

**Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo.  
Facultad de Cultura Física Nancy Uranga Romagoza.  
Tesis presentada en Opción al Título de Master en  
Actividad Física Comunitaria.**



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

**Autora: Berta Alejandra Junquera Gutiérrez**

**Tutora: MSc: Maria del Carmen Corbo Rodríguez**

**23-Marzo-2009**

**Año del 50 Aniversario del Triunfo de la Revolución**



**En la vida hacen falta personas que trabajen más y critiquen menos, que construyan más y destruyan menos que prometan menos y resuelvan más que esperen recibir menos y dar más, que digan mejor ahora que mañana.**

*CHÉ*

## **Dedicatoria**

**A mi madre por consagrar la vida a sus hijos y haberme enseñado a transitar siempre por el camino correcto. A su memoria que siempre me acompaña.**

**A mi esposo por su comprensión.**

**A mis hermanas Mamita y Elizabeth que siempre me han apoyado y admirado.**

**A mi sobrino Brian Yassef que constituye una fuerza infinita de inspiración.**

## **Agradecimientos**

**A la MSc Maria del Carmen Corbo Rodríguez por ser más que mi tutora, la amiga que me brindó cariño, confianza, su dedicada espera y sus esfuerzos.**

**A los profesores de la Facultad por haber impartido la Maestría; Actividad Física en la Comunidad.**

**A la Revolución, que hizo posible que los cubanos tuviéramos acceso a la Educación y a la Salud de manera gratuita.**



**A todos los que confiaron en mí.**

**Muchas Gracias**

## **RESUMEN**

Ante la necesidad de continuar perfeccionando las clases del Adulto Mayor como principal protagonista en nuestro país. Esta tesis presenta una propuesta de un sistema de actividades lúdicas para mejorar la incorporación del Adulto Mayor en el Consejo Popular Hermanos Cruz del municipio Pinar del Río, atendiendo 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 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. Es una propuesta dirigida desde la comunidad a lograr mayor incorporación al círculo.

**Adulto Mayor**

**Actividades Lúdicas**

**Comunidad**

## **Declaración de Autoridad**

**Los resultados que se exponen en el presente Trabajo de Maestría se han alcanzado como consecuencias de la labor realizada por el autor y asesorado y/o respaldado por la Facultad de Cultura Física “Nancy Uranga Roma goza”**

**Por tanto, los resultados en cuestión son propiedad del autor y el centro antes mencionado y solo ellos podrán hacer uso de los mismos de forma conjunta y recibir los beneficios que se deriven de su utilización.**

**Dado en Pinar del Río a los-----días del mes de----- del 2009.**

-----

**Autor: Nombre (s) y apellido (s) y firma**

## Índice

<b>Introducción</b> .....	1
<b>Capítulo 1</b>	
1.1 Antecedentes sobre la actividad el Adulto Mayo.....	13
1.2 Los cambios al arribar a la tercera edad.....	22
1.3 Características psicológicas de la tercera edad.....	25
1.4 Valoración de la actividad física en la tercera edad.....	26
1.5 Principales cambios que aparecen en el Adulto Mayor.....	26
1.6 Actividades reflejadas en los indicadores metodológicos del Adulto Mayor	27
1.7 Importancia de las actividades lúdicas para las personas de la tercera edad.	28
1.8 Incidencias de la práctica física en las personas de la tercera edad.....	29
1.9 Actividades lúdicas en el Adulto Mayor .....	30
1.10 Fundamentos teóricos sobre comunidad y grupos sociales.....	35
1.11 Aproximación al sistema como resultado científico.....	41
1.12 La teoría general de los sistemas, antecedentes históricos.....	42
1.13 Aporte teóricos y prácticos del sistema.....	51
Conclusiones parciales Capítulo 1 .....	52
<b>Capítulo 2</b>	
2.1 Diagnóstico del Consejo Popular Hermanos Cruz de Pinar del Río.....	53
2.2 Descripción de los resultados del estudio del diagnóstico.....	58
2.3 Análisis de los resultados del estudio del diagnóstico.....	61
2.4 Caracterización de los abuelos de las comunidades.....	61
2.5 Fundamentación del sistema de actividades lúdicas para la incorporación del Adulto Mayor.....	63
2.6 Características que posee el sistema de actividades lúdicas para la incorporación del Adulto Mayor.....	63
2.7 Sistema de actividades lúdicas para la incorporación del Adulto Mayor....	64
2.8 Metodología para introducir el sistema en la práctica de actividades lúdicas.....	65

