

FACULTAD DE CULTURA FISICA
“NANCU YRANGA ROMAGOZA”
PINAR DEL RIO
SUM DE SAN LUIS

TITULO: Las técnicas participativas y su contribución en la incorporación a las actividades físicas de las personas de la tercera edad a los círculos de abuelos del Consejo Popular Urbano, municipio San Luis.

AUTORES: Lic. Magaly Hernández Lorenzo.

MSc. Ida Galván Rodríguez

MSc Alberto Toledo Castañet.

MSc. José Juan González Troya

Lic. Carmen Naranjo Mesa

SINTESIS CURRICULAR.

NOMBRE Y APELLIDOS: Magaly Hernández Lorenzo.

LUGAR Y AÑO DE NACIMIENTO: Pinar del Río, Año 1970.

CATEGORÍA CIENTÍFICA: Instructor.

LOGROS CIENTÍFICOS:

He obtenido logros en diferentes eventos relacionados con la Educación ambiental, con la Cultura Física y el Deporte los cuales se han presentado desde nivel base hasta eventos internacionales con resultados relevantes.

LABOR QUE REALIZA: Profesora y coordinadora del 3er año de la carrera.

CENTRO QUE LABORA: Sede municipal de Cultura Física San Luís.

DIRECCIÓN PERSONAL: Km. 1 Carrt. A San Luís.

Teléfono: 977768

Correo electrónico: sumsanluis@fcf.pinar.w

RESUMEN

Dado el tema que nos ocupa es importante conocer que el Consejo Popular Urbano del municipio San Luís es uno de los que posee mayor cantidad de personas de la tercera edad, y dada la importancia de la práctica del ejercicio físico en esta edad se hace necesario lograr una mayor incorporación de estas personas a los Círculos de Abuelos por lo que se toma como muestra para la realización de este trabajo la comunidad perteneciente al Consultorio # 5 ubicado en el centro del casco urbano. Para hacer el estudio se tuvo en cuenta la cantidad de personas de la tercera edad que residen en la comunidad para poder aplicar un diagnóstico inicial partiendo particularmente de las necesidades de cada uno de ellos, de ahí que les aplicara encuestas a los incorporados al Círculo de Abuelo que son los menos, a los no incorporados como a otras personas que sirvieron de apoyo para obtener una información más detallada y desarrollar dicha investigación. Teniendo como base los resultados obtenidos en el diagnóstico inicial se pudo apreciar que la mayor cantidad de estas personas no están incorporados al Círculo de Abuelo de la comunidad y dada la importancia que brinda la práctica sistemática del ejercicio físico en esta edad surge como una propuesta técnicas participativas para aplicar en cada una de estas actividades que no solo ayuden a incorporar abuelitos, sino, que a la vez contribuyan a mantenerlas pues la práctica del ejercicio físico ayudaría a mejorar su calidad de vida.

INTRODUCCIÓN

La actividad física en la tercera edad contribuye al mejoramiento y activación del organismo de los practicantes, permite la socialización de éstos con los demás miembros del grupo, aumentando el círculo de relaciones sociales, y estimula a potenciar su papel activo en la familia y la sociedad.

En la edad adulta es necesaria una práctica física periódica, realizada de forma coherente, controlada y adoptada a las características y necesidades de las personas mayores. Esta actividad da lugar a unas repercusiones muy positivas,

siempre y cuando se adapte a las posibilidades de la persona, de forma progresiva y equilibrada.

Para hacer el estudio se tuvo en cuenta la cantidad de personas de la tercera edad que residen en la comunidad para poder aplicar un diagnóstico inicial partiendo particularmente de las necesidades de cada uno de ellos de ahí que se le aplicara encuestas a los incorporados al Círculo de Abuelo que son los menos, a los no incorporados como a otras personas que sirvieron de apoyo para obtener una información más detallada para poder desarrollar dicha investigación.

Al encuestar a los abuelitos incorporados se le aplica una técnica de análisis comunitario: **La lluvia de ideas** para eso se tuvo en cuenta un tema en específico: La importancia de los Círculos de Abuelos en la comunidad, al expresar sus ideas respecto al tema en cuestión los mismos plantean que: Ver Anexo # 4.

