

**FACULTAD E CULTURA FÍSICA**  
**NANCY URANGA ROMAGOZA**  
**PINAR DEL RÍO.**

**TÍTULO:** Propuesta de un conjunto de actividades encaminada a incentivar la incorporación de las personas de la tercera edad de los consultorios № 56 y 58 a la practica del ejercicio físico en el Consejo Popular Hermanos Cruz del Consejo Popular Hermanos Cruz del Municipio Pinar del Río.

**AUTORES:** Lic. Danny Álvarez Rivera  
Lic. Dianela Gutiérrez Berneda.  
Lic. Yudith Falcón Castillo.  
Lic. Margarita Lugo Ravelo.

**SINTESIS CURRICULAR**

Lic. Danny Álvarez Rivera.1979. Pinar del Río. El presente trabajo fue publicado en el Evento Nacional de **Actividad Física y Salud 2008 \_ Forum Ramal de Ciencias Sociales del INDER Pinar del Río \_ Jornada Científica de la Escuela Comunitaria Hermanos Cruz. Trabajo en la Escuela Comunitaria Hermanos Cruz como profesora de Cultura Física., Vivo en Calle 5ta. Final Edif. 37 apto A-5 Reparto Hermanos Cruz. Pinar del Río.**

**RESUMEN**

El trabajo va encaminado a perfeccionar el mecanismo establecido en el programa de la Educación Física del adulto mayor en el Consejo Popular Hermanos Cruz del municipio Pinar del Río.

De forma general la problemática dada en nuestra escuela comunitaria fue **la baja incorporación de las personas de la tercera edad a las clases de Círculos de Abuelos**, la cual pudimos apreciar fundamentalmente a través de instrumentos como la observación, encuestas y entrevista, a partir de ahí surge la idea de proponer un conjunto de actividades para mejorar la incorporación de las personas de la tercera a la práctica del ejercicio físico en este Consejo Popular, logrando que la misma constituya motivación priorizada en este grupo

de personas y además eleven su calidad de vida, lo cual repercuten favorablemente en ellos considerando que hay adultos con diversas patologías y la práctica de ejercicios(EF) ocupan un importante lugar entre las actividades que se realizan durante los programas de rehabilitación y como es conocido se produce una serie de adaptaciones fisiológicas y psicológicas.

La propuesta que se introduce es dinámica e innovadora teniendo en cuenta en sentido general se ha venido trabajando clases tradicionales, sin romper la rutina, monótonas, o sea; clases muy dogmáticas y por ello consideramos que esta nueva inclusión de actividades complementarias revoluciona un tanto nuestro trabajo como profesional de la cultura física para con esta tercera edad y así lograr altos índices de participación en las clases de Círculos de Abuelos en nuestra escuela comunitaria como en otras.

## **INTRODUCCION**

El hombre contemporáneo vive en condiciones difíciles para su salud y se expone cada vez más a las consecuencias de un acelerado proceso de industrialización, urbanización y deterioro de las condiciones ambientales de vida, todo lo que hace que en busca de un equilibrio biológico y psicológico, la cultura Física se convierta en una excepcional ayuda para lograr este objetivo.

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.

El organismo humano está diseñado biológicamente para vivir 120 años, y que 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 requerida. 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.

Necesidad y motivo condicionan la personalidad por lo que las motivaciones de los grupos comunitarios son de gran importancia para crear un clima socio psicológico que ayude a estimular el trabajo grupal en la realización de la actividad física en todas las localidades, donde se basa el trabajo, principalmente de las necesidades de las personas que integran la comunidad del Reparto Hermanos Cruz; resultando como problemática ***la baja incorporación de las personas de la tercera edad a las clases de Círculos de Abuelos***, posibilitando emprender dicha investigación.

## **DESARROLLO**

### **Fundamentación Problémica:**

El presente trabajo va encaminado a buscar soluciones para aumentar la incorporación de personas de la tercera edad a la práctica del ejercicio físico en los consultorios 56 y 58 del Consejo Popular Hermanos Cruz, logrando siempre aumentar la motivación por ella, porque aunque funciona tiene un bajo por ciento de incorporación; incidiendo como causas: *El desinterés y falta de motivación, La valoración de su capacidad física, Conducta sedentaria, Sobrecarga doméstica*; una de las dificultades que aparece en los programas es el tiempo de duración de una clase por 15 días que aunque los profesores cambien algunos ejercicios puede llegar a no motivar la clase. Por consiguiente nos planteamos como **problema de investigación:**

¿Cómo incentivar la incorporación de personas de la tercera edad a la práctica del ejercicio físico en los círculos de abuelos de los consultorios № 56 y 58 del Consejo Popular Hermanos Cruz del municipio Pinar del Río?’

Nos propusimos como **Objetivo General:**

Proponer un conjunto de actividades para incentivar la incorporación de personas de la tercera edad a la práctica del ejercicio físico en los círculos de abuelos de los s consultorio № 56 y 58 del Consejo Popular Hermanos Cruz del municipio Pinar del Río.

Teniendo como **Objeto de Estudio:** Actividad Física en el Adulto mayor y como **Campo de Acción:** Incorporación de personas de la tercera edad la práctica del ejercicio físico.

### **Preguntas Científicas:**

1-¿Que antecedentes existen de las técnicas de motivación y su aplicación en la práctica de la actividad física en personas de la tercera edad?

2-¿Cuál es el estado actual de motivación por la práctica de la actividad física en personas de la tercera edad de los consultorios № 56 y 58 del Consejo Popular Hermanos Cruz del municipio Pinar del Río?

3-¿Cómo estructurar un conjunto de actividades de motivación que promuevan la incorporación de personas de la tercera edad de los consultorios № 56 y 58 a la práctica del ejercicio físico en el Consejo Popular Hermanos Cruz del municipio Pinar del Río?

