

**DIRECCIÓN PROVINCIAL DE DEPORTES**  
**PINAR DEL RÍO**

**TITULO:** Propuestas de acciones dirigidas a optimizar la labor del promotor de Cultura Física en la comunidad del Reparto "Pepe Chepe" del municipio Pinar del Río.

**AUTOR:** Lic. Gilberto Corbillón Medina

**SINTESIS CURRICULAR**

**Nombre y apellidos:** Gilberto Corbillón Medina

**Lugar y año de nacimiento:** Año 1966 Pinar del. Río

**Labor que realiza:** Metodólogo de Docencia

**Centro de trabajo:** Dirección Provincial de Deportes

**Dirección personal:** Calle Los Pinos Final Edificio 85 Apartamento A 9

**RESUMEN**

Con el aumento creciente de la población mayor en el mundo, las sociedades están llamadas a desarrollar sistemas o programas de atención al adulto mayor, específicamente en el área de la actividad física, por la importancia, las ventajas y beneficios que conlleva la práctica de la misma.

La organización mundial de la salud celebra todos los años el 7 de abril, el día mundial de la salud. el tema escogido este año para la celebración es "sigamos activos para envejecer bien", coincidiendo con la celebración de 1999 como año internacional del adulto mayor, que busca crear una sociedad para todas las edades.

A partir de este acercamiento al envejecimiento y al envejecimiento activo, esperamos aportar algunos elementos para pensar sobre la posibilidad de construir, cada día desde nuestras vidas y nuestro quehacer, un envejecimiento activo.

**INTRODUCCION**

Uno de los principales logros de todos los tiempos es el aumento en la expectativa de vida del ser humano conseguida en el curso de estos últimos

100 años. en el siglo XX, la expectativa media de vida en los países desarrollados ha aumentado de unos 47 años a más de 75 años. el promedio de edad de la población en los países desarrollados aumenta a un ritmo sin precedentes y esta tendencia se observa en la mayoría de los países en desarrollo, a pesar de haber comenzado más tarde.

al acercarnos al siglo XXI, la tendencia mundial a la disminución de la fecundidad y a la prolongación de la esperanza de vida ha dado al fenómeno del envejecimiento de la población una importancia sin precedentes. el envejecimiento de la población ha sido asociado habitualmente con los países más industrializados de Europa y América del norte, donde una quinta parte o más de la población tiene 60 años o más. Pero, no se ha tomado en cuenta que el envejecimiento de la población es un fenómeno que ha ocurrido y está ocurriendo también en países menos industrializados. en Uruguay, por ejemplo, el porcentaje de adultos mayores es más grande que en Canadá y estados unidos. Fuera de Europa y de América del norte, el caribe es la región de "mayor edad" del mundo: 10% de la población total de esa región tiene 60 años o más.

La actividad física y el ejercicio físico están considerados hoy en día como la mejor inversión o el mejor negocio para el logro de la salud pública a escala mundial. Según estudios realizados por ex alumnos de la universidad de Harvard, el estilo de vida es el causante de que el 54% del riesgo de muerte sea causado por el infarto al miocardio, el 50% por los accidentes vasculares cerebral y el 37 % producido por el cáncer. el sedentario mata, de la forma más cómoda y descansada al ser humano, 2 millones de personas mueren anualmente y sus causas son atribuidas a consecuencias del sedentario, se poseen evidencias que mata más que otros factores de riesgo.

Otro estudio epidemiológico realizado también a hombres demostró que el riesgo fue también menor en hombres con dos o tres factores de riesgos pero con alta condición física a inactivos sin ningún factor de riesgo. por lo que se puede afirmar que el sedentarismo es el enemigo #1 de la salud pública en el mundo.

#### **Novedad Científica:**

la novedad esta dada en que nos encontramos por primera ocasión en la realización directa de un proyecto de intervención comunitaria el cual le

propicia un desarrollo socio cultural-educativo en nuestra comunidad objeto de estudio, los cuales los propios abuelos participan de forma integral como agentes transformadores, permitiendo modificar su conducta, modo de actuación, lo cual trae en si un aumento de la calida de vida de los abuelos de nuestra comunidad.

**El aporte central de la investigación será el de:**

1. Darle solución a un problema social no resuelto hasta estos momentos al determinar la influencia que tiene la práctica de la cultura física y la promoción de salud sobre el desarrollo de la personalidad, específicamente sobre las formaciones motivacionales complejas en el adulto mayor
2. Producir nuevos conocimientos científicos en función del desarrollo y beneficio social: proyecto de intervención comunitario.
3. La divulgación de dichos conocimientos como sugerencias prácticas en el trabajo de los promotores deportivos en la comunidad.