2.9 Valoración utilizando el criterio de los especialistas.....	67
2.10 Valoración de la propuesta para la comunidad.....	69
2.11 Propuesta de juegos para el Adulto Mayor.....	70

Conclusiones parciales Capítulo 2 .....	76
---	----

<b>Conclusiones</b> .....	77
---------------------------	----

<b>Recomendaciones</b> .....	78
------------------------------	----

## **Bibliografía**

## **Anexos**

## 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.

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, aprendiendo 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. El adulto mayor 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 ello constituye un llamado permanente a la humanidad en la elaboración de proyectos, 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 a sus posibilidades objetivas. El estado además toma medidas para que las personas en edad de jubilación que deseen seguir trabajando lo puedan hacer.

### **Pensar en el Adulto Mayor es pensar en nuestro futuro.**

Primero de Octubre. Día del Adulto Mayor, que esta fecha nos haga asumir un mayor compromiso, por la vida en el respeto, cuidado y protección de nuestros adultos mayores.

El paso de los años no hay que ocultarlo como una vergüenza, sino hay que exhibirlo como un triunfo de la vida. El que llega a edad avanzada ha triunfado sobre todo 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.

### **Programa de Atención al Adulto Mayor en Cuba.**

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.

En Cuba a partir de 1959, se comenzó un trabajo muy serio desde el punto de vista social, legislativo, como de asistencia médica, que garantizara la salud y la asistencia social para los adultos mayores y el disfrute de una vejez con óptima calidad de vida.

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 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 surge en 1974, y en 1985 se incorpora 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.

Analizando el cuadro de salud podemos observar que nuestro consultorio cuenta con universo de 596 habitantes de ellos 291 son hombres para un 48% y 305 son mujeres para un 51 % además se puede apreciar que el grupo etareo de mayor predominio es el de 65 y más años para un 13.6% por lo que nuestra población

esta envejecida, que hay muy pocos nacimientos, al reagrupar los grupos de edades vemos que hay un predominio de la población adulta de 25 a 54 años con 275 pacientes lo que representa un 46,1% del total de la población por lo que debemos encaminar nuestro trabajo a realizar actividades a la prevención de problemas de salud referidas al combate de los hábitos tóxicos o factores de riesgo, pesquisas precoz del cáncer de próstata.

El círculo de abuelos del Consultorio Nº 38 Celia Sánchez Manduley cuenta con una matrícula de 8 abuelos, los cuales son jubilados; han ocurrido algunas bajas por enfermedades. El presente trabajo va encaminado a la incorporación de los abuelos al círculo del adulto mayor, porque aunque funciona tiene un bajo porcentaje 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
- Sub 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 motivarse la clase.

La doctora Lupe Hernández plantea que el propósito del consultorio es elevar la matrícula del círculo del Adulto Mayor. La práctica del ejercicio físico en estas edades y desde el punto de vista social lo que representa para la familia y para la comunidad la utilización del tiempo libre de los Adultos Las patologías más frecuentes en el círculo que atiende son la Hipertensión Arterial, la Artrosis y la Diabetes. La relación ejercicio físico – medicamentos, existe una dependencia total de medicamentos. Considero muy importante las actividades lúdicas en las clases del círculo por su carácter motivador.

La profesora Damaris González plantea que se está realizando un trabajo por el consultorio donde intervienen todos los factores por rescatar la incorporación de los Adultos Mayores a la práctica del ejercicio físico y considera que debe de

servir de estímulo a la incorporación de los Adultos al círculo y debe extenderse en los programas y utilizarlo en el municipio.

Los resultados del diagnóstico inicial constataron la existencia del siguiente **problema científico**: ¿Cómo contribuir a la incorporación del Adulto Mayor entre 65 y 74 años a la realización de actividades físicas en el consultorio № 38 del Consejo Popular Hermanos Cruz del municipio Pinar del Río?

Se precisa como **objeto de estudio** de esta investigación, la incorporación a la práctica de actividades físicas del Adulto Mayor entre 65 y 74 años.

Del problema expuesto se deriva el siguiente **objetivo**: proponer un sistema de actividades lúdicas que contribuyan a la incorporación del Adulto Mayor de 65 a 74 años a la práctica de actividades físicas en el consultorio № 38 del Consejo Popular Hermanos Cruz del municipio Pinar del Río.

