

IPVCE
“FEDERICO ENGELS”
PINAR DEL RIO

TÍTULO: Sistema de actividades encaminadas a la incorporación de los abuelos al círculo del adulto mayor en el consultorio № 38 del Consejo Popular del Reparto Hermanos Cruz del municipio Pinar del Río.

AUTORES: Lic. Berta Alejandra Junquera Gutiérrez
Msc. María del Carmen Corbo Rodríguez

SINTESIS CURRICULAR:

Bertha Alejandra Junquera Gutiérrez

Pinar del Río 1962

Categoría Científica: Instructor

LOGROS: Participación en premio anual de Educación Física con resultados Relevantes.

LABOR QUE REALIZA: Responsable de asignatura Educación Física.

CENTRO DE TRABAJO: IPVCE “Federico Engels”

DIRECCIÓN PARTICULAR: Calle 4ta e/ A y B apto 6 Reparto Hermanos Cruz

TELÉFONO: 76 4321

RESUMEN

Es un deber de toda la sociedad y muy especialmente de los relacionados con la Cultura Física garantizarle al Adulto Mayor, la realización sistemática de las actividades físicas, que practicadas de forma regular sean un pilar para mejorar la salud desde los puntos de vista ya que con el proceso de envejecimiento. El Adulto Mayor sufre cambios a nivel físico, psíquico y social. Las actividades físicas tienen un papel fundamental que es el mejoramiento de su salud, el bienestar del Adulto Mayor favorece su calidad de vida en los umbrales del

Tercer Milenio. En un mundo donde prima la tendencia globalizadora y neoliberal gestada en los centros de poder, que ofrece una imagen virtual del desarrollo, realmente no puede concebirse el desarrollo si no es sostenible y como un proceso integral, en consecuencia, es preciso crear un paradigma totalmente nuevo que coloque al ser humano en el centro de su preocupación. 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, relacionados con la calidad de vida de la población adulta del Consultorio N0. 38 del Consejo Popular Hermanos Cruz, 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.

Adulto Mayor

Actividades Lúdicas

Comunidad

INTRODUCCIÓN

El organismo humano está diseñado biológicamente para vivir 120 años, y hasta hoy no se conoce ningún medicamento ni preparado que pueda frenar el envejecimiento y así mejorar la calidad de vida del sujeto.

Comúnmente el fenómeno de la vejez está representado por la disminución progresiva del número de células con los diferentes tejidos, se ha demostrado que a partir de los 35 a 40 años mueren más células de las que nacen, como consecuencia de no recibir oxigenación.

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. El adulto mayor se siente capaz de hacer, asume responsabilidades, cuida su aspecto exterior, se siente atractivo, puede luchar por su propia vida.

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, Institucional y Hospitalaria.

El círculo de abuelos del Consultorio № 38 Celia Sánchez Manduley cuenta con una matrícula de 8 abuelos, los cuáles son jubilados han ocurrido algunas bajas por enfermedades de algunos. El presente trabajo va encaminado a la incorporación de los abuelos al círculo del adulto mayor, porque aunque funciona tiene un bajo por ciento de incorporación. En este sentido contamos con 114 pacientes mayores de 60 años, 96 ancianos se encuentran aptos para incorporarse al círculo y solamente hay incorporados 8 abuelos para un 8,3%.

Causas de los no incorporados:

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

De la investigación realizada esperamos los siguientes resultados:

De la investigación esperamos que al concluir la misma logremos una mayor incorporación de los abuelos al círculo y un mayor aprovechamiento de la clase en actividades lúdicas por su poder motivacional a cualquier edad. Nos serviremos de situaciones lúdicas, juegos estructurados y actividades recreativas.

Novedad científica:

Elaborar un plan de actividades lúdicas, que sean del agrado del Adulto Mayor en la Circunscripción No. 38 del Consejo Popular Hermanos cruz del Municipio Pinar del Río.

Aporte teórico:

Consiste en la sistematización de los referentes teóricos sobre la incorporación del adulto mayor a las actividades físicas y la influencia de la comunidad en el logro de este propósito lo que permitió diseñar actividades lúdicas que logren la motivación y la participación protagónica en este proyecto comunitario.

Aporte práctico:

Presentar un proyecto de actividades lúdicas donde se recojan las preferencias del Adulto Mayor en la circunscripción No. 38 del Consejo Popular Hermanos Cruz, para mejorar la incorporación del Adulto Mayor a la práctica de actividades físicas y de esta forma mejorar su calidad de vida.

El ejercicio físico en la vejez, es una parte importante del problema total del anciano, pues esta ayuda a que personas habituadas a un régimen de vida activa, con rendimiento físico y mental, no se retiren de ella, pues resultaría un serio daño para él, pudiéndole proporcionar, traumas psíquicos, morales y sociales, acelerando el proceso involutivo, hacia una vejez ociosa. De ahí que tengamos el deber de integrar, al anciano a esta esfera, porque es un grupo de población numerosa, importante y con características particulares.

La integración al círculo de abuelos promueve cambios sustanciales en la conducta de los ancianos, además la comunicación que establezca el profesor de Cultura Física con ellos, puede servir para detectar precozmente determinadas enfermedades, reducir riesgos, acercarse a los problemas del anciano, dándole solución en algunos casos, o apoyo en otros, para así influir sobre la actitud del abuelo con respecto al círculo y así mismo.

Valoración de la actividad física en la tercera edad.

La actividad física ofrece grandes posibilidades de actividades a realizar por las personas de la tercera edad que van desde la técnica de relajación hasta los juegos, este ocupa un lugar importante dentro de las clases y nuestro objetivo es darle prioridad a las personas de edad mayor, además de las actividades rítmicas, el trabajo al aire libre en contacto con la naturaleza o en el medio acuático.

Cualquier de estas formas de participación es válida siempre y cuando se permita abordar debidamente los objetivos propuestos y se tengan en cuenta las características de las mismas.

Como incide la actividad física en las personas de la tercera edad.

Se ha podido demostrar que la actividad física cuando se hace de forma programada, bien supervisada y sistemática aunque estas se empiecen a la edad de los 60 años, contribuye a una vida más prolongada y mejora la calidad de vida de las mismas

Se considera **actividades lúdicas** como la facultad de obrar, de entrar en acción todo el cuerpo o parte de él en cualquier campo o esfera de la actividad corporal, en este caso es a través de juego como una acción o actividad voluntaria realizada en ciertos límites fijos de tiempo y lugar según una regla libremente consentida, pero absolutamente imperiosa dirigida al desarrollo de la expresión corporal

El juego, a través del tiempo ha recibido diversas definiciones debido a los diferentes autores que han abordado el tema y las diferentes corrientes que lo estudian por ejemplo. Piaget con su corriente Psicogenetista; plantea el juego como asimilación de la realidad al yo; para este autor, el juego es básicamente una relación entre el niño y su entorno. En esta relación ocurren dos procesos. El primero denominado Acomodación, donde el organismo recibe la información y otorga los primeros significados y el segundo, Asimilación, definido como el proceso donde se transforma la información recibida la cual pasa a ser parte del organismo atribuyéndole un significado, tomando en cuenta sus experiencias previas.

Se le atribuye gran importancia a estos proyectos comunitario ya que desarrollan habilidades y conocimientos satisfacen necesidades espirituales de los comunitarios en Cuba los objetivos del trabajo comunitario esta muy bien marcado ya que profundiza, potencia los esfuerzos y la acción de la comunidad para lograr una mejor calidad de vida para la población y conquistar nuevas metas dentro del proyecto social (Lima David, Miguel Una sociedad imposible SIN EDITAR, Instituto de filosofía. Cuba 1999)

La actividad física del Adulto Mayor en Cuba y la incorporación de los abuelos a los círculos, teniendo en cuenta que hoy somos los terceros en América Latina más envejecidos y la perspectiva de vida para los próximos 25 años indica que la cifra crecerá considerablemente. Ya que le esperanza de vida ha aumentado y es un indicador de desarrollo y buena salud pero todo ello es un reto, no sólo médico sino social y político.

Se busca la interrelación de los círculos con el seno familiar y la comunidad, interviniendo las organizaciones de masas de la circunscripción.

En Cuba la atención a la población adulta se convierte en una de las tareas priorizadas a nivel gubernamental para garantizarle a este grupo etareo bienestar, felicidad y sobre todo una elevada calidad de vida. De ahí que le

corresponde al profesor de Cultura Física incentivar la incorporación del Adulto Mayor a través de actividades recreativas para motivarlos.

De ahí la importancia de un sistema de actividades lúdicas para mejorar la incorporación del Adulto Mayor.

“Pensemos más en la comunidad y sus problemas, busquemos un estilo de trabajo, más estable y sistemático. Ampliar el contacto en los poblados, ayudarlos a resolver sus problemas, orientarlos, fortalecer su confianza y optimismo, promover un ambiente sano y creativo, solidario. Escuchar más, aceptar sus razones, argumentos, comprender y aprender, son premisas para lograr que la gente actúe”

**Ulises Rosales del Toro
Asamblea del Poder Popular
Ciudad de la Habana 1995**

BIBLIOGRAFÍA

1. Aguilera, A.R.V y col. (1981). Gimnasia Básica. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
2. Alonso López Ramón. García Lidia. E. Guía y contenido de estudio de Cultura Física Terapéutica.
3. Alonso Ramón Orlando. Antonio Alba. Control Médico.
4. Basara O.V.M. (2001). Influencia de la actividad física sistemática en el Adulto mayor incorporado en el círculo del abuelo en el reparto Cuba Libre. Trabajo de Diploma. Habana F.C.F.
5. Cabrales Martí. El ejercicio físico sistemático, elementos profilácticos Valiosos en el mantenimiento de la salud.
6. Digeder. Fundación de la familia (1997). El Deporte y la Recreación y los Cambios Socio – afectivo y Físicos del adulto Mayor.
7. García. B.V.M Sc. Eng. N.O.M Sc y colab. (2003-2005) Orientac. Metod. Inst. Nac. Dep. E.F y Recreac. Departamento Nacional de E.F. para Adultos y Promoción de Salud.
8. Hernández Corbo Roberto .Morfología Funcional Deportiva. Ciudad de la Habana 1987.
9. Ibis H.L.A. lic. (2001) La calidad de vida en el Adulto Mayor que asiste al

Círculo de Abuelos. Trabajo de Maestría. La Habana. F.C.F.

10. INDER. Sistema cubano de Cultura Física y deporte (Enero 1991).
11. La Isla Peina Canas. Bohemia 30 de mayo (2003) No. 11. Envejecimiento.
12. Lourdes de Urrutia Barrosos. Sociología y Trabajo Social.
Aplicado. Selección de lecturas.
13. Revista Medicina general Integral No. 232. Editorial. Ciencias Médicas
1999. Ciudad de la Habana.
14. Rubalcaba Luís Santos. Ordaz y Fernández artesas. Salud vs.
Sedentarismo. La Habana. Editorial Pueblo y Educación
15. S. N. Popov. La Cultura Fís. Terapéutica. Ciudad de la
Habana Editorial .Pueblo y Educación 1998.
16. Técnicas Participativas y Juegos Didácticos de Educac. Cubanos.