**Actualidad Científica:**

Específicamente se logrará en el orden teórico un nuevo conocimiento científico relacionado con las particularidades de la promoción de salud y cómo influye en el desarrollo de la personalidad específicamente en el adulto mayor, este grupo específico de adulto mayor tienen la intervención directa de una actividad que se suma al resto con una carga física y emocional importante. Además se enriquecerán las fuentes teóricas de la psicología deportiva, la psicología del desarrollo y de la cultura física poniéndose en evidencia el trabajo interdisciplinario que es imprescindible para el desarrollo de la ciencia.´

En el orden metodológico se comenzarán a perfilar las acciones conjuntas para el trabajo del promotor de la cultura física que transcurren en la actividad física y promoción de salud.

En el orden práctico guiará el que hacer profesional de los promotores deportivos, en aras de lograr una labor optima por parte del promotor de la cultura física en la comunidad y posibilitará una atención integral a los integrantes de los círculos del adulto mayor.

Principales resultados esperados.

Lograr un conjunto de acciones que le permita optimizar la labor del promotor de la cultura física con vista a elevar la calidad de vida de los integrantes del círculo de abuelo de nuestra comunidad, lo cual propicia un desarrollo socio-cultural-educativo para elevar la salud física y mental de sus integrantes.

### **Estudio Exploratorio**

Durante nuestro estudio exploratorio de este trabajo hemos visto que:

- Hay una carencia de información respecto a la importancia de la actividad física en la tercera edad.
- Escasez de profesionales capaces de elaborar un plan de actividades físicas adecuado a las necesidades de estas personas.

El promotor de cultura física no tenía la preparación suficiente para enfrentar las demandas de la comunidad por la poca planificación de actividades de carácter de esparcimiento. Los abuelos necesitan aparte de los ejercicios físicos, necesitan otras actividades de carácter recreativo. El trabajo del promotor se suscribe solamente a efectuar actividades físicas y los abuelos necesitan actividades de esparcimiento.

### **Por tanto nuestra situación problemática es la siguiente:**

Limitaciones que afronta el promotor de la cultura física de la comunidad "pepe chepe" desde su labor de promotor de la cultura física atendiendo a esta situación problemática, nos planteamos el siguiente.

### **Problema:**

¿Cómo contribuir al desarrollo de la salud física de los pobladores de la comunidad "pepe chepe" desde la labor del promotor de cultura física?

Objeto de estudio: trabajo comunitario del promotor de cultura física de la comunidad "pepe chepe" para mejorar la calidad de vida de la población

**Objetivo:** elaborar un conjunto de acciones de intervención comunitaria para el trabajo del promotor de cultura física que contribuya al desarrollo de la salud física de los pobladores de la comunidad "pepe chepe".

Para darle curso a nuestra investigación nos planteamos las siguientes preguntas científicas:

1. ¿Qué antecedentes existen acerca de la labor del promotor de la cultura física?
2. ¿Cómo optimizar la labor del promotor de la cultura física de la

Comunidad “pepe chepe” en aras de contribuir a la salud física de sus Pobladores?.

3. ¿Qué acciones de tipo comunitaria acometer para la labor del promotor de cultura física?

**Para darle respuesta a estas preguntas nos trazamos las siguientes tareas científicas:**

- Tendencias históricas y actuales de promotores de cultura física en la comunidad y el trabajo comunitario.
- Diagnostico de la labor del promotor para proponer las acciones dirigidas a optimizar la labor del promotor de cultura física en la comunidad.
- Propuesta de las acciones dirigidas a optimizar la labor del promotor de cultura física en la comunidad del reparto “pepe chepe ” del municipio pinar del río.
- **Metodología a utilizar**

Tipo de estudio

Según el análisis y alcance que tendrán los resultados el diseño es experimental, ya que los sujetos van a ser sometidos a la acción de una variable independiente y se clasifica en pre-experimental por que en este método no se permite la comparación

Población y muestra

la población la constituye los 2 círculos de abuelos de la comunidad del reparto “Pepe Chepe” con 43 abuelos aptos para realizar actividad física.

La unidad de análisis círculo de abuelo, perteneciente al consultorio no 79 de dicha comunidad y sus respectivos integrantes (20 abuelos)

Muestra: existen 2 consultorios de los cuales se tomara como muestra el consultorio no 79.perteneciente a la comunidad “pepe chepe” del municipio pinar del río.

**Elementos estadísticos el por ciento y el valor de la moda**

Dócima o prueba estadística: dócima de diferencia de proporciones para desarrollar las tareas trazadas nos proponemos los siguientes métodos de investigación: métodos teóricos:

**Histórico – lógico.** Se establece el estudio de los antecedentes existen acerca de la labor del promotor de la cultura física?

inductivo-deductivo: se ve la labor del promotor de cultura física de forma general, para llegar a lo particular.

**Análisis – síntesis:** En la composición de las características específicas de los participantes del círculo de abuelo que constituye nuestro objeto de estudio con vista a mejorar su calidad de vida.