Para el desarrollo de la investigación se trazaron las siguientes preguntas científicas con sus respectivas tareas.

1-¿Qué antecedentes existen sobre la incorporación a la práctica de actividades lúdicas del Adulto Mayor a nivel de comunidad nacional e internacionalmente?

2-¿Cuál es la situación actual que presenta la incorporación del Adulto Mayor de 65 a 74 años en el consultorio № 38 del Consejo Popular Hermanos Cruz del municipio Pinar del Río?

3-¿Qué actividades lúdicas se pueden utilizar para contribuir a la incorporación del Adulto Mayor a la práctica de actividades físicas en el consultorio № 38 del Consejo Popular Hermanos Cruz del municipio Pinar del Río?

4-¿Cómo valorar el sistema de actividades lúdicas que contribuya a la incorporación del Adulto Mayor a la práctica de la actividad física en la comunidad desde la clase en el consultorio № 38 del Consejo Popular Hermanos Cruz del municipio Pinar del Río?

Como tareas de la investigación:

1- Sistematización de los referentes teóricos sobre la incorporación a la práctica de actividades físicas en el Adulto Mayor a nivel nacional e internacional.

2- Diagnóstico sobre la situación actual que presenta la incorporación a la práctica de la actividad física en el Adulto Mayor de 65 a 74 años del consultorio № 38 del Consejo Popular Hermanos Cruz del municipio Pinar del Río.

3- Elaboración de un sistema de actividades lúdicas que contribuyan a la incorporación del Adulto Mayor de 65 a 74 años a la práctica de actividades físicas en el consultorio № 38 del Consejo Popular Hermanos Cruz del municipio Pinar del Río.

4- Valoración de la efectividad de un sistema de actividades lúdicas que contribuya a la incorporación del Adulto Mayor de 65 a 74 años a la práctica de actividades físicas en el consultorio № 38 del Consejo Popular Hermanos Cruz del municipio Pinar del Río.

## **Diseño Muestral**

La población del Consejo Popular Hermanos Cruz es de 23 161 habitantes y la del consultorio № 38 es de 596 habitantes del Reparto Hermanos Cruz del municipio Pinar del Río.

### **Unidad de Análisis:**

Está conformado por 96 abuelos que representan el 42%, con una edad promedio de 68 años del consultorio № 38 del Consejo Popular Hermanos Cruz del municipio Pinar del Río.

### **Muestra:**

Se seleccionó una muestra de 40 adultos mayores, de ellos 30 del sexo femenino y 10 del sexo masculino, perteneciente al consultorio № 38 del Consejo Popular Hermanos Cruz del municipio Pinar del Río.

**No Probabilístico:** Es intencional de acuerdo a los intereses del investigador.

- Tipo de Datos: Cualitativo
- Tipo de Escala: Ordinal ( puedo comparar)
- Técnicas estadísticas.
- Trabajo con cantidad relativa. (por ciento)
- Uso de tablas y gráficos estadísticos

### **Diseño: Explicativo Experimental.**

Éste nos demuestra la necesidad que tiene la comunidad desde un diagnóstico de tipo pre experimental con los informantes claves donde se realizó un sistema de actividades lúdicas utilizando un mismo grupo de personas demostrándose la satisfacción de los mismos.

## **Métodos Teóricos**

En la selección de los métodos se consideraron el carácter teórico y práctico de la investigación, los objetivos, las preguntas y tareas planteadas para su realización, por lo que incluyeron métodos de corte teóricos y empíricos.

Sobre la base del método dialéctico se utilizaron otros como el **histórico lógico** para determinar los antecedentes y comportamiento en el tiempo de la actividad física en la tercera edad así como el desarrollo de la misma, también fueron utilizados los **análisis y síntesis** para estudiar las particularidades de las actividades lúdicas en el trabajo con el Adulto Mayor, determinando las características del desarrollo físico de éstos y estableciendo un conjunto de actividades lúdicas para mejorar la calidad de vida de los mismos. Otro método utilizado es el **sistémico** que establece las relaciones entre el problema, objeto y objetivo de formación física del adulto mayor estableciendo la jerarquía entre ellos, la dinámica y funcionamiento de las actividades lúdicas propuestas.

## **Métodos Empíricos:**

Entre los métodos empíricos el, **Análisis documental** contribuyó para la revisión de libros, revistas, para conocer todo lo referente teórico con las características generales del Adulto Mayor, actividades lúdicas programadas para ellos y las alternativas con el objetivo de lograra su mayor incorporación a los espacios designados por el INDER.

La revisión documental para obtener información acerca del objeto de investigación. Se consideró el criterio de diversos autores que han trabajado el tema y los resultados alcanzados. Igualmente fue aplicado para el análisis de los antecedentes a nivel nacional e internacional, también se utilizó la **entrevista** obteniendo la información necesaria para poder realizar la evaluación geriátrica funcional en compañía de la doctora para cualquier aclaración de índole médico. La **encuesta** no sólo se utilizó para diagnosticar el estado actual del círculo sino también para comprobar el nivel de conocimiento que tienen las personas de la tercera edad y conocer si realizan algún tipo de ejercicio.

## Métodos de intervención social

### Técnicas participativas o de búsqueda de consenso

**Lluvia de Ideas:** Al igual que el grupo nominal y las ideas escritas, la lluvia de ideas basa su estrategia en una primera generación de ideas sin que medie el debate o la discusión grupal, pero en esta ocasión la dinámica es mucho más sencilla. El investigador expone una pregunta o un concepto y a continuación pide a los participantes que enuncien en voz alta todas las ideas que se les ocurran, estas se van anotando en una pizarra a la vista de todos.

Aunque no medie el debate, la interacción grupal esta presente en la dinámica, pues cada nuevo enunciado abre posibilidades en la generación de ideas del resto del grupo. La principal meta de esta técnica es la expresión libre de sentimientos y actitudes ante un problema, por lo que es decisivo que el investigador cree un ambiente lo más libre y espontáneo posible.

**Juego de Roles:** Se puede utilizar cuando los grupos son pequeños. Se trata de reproducir situaciones o problemas representando una escena de la vida cotidiana. En esta representación cada actor debe encarnar lo más fielmente posible un rol determinado. Se trata de hacer vivir al grupo una determinada situación como si esta fuera real, para después analizar y discutir lo observado.

**Forum Comunitario:** Esta técnica es una reunión en forma de asamblea abierta en la que participan los ciudadanos (miembros de una comunidad, organización, grupos) y debaten libremente sobre sus necesidades, problemas etc. Se convocan a todas aquellas personas y grupos interesados. El investigador debe preparar con tiempo la presentación y justificación del encuentro, así como las técnicas de debate de animación que se van a utilizar.

### **De la investigación realizada esperamos los siguientes resultados:**

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

La **novedad científica** de esta investigación radica en el sistema de actividades lúdicas 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 de 65 a 74 años, favoreciendo las relaciones familiares y sociales en la comunidad, siendo este un grupo social priorizado en nuestro país.

El **aporte teórico** de la investigación consiste en la sistematización de los referentes teóricos sobre la incorporación del Adulto Mayor a la práctica de actividades físicas a través de la realización de actividades lúdicas y su influencia en la comunidad, logrando su participación protagónica.

En el **aporte práctico** se constata en la presentación de un sistema de actividades lúdicas con tres dimensiones fundamentales, la participación protagónica a la práctica de actividades físicas y los juicios valorativos lo que favorece la incorporación consciente de este grupo social a la práctica de actividades físicas en la comunidad.

La tesis cuenta con la siguiente estructura:

- En el primer capítulo se establecen los fundamentos teóricos fundamentales a nivel nacional e internacional que sustentan la importancia de la actividad física para el Adulto Mayor.
- En el segundo capítulo se presenta la caracterización del estado actual del Adulto Mayor de 65 a 74 años sobre la práctica de actividades físicas mediante las actividades lúdicas, se ofrece un sistema de actividades lúdicas y la metodología así como la valoración de la efectividad de la propuesta.
- Las páginas finales están dedicadas a las conclusiones, recomendaciones, bibliografía y anexos.

Esta investigación ha sido presentada en los siguientes eventos científicos:

- IV Taller Internacional “Por una Pedagogía del Conocimiento y la Afectividad” Universidad “Hermanos Saiz Montes de Oca” mayo del 2007. Pinar del Río. Ponente.
- Evento municipal. Abril 2008. Ponente
- Evento ramal de Ciencias Sociales. Octubre 2008. Ponente.
- Evento Internacional. Abril 2009. Ponente.

# **Capítulo 1: Principales fundamentos teóricos sobre la importancia de la actividad física para el Adulto Mayor a nivel nacional e internacional.**

“Aprender a envejecer es el trabajo maestro de la sabiduría y es uno de los capítulos más difíciles en el arte de vivir”.

Henri Fredenz Amiel.

Este capítulo resume los principales fundamentos teóricos sobre la importancia de la actividad física para el Adulto Mayor, se trata el envejecimiento y sus características psicológicas, biológicas y comunitarias, así como los beneficios de las actividades lúdicas para el Adulto Mayor.

## **1.1- Antecedentes sobre la actividad física del Adulto Mayor**

El envejecimiento es un proceso que se puede definir como los cambios estructurales y funcionales que ocurren después de alcanzar la madurez reproductiva, que implica una disminución de la capacidad de adaptación ante factores nocivos y tiene como consecuencia un aumento de las probabilidades de muerte en el tiempo.

El mundo envejece a pasos agigantados. Nunca tantas personas han sobrepasado los 60 años en el planeta y las perspectivas de vida para los próximos 25 años, indica que las cifras crecerán considerablemente.

En Cuba también envejecemos tanto, que hoy somos los terceros en América Latina, sólo superados por Argentina y Uruguay, en cuanto a cifras de adultos mayores con que contamos hoy y para el no muy lejano 2025. Se considera que encabezamos la lista del continente. Son muchos los indicadores, la disminución de las mortalidades materna, infantil y general baja tasa de fecundidad y sobre todo la esperanza de vida.

Los cubanos que al triunfo de la Revolución tenían una expectativa de vida de 59,5 años sobrepasan hoy los 75,5 por lo que en el breve lapso de cuatro décadas ganaron 16 años y según estimaciones los mayores de 60 sobrepasarán el 13%, colocándonos entre las naciones más envejecidas del continente.

En próximos años solo las Américas, contarán con más de 90 millones de personas que cruzarán la curva de la sexta década, 42 millones de los cuales habitarán en América Latina y el Caribe.

La comunidad internacional viene dando voces de alerta en torno a estos nuevos desafíos, declarándose el día primero de octubre de cada año como, el. Día Internacional de las personas de la tercera edad.

En Cuba más de un millón 600 mil hombres y mujeres rebasan los 60 años, y el 7% de la población ha cumplido 85 años o más .La expectativa de vida del varón cubano a partir de los 60 años es la más alta del mundo y en la mujer ocupa el tercer lugar en el planeta enarbólandose el lema. Seguir activos para envejecer bien, para recordarnos que el envejecimiento con salud es más que evitar enfermedades es aprender a vivir con ellas, es mantener estilos de vida saludables, promovidos por la práctica sistemática de las actividades físicas y mentales.

En nuestro país se busca la interrelación generacional y propiciar familiar y socialmente, que el avance inexorable de la edad no conduzca al aislamiento de quienes ya han acumulado los tesoros de la experiencia.

Se busca la interrelación de los círculos del Adulto Mayor las embarazadas y los pioneros, en una dinámica que permite al Adulto tener incentivos permanentes de su presencia como elemento fundamental en la comunidad y en el seno familiar.

Llegar a viejo ha sido siempre una aspiración legítima de la humanidad y es además un indicador de desarrollo y buena salud. Pero todo ello es un reto, no solo médico, sino social y político.

Como dice un proverbio chino. **La felicidad durante la vejez depende de cuatro elementos un acompañante querido, salud, bienestar y buenos amigos.**

Y uno caribeño dice. **Los viejos necesitan para vivir felices, casa, comida y cariño pero además una alta dosis de autoestima.**

Los adelantos científicos técnicos en general y el mejoramiento de las asistencias médicas y de enfermería han hecho posible que la población mundial envejezca y aumente por tanto el grupo de mayores de 60 años a un ritmo más acelerado que el resto de la población.

Aunque la vejez comienza a los 60 años, el envejecimiento comienza mucho antes, de manera que el objetivo de lograr una vejez satisfactoria, donde las personas asocien el incremento de su longevidad al mantenimiento de su autonomía y su integración social, depende de que este proceso se desarrolle también de forma saludable.

En el Adulto Mayor se producen **cambios biológicos**, **cambios psíquicos** y **cambios sociales**.

**Cambios biológicos:** Cambios orgánicos que afectan a sus capacidades físicas;

**Cambios psíquicos:** Cambios en el comportamiento, auto percepción, valores, creencias.

**Cambios sociales:** cambios del rol del anciano en la familia y la comunidad.

Una medida de la independencia y autonomía de los adultos mayores está dada por la capacidad de realizar las actividades cotidianas. Las mismas pueden resumirse en actividades cotidianas básicas, que incluyen aquellas necesarias para cuidarse a sí mismos dentro de un entorno limitado (vestirse, higienizarse, alimentarse), y aquellas que requieren un mayor nivel de autonomía funcional o instrumentales, y que se requieren para desempeñarse autónomamente en el entorno donde se encuentra (dar caminatas, realizar ejercicios, pasear, desarrollar un empleo).

La reducción de la movilidad influye fuertemente en el deterioro de la capacidad funcional para las actividades cotidianas, dada la limitación para maniobrar con seguridad y efectividad, aumentando el riesgo de caídas y accidentes.

Mientras algunos países han tenido un lento proceso de envejecimiento de su población, en Cuba, se ha producido con mayor rapidez, teniendo en cuenta que a principios del siglo XX, el 4,5% de sus habitantes tenían más de 60 años y al concluir el mismo se alcanzó un valor relativo superior al 13%, con una tendencia a su incremento que pronostica para el año 2025 una proporción de una persona de 60 años o más, por cada 4 habitantes. Las causas fundamentales se encuentran en los bajos niveles de fecundidad, natalidad y mortalidad.

Durante los últimos años se ha incrementado el interés por el envejecimiento de nuestra población. Este fenómeno demográfico, quizás el más importante para

Cuba en el presente y en el futuro inmediato, conlleva a una mayor preocupación por parte del Gobierno y la sociedad en general.

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.

<b>Grupos de edades</b>	<b>Población Prov.</b>	<b>Población Munic.</b>
65-69	26955	7395
70-74	18850	5077
<b>Total</b>	<b>45805</b>	<b>12472</b>

Fuente: Dpto. Estadísticas.

Es en el pensamiento filosófico donde debemos adentrarnos para comprender más claramente como se fueron manifestando las actividades físicas en esta época renacentista y para ello nada mejor que acudir a los conocidos ciertamente como pedagogos humanistas en los que en sentido general no faltaron frases de elogios y llamamientos a la práctica de los ejercicios del músculo, como sostén del intelecto, aunque sería iluso pensar que de un tirón podían borrar siglos de ostracismo en el desarrollo de la materia que nos ocupa, que como vimos anteriormente se sumo en un espantoso atraso, producto de las arcaicas ideas sociales que le precedieron.

El humanismo contempla la vida desde una óptica totalmente diferente y desde principio se preocupo por favorecer una mejor atención a las actividades físicas, esencialmente en orden higiénico .Por que podemos considerar a los filósofos de esta época como los verdaderos precursores del movimiento que desarrollo la actividad física por considerar casi de manera unánime que esta era la mejor forma de preservar la salud, desarrollar habilidades, destrezas, rapidez y fuerza.

La cantidad de filósofos y pedagogos que trataron sobre la actividad física o los ejercicios físicos es inmensa por lo que nos detendremos solamente en algunos y mencionaremos otros que contribuyeron de forma significativa a los logros de la actividad física en el decorrer de los años como es el caso de:

John Lucke (1632-1704). Correspondió a Lucke vivir la etapa histórica de la Revolución Burguesa Inglesa, que aunque no tan radical como la francesa de 1789. Priorizaba la atención a la Educación Física, con palabras que han pasado a ser como sentencias de todos los tiempos a esta esfera .La salud es necesaria para nuestros asuntos y nuestro bienestar... y basada en un sistema ya con orden científico acorde a su época, subrayaba. Mente sana en cuerpo sano, que era necesario fortalecer el cuerpo del niño desde edad temprana aprendiendo a soportar la fatiga.

En las concepciones educativas de Lucke podemos apreciar que existen aspectos de gran valor concibió un sistema de educación que tenia cierta integridad para el caballero, atendiendo aspectos de orden psicológico como por ejemplo la individualidad de la personalidad, el papel del medio y las influencias sociales, en su desarrollo.

Perher Henrik Ling. Precursor del sistema de Educación Física sueco, esta considerado dentro de los cuatro grandes fundadores de la Educación Física moderna debido a la trascendencia de su sistema que modificado con el tiempo como es lógico ha sobrevivido con gran renombre universal incluso por encima de la Educación Física de Dinamarca que fue la primera en introducir la materia de forma obligatoria en las escuelas a través del también grande Franz Nachteggall.

Se destacó Ling no sólo como educador y creador de la gimnasia sueca, si no también poeta de gran sensibilidad lo que de seguro le permitió dar un sello característico a su obra, que fue capaz de subyugar a tantas generaciones de jóvenes suecos y más allá de sus fronteras.

Uries y Adams compararon los efectos del ejercicio y un conocido tranquilizante. El ejercicio proporcionó mayor alivio en la tensión muscular de sujetos crónicamente ansiosos de 52 a 70 años. Publicaciones médicas de Estados Unidos de América reconocen el ejercicio como medio para combatir la depresión, irritabilidad e insomnio. Biejel atribuye al estilo de vida activo el beneficio de mejorar la forma física asociada al optimismo, auto confianza, capacidad mental y adaptación social del adulto, que obviamente se optimiza cuando se realizan ejercicios físicos en grupo.

Varios trabajos presentados en el simposio sobre ejercicios de edad avanzada, celebrado en Viena en 1984 por el grupo de fisiología del ejercicio, enfatizan la influencia positiva que ejerce el entrenamiento regular y sistemático sobre la aptitud física en ancianos. En estos trabajos se ofrecieron pruebas documentales de incremento de la resistencia, tolerancia cardiovascular y actividad enzimática oxidativa muscular en individuos entrenados mayores de 60 años.

Sobre la introducción de la actividad física en la tercera edad en diferentes países podemos ver que se fue introduciendo indistintamente en algunos países como Estados Unidos, Canadá, Gran Bretaña y Suecia, han desarrollado programas de actividades basadas en el voluntariado a todos los niveles de la sociedad.

En Cuba los cambios y transformaciones ocurridos a partir de 1959 condujeron de manera acelerada a que la atención a la población adulta se convirtiera en una de

las tareas priorizadas a nivel gubernamental para garantizarle a este grupo atareó bienestar, felicidad y sobretodo una elevada calidad de vida.

En el libro *La tercera edad y la familia*. Uno de los autores que mayor aporte ha realizado al trabajo con esta edad en Latinoamérica 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, si no 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 "viejísimo" 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 sobre vivencia 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 MSc Ida Galván Rodríguez. En el folleto "La cultura física y la vejez". 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.

El ejercicio físico, tiene gran valor integrativo desde el punto de vista social, cuando analizamos, la práctica en grupo de la Educación Física, la participación en competencias, la formación de grupos para ejecutar esta actividad, todo ello nos releva este valor integrativo que apunta a solucionar problemas.

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 del Adulto Mayor 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 Adulto con respecto al círculo y así mismo.

La MSc Ida Galván Rodríguez. Expresa que cuando se estrecha este clima de comunicabilidad entre ambos, puede llegar a tal punto que el anciano sienta confianza en sí mismo, y se muestre optimista por la actividad en que esta inmiscuido, cuando esto ocurre estamos frente al momento exacto de utilizar al Adulto con mayores posibilidades físicas y morales, para ponerlo al frente del círculo, bajo nuestro asesoramiento hábil, pues utilizando esta coyuntura.”El abuelo monitor” sirve de gran ejemplo para ganar adeptos al círculo, para mantener a los asiduos y para convencer a los escépticos: en síntesis mediante su presencia activa garantiza la estabilidad de un grupo social deportivo donde prima el número de años vividos.

También se debe cuidar porque el lugar escogido para realizar la actividad física, sea el más adecuado y con las condiciones mínimas posibles así como el horario debe ser el más correcto atendiendo a parámetros médicos: Ejemplo alejados de la ingestión de alimentos, el número de Adultos Mayores no debe ser muy grande, para poder atender las diferencias individuales, y algo importante que exista estabilidad del profesor con su círculo.

Cuando esta reciprocidad profesor-círculo sea profunda se puede utilizar los Adultos, para el embellecimiento de su local, fomentar actividades recreativas, propias de su edad, así se va forjando un nuevo grupo social, que nació espontáneamente, por la actividad deportiva, y ya se ha nucleado de tal forma que sus relaciones sobrepasan estos límites.

Es por ello que la Sociología de la Cultura Física le corresponde un papel importante en este sentido, en influir sobre la incorporación de los ancianos a la práctica del deporte y explotar al máximo las grandes potencialidades de la Cultura Física.

Por lo que el profesor de Cultura Física con su trabajo cotidiano, puede imprimirle a esta etapa de la vida un contenido nuevo, acercando más a los Adultos Mayores entre sí para integrarlos a una vida social más armoniosa y a una vejez cultural más amplia.

## **1.2- Los cambios al arribar a la tercera edad**

A medida que las personas envejecen se producen evidentes modificaciones y alteraciones en su estado de salud que se evidencian en lo biológico, psicológico y social, cambios que caracterizan a las personas de la tercera edad.

En la actualidad podemos observar varios criterios de diferentes autores, para caracterizar a la tercera edad, pues mientras encontramos individuos que a los 70 años o menos, ya están depauperados física y mentalmente, existen otros que a los 80 años gozan de una excelente salud aparente, pero todos coinciden en que el adulto mayor se caracteriza por:

### **Sistema Nervioso Central:**

- Disminución gradual de la fuerza, la movilidad y el equilibrio de los procesos de excitación e inhibición y una disminución de la irrigación sanguínea encefálica lo que trae consigo una disminución de la memoria , la concentración
- Reducción del caudal sanguíneo cerebral.
- No llega la cantidad de oxígeno al cerebro.
- Realteran la atención y la concentración.
- Empeora la memoria y las funciones de los analizadores visuales y auditivos.
- Disminuye la velocidad de las reacciones y aumenta su período latente.
- Lentitud en la formación y consolidación de los reflejos condicionados y sus relaciones.
- Disminución de la capacidad de reacción compleja.
- Stress
- Poco sueño
- Impaciencia e irritabilidad
- Salta cuando oye un ruido

- Poco satisfecho con la vida
- Obsesiones
- Postura tensa o encorvada
- Uso de sedantes
- Respiración superficial
- Frustración constante.
- En el Sistema Cardiovascular
- Elevación de los niveles, de la presión arterial ( sistólica y diastólica)
- Descenso de los niveles de presión del pulso
- Disminución de los niveles del volumen- minuto
- Disminución del funcionamiento de los vasos capilares
- El tiempo general del flujo sanguíneo se eleva
- Reducción de las posibilidades de reserva del músculo cardíaco
- Aparición de soplos, angina de pecho
- Aparición de la arteriosclerosis que limita la capacidad funcional del corazón

### **Sistema Respiratorio**

- Pérdida gradual de la elasticidad en el tejido pulmonar
- Disminución de la ventilación pulmonar
- Aumento del riesgo de enfisemas
- Disminución de la vitalidad de los pulmones
- Aumento en la frecuencia de los movimientos respiratorios
- La respiración se hace más superficial
- Aumenta el volumen residual
- Disminuye el volumen de reserva respiratorio.

### **Sistema Muscular**

- Atrofia muscular progresiva
- Disminución de los índices de la fuerza muscular
- Se extiende el tiempo de recuperación del organismo luego de aplicar una carga física.
- Disminución del tono muscular
- Tendencia a la fatiga muscular

- Disminución del volumen y el peso muscular
- Perdida de agua, minerales y elasticidad

### **Aparato Osteomioarticular**

- Los huesos se hacen más frágiles ( ensanchamiento del conducto medular)
- La aparición de osteofitos
- La aparición de osteoporosis y osteomalacia
- Disminuye la movilidad articular
- Empeora la amplitud de los movimientos
- Alteraciones progresivas de la columna vertebral
- Artrosis (asociado a fracturas, esguinces, micro- traumatismo repetidos etc.)

### **1.3- Características psicológicas de la tercera edad.**

Numerosos autores entre los que sobresale A. Tolstij ( 1989) establecen analogías directas entre la infancia y la ancianidad, se caracterizan por la despreocupación espiritual, la cólera, la tendencia al llanto, a la risa, la charlatanería, el equilibrio precario, el andar inseguro. La ausencia a impulsos sexuales, la enuresis entre otros indicadores.

Junto a la hipocinesia del adulto mayor, influyen factores psicológicos y ambientales que dan relieve a la inseguridad originada, entre otros aspectos por el cese de la vida laboral, la disgregación en algunos casos de los lazos familiares y la tendencia al aislamiento por la disminución de motivaciones influyendo de esