilidad y pertinencia de las actividades en el marco comunitario y en la incorporación de los adultos mayores al círculo.

Recomendaciones:

1. Realizar un trabajo por parte de la doctora con la participación del profesor de Cultura Física a los CDR correspondiente a este consultorio e impartir charlas educativas manifestando la importancia que tiene la incorporación del Adulto Mayor al círculo para mejorar su calidad de vida.
2. Proponer actividades en el círculo e invitar al resto de los que aún no están incorporados.
3. Llevar actividades recreativas con juegos de mesa a las consultas.
4. Tener en los consultorios propaganda alegóricas a los círculos de abuelos.
5. Incluir en las tres partes de la clase actividades lúdicas y juegos de participación
6. Dar a conocer los resultados alcanzados en esta investigación a los profesores del resto del Consejo Popular para generalizar su aplicación.

Bibliografía

- 1-Oroza Fraíz Teresa (2003). *La tercera edad y la familia*. Ciudad de La Habana, Editorial Félix Varela.
- 2-Ceballo, J. (2003) *Universalización de la Cultura Física*. Libro Electrónico
- 3-Ceballos Jorge Luís. (2001). *Adulto mayor*. en: [CD-ROOM]. La Habana, ISCF.
- 4-Colectivo de Autores (2005) *Orientaciones Metodológicas para el Adulto Mayor*. Ciudad de La Habana, INDER.

5-Hernández, M (2005) *Actividades físico–deportivas para la tercera edad*. Madrid, Edita INSERSO.

6-Cañizares, M y Col (2003) *El adulto mayor y la actividad física. Un enfoque desde la psicología del desarrollo*. La Habana, ISCF Manuel Fajardo. (Soporte Magnético).