### **Métodos Empíricos:**

#### **Encuesta.**

Se aplicara a los miembros del círculo de abuelos del consultorio 79, para la recopilación de la información necesaria para realizar el proyecto.

Entrevista para realizar el diagnóstico de las necesidades y motivación de los adultos mayores y evaluar el trabajo realizado por el promotor de cultura física en la comunidad.

Observación se realizara a las clases de cultura física de los profesores de la comunidad lo cual nos permitirá determinar la correcta o no aplicación de las indicaciones metodológicas de los promotores de la cultura física investigación-acción participativa nos permitirá el trabajo conjunto con los miembros del círculo de abuelos para determinar sus necesidades espirituales y con ello elaborar de forma conjunta la estrategia metodológica para optimizar el trabajo del promotor de cultura física en características psicológicas del adulto mayor en nuestra muestra.

Aspectos psicológicos del adulto mayor.

- Cambio de la personalidad.
- Existe una negación al envejecimiento
- Padecen de insomnio, ansiedad depresión por la carencia sexual.
- Poca motivación y desinterés por realizar cualquiera actividad.
- Carencia de afecto.
- Pérdida de la memoria, por lo que interviene en el proceso de información.
- Afectación de la sicromotozidad, no evolucionan de la misma manera.
- Pérdida de la ABC (higiene, alimentación, comunicación y vestuario, o sea se define “como embellecer equivale a declinar aunque las acciones no son básicamente diferente a los jóvenes, es decir no existe un cambio inherente en la edad.

- Dependencia de medicamentos, búsqueda de enfermedades (quejas hipocondríaca)

### **Nuevas formaciones psicológicas.**

En contraposición con el pesimismo de las ideas habituales sobre la vejez, los psicólogos hablan de nuevas formaciones psicológicas especiales en la tercera edad, son diferentes y tienen su sentido profundo y su alta destinación.

Experiencia y sabiduría: privilegios de las personas maduras y de edad avanzada. Lo más importante es “agregar vida a los años”.

Experiencia: la experiencia individual no es simplemente el recuerdo del pasado, sino la capacidad de orientarse rápidamente en el presente, utilizando la experiencia personal y ajena (de hecho irrepetibles) y los conocimientos adquiridos.

Sabiduría: determinado estado del espíritu, actividad fundada en una enorme experiencia individual, cuyo sentido es establecer el vínculo entre las generaciones liberan a la historia de la casualidad y la agitación vana de la vida cotidiana. es una mirada al pasado, al presente y al futuro que lleva al anciano al rango de filósofo y preceptor de la juventud.

### **Aspecto social:**

Según Kane (1987), el posicionamiento del adulto mayor tiene diversas dimensiones para observar y analizar, tales como: las relaciones sociales, actividades sociales, recursos sociales, el soporte social, la sobrecarga y el estrés que recae sobre la familia en general, o sobre la persona que cuida en particular. Para Paschoal (1996), hay que tener en cuenta que la mensuración del desempeño social no es fácil, pues se trata de un concepto amplio, lo cual envuelve todas las actividades de las relaciones humanas y que es influenciado por diferentes formas de pensar y de ver el mundo. Por lo tanto, en este tópico sobre los aspectos sociales del envejecimiento, hablaremos de consideraciones generales sobre la jubilación, tipos de familia, soporte social de la familia, manifestaciones sexuales, religiosidad y espiritualidad.

### **BIBLIOGRAFÍA.**

1. Asociación De Diabetes De Trinidad Y Tobago, **2005**.
2. Aerolínea Aeropostal. La Revista Oficial De La Aerolínea Aeropostal. Pasajero. Noviembre/Diciembre **2005**. 50 Páginas.
3. Cullell E. Migdalia, Mendoza A. Margarita, Terry Cecilia. La Investigación Científica En La Actividad Física: Su Metodología.**2004**. Editorial Deportes. 318 Páginas.
4. Méndez, Dr. Sergio Amaro. Breve Historia De La Endocrinología. Editorial Científico- Técnica, Instituto Cubano Del Libro, La Habana 1975.210 Páginas.
5. De Groot, Leslie.J. Endocrinología Tomo 2 .Edición Revolucionaria. Editorial Científico-Técnica. Ciudad Habana.1983.1207 Páginas.
6. Martínez, Dr. Francisco Carvajal. Diabetes Mellitus Y Ejercicio Físico.1989.Pueblo Y Educación.102 Páginas.
7. Williams, Md. Robert. H Tratado De Endocrinología. Tomo 1. 5ta Edición. Editorial Científico-Técnica. 1984. 696 Páginas
8. Colectivo De Profesores **2003**. Folleto De La Asignatura, Educación Física Comunitaria. EIEFD, Ciudad Habana.
9. Colección Artes Marciales De China.1983.Primer Edición. Ediciones En Lenguas Extranjeras.111 Páginas.