4-¿Cuál es la validez o efectividad del conjunto de actividades de motivación propuestas para mejorar la incorporación de personas de la tercera edad de los consultorios № 56 y 58 a la práctica del ejercicio físico en el Consejo Popular Hermanos Cruz del municipio Pinar del Río?

### Derivándose las siguientes **Tareas Científicas:**

1-Establecimiento de los antecedentes y fundamentos teóricos, filosóficos de la motivación de las personas de la tercera edad por la práctica del ejercicio físico.

2-Characterización del estado actual de la motivación por la práctica del ejercicio físico en personas de la tercera edad pertenecientes a los consultorios 56 y 58 del consejo popular Hermanos Cruz.

3-Elaboración de un conjunto de actividades que promuevan la incorporación de personas de la tercera edad a la práctica de la actividad física.

4-Validación de la efectividad de un conjunto de actividades de motivación para mejorar la incorporación a la práctica del ejercicio físico del adulto mayor de los consultorios 56 y 58 del Consejo Popular Hermanos Cruz.

### **Estrategia Metodológica:**

Encuesta, entrevista, Investigación- acción participativa, forum comunitario, matemático, diagnóstico, elaboración del plan de acción, seguimiento y evaluación del plan de acción e informante clave.

### **Caracterización de la muestra:**

Muestra: 89 adultos mayores de 55 años

Mujeres: 51

Hombres: 38

### **Definiciones de términos:**

**Adulto Mayor:** Persona que ha arribado a la denominada tercera edad, en nuestro caso en las mujeres a los 55 años y los hombres a los 60 años

**Calidad de Vida:** Estado o naturaleza biopsicosocial que se requiere para aumentar el nivel de salud, esparcimiento y capacidad física que refleja la manera de ser de una persona.

**Motivación:** Causa del comportamiento de un organismo, o razón por la que un organismo lleva a cabo una actividad determinada en función de satisfacer sus necesidades.

**Actividad Física:** Movimiento humano intencional que como unidad existencial busca el objetivo de desarrollar su naturaleza y potencialidad no sólo física, sino psicológica y social.

**Comunidad:** Es un grupo social de cualquier tamaño cuyos miembros residen en una localidad específica, tienen una herencia cultural e histórica común y comparten características e intereses comunes (Rappaport 1980).

### **Propuesta del conjunto de actividades:**

De la investigación esperamos que al concluirla logremos una mayor incorporación a la práctica del ejercicio físico de los abuelos de los consultorios muestreados y un mayor aprovechamiento de las clases por su poder motivacional a cualquier edad. *Nos serviremos de actividades encaminadas para incentivar la incorporación de estos ancianos ya sea a través de juegos, festivales recreativos, actividades acuáticas, paseos de orientación, festivales de composición gimnástica, activos de abuelos, encuentros deportivos y culturales, reuniones sociales, debates con personalidades de la cultura y el deporte.*

## **CONCLUSIONES**

1. Se realizó un estudio de antecedentes, fundamentos y motivación de la tercera edad, para lograr de forma creciente la incorporación a la práctica del ejercicio físico.

2. Se conoció y caracterizó a los adultos mayores y el estado actual de la motivación por la práctica del ejercicio físico en personas de la tercera edad pertenecientes al Consejo Popular Hermanos Cruz.
3. Se elaboró una propuesta de un conjunto de actividades de motivación que promoviera la incorporación de personas de la tercera edad a la práctica del ejercicio físico en el consejo Popular.

## **RECOMENDACIONES**

1. Utilizar técnicas cualitativas ya sean entrevista en consulta o terreno para conocer sus gustos motivaciones o intereses.
2. Invitar a los abuelos no incorporados a las actividades y clases del adulto mayor.
3. Incorporar junto al profesor de Cultura Física personalidades de la cultura y del deporte que ayuden a motivar la incorporación del adulto mayor a las actividades.
4. Preparar a los profesionales para la promover la salud y la actividad física en el trabajo comunitario.

## **BIBLIOGRAFÍA**

1. Llegar a viejo "Una gracia que da la vida". Bohemia del 20 de febrero d 2004.
2. "La isla peina canas". Bohemia, 30 de mayo de 2003 No 11 Envejecimiento.
3. Alonso López Ramón. García Lidia. E Guía y contenido de estudio de Cultura Física Terapéutica.
4. Alonso Ramón Or. Lic. Antonio Alba Control médico
5. Cabrales Martí. El ejercicio físico sistemático, elementos profilácticos valiosos en el mantenimiento de la salud.
6. Colectivo de autores. Gimnasia Leangong para adulto Mayor. Universidad Central de las Villas. 1918
7. Comisión nacional de deportes. Gimnasia Leangong. Fundamentos teóricos en la actualidad. Editorial de Leangong extranjeras. Beijing 2000.
8. Comisión nacional de deportes. Elementos Básicos del Tai-Chi. Editorial Leangong extranjeras Beijing.
9. Enciclopedia Encarta.

10. Garcías Gaspar Or Tai-Chi. Método de Vida. Editorial. Franfork. España 1998.
11. Hernández Carbó Roberto. Morfología Funcional Deportiva. Ciudad de la habana 1987.
12. Karpman V.L Medicina deportiva. La Habana Editorial Pueblo y Educación 198.
13. Revista Medicina General Integral No 232 Editorial Ciencias Médicas. 1999. Ciudad de la Habana.
14. Rubarcaba Luis Santos Ordaz y Fernández Carteeis. Salud vs. Sedentarismo. La Habana Editorial Pueblo y Educación.
15. S.N. Ppopov. La cultura física terapéutica. Ciudad de la Habana. Editorial Pueblo y Educación. 1988