- ❖ Permite conocer nuevas amistades.
- ❖ Permite salir de la vida cotidiana y rutinaria.
- ❖ Permite compartir una actividad con la familia y los amigos.
- ❖ Mejora la imagen corporal.
- ❖ Ayuda a expresarse.
- ❖ Ayuda a combatir la ansiedad, la depresión.
- ❖ Ayuda a liberar las tensiones y al manejo del estrés.
- ❖ Mejora el estado de humor y la autoestima.
- ❖ Ayuda a mantener y mejorar la fuerza muscular.

Por otra parte los abuelitos no incorporados se les aplicaron una técnica de análisis para animación que precisamente comienza con una interrogante ¿Qué pasaría si formarás parte círculo de abuelos? Esta técnica consiste en leerles a ellos cinco beneficios que brinda la práctica del ejercicio físico como una de las actividades a realizar dentro del círculo de abuelo de ahí que resulta importante la incorporación de ellos al mismo. Estos beneficios los enumerarían por orden jerárquico, donde casi la totalidad los enumeró de la siguiente forma: Ver anexo # 5.

1. Ayuda a prevenir y mejorar las enfermedades crónicas.
2. Permite conocer nuevas amistades.

3. Ayuda a mejorar la fuerza muscular.
4. Ayuda a liberar tensiones y al manejo del estrés.
5. Ayuda a mejorar la calidad del sueño.

En el siguiente análisis aparece un resumen sobre el % de incorporación de los abuelos al círculo de la comunidad.

De un total de 21 personas de la tercera edad pertenecientes a este consultorio los cuales representan el 100%, solo 6 están incorporados al círculo de abuelos de la comunidad representando el 29 % y 15 de estos no están incorporados representando el mayor % (71).

Además de estas técnicas de análisis comunitario, se partió de la observación, les aplicó una encuesta personal a cada una de estas personas no incorporadas donde la mayoría responden que si les gustaría formar parte de un círculo de abuelo excepto algunos del sexo masculino que responden que no, porque plantean que les da pena y que además ellas realizan otras actividades que no necesariamente tienen que estar incorporados al círculo, en el caso de las abuelitas solo dos plantean que ellas son el eje de la casa pues tienen que llevar sus nietos a la escuela , hacer mandados fuera del hogar entre otras actividades, que si les gustaría estar incorporadas pero que no pueden. Todas plantean que si hay control de sus patologías por parte del médico y de la enfermera del consultorio.

Técnicas a aplicar.

Teniendo en cuenta los criterios de estas personas es que se propone poner en práctica las siguientes técnicas participativas para no solo incorporar a estos abuelitos, sino además mantenerlos y que estas nos sirvan para la autoestima durante todo el desarrollo de las actividades. A continuación las nombramos:

- ✓ El bastón encantado.
- ✓ La ola marina.
- ✓ La pelota sorpresa.
- ✓ El domino.
- ✓ El semáforo.

- ✓ El zapatico bailador.
- ✓ Pasando el bastón.
- ✓ Los misioneros.
- ✓ La campana.
- ✓ Al compás de la música.
- ✓ El trencito.
- ✓ La estatua.

BIBLIOGRAFÍA

- CASIMIRO, A. J. (2001). El acondicionamiento físico como fuente de educación, salud y rendimiento. __ Alemania: Ed. Universidad de Alemania.
- ESTEVEZ CULLELL, MIGDALIA. Margarita Arroyo Mendoza y Cecilia González Terry.(2004) La investigación científica en la actividad física: su metodología. __ La Habana: Ed. Deportes. __ 318 p.
- LUTHER KING, MARTÍN. (1999) Técnicas de participación. Equipo de Educación Popular del Centro Memorial. __ La Habana: Ed. Caminos. __ 123p.
- SANCHEZ PEREZ, YANET. (2007) Análisis de la situación de salud, Consultorio # 5. __ San Luis. __ 34 p. (Monografía).
- VERONICA RODRIGUEZ, ÁUREA. (2000) Sin temor a la vejez. __ La Habana: Ed. Política. __ 194 p.
- WALSHE, THOMAS M. (1987) Manual de problemas clínicos en medicina geriátrica. __ La Habana: Ed. Ciencias Médicas. __ 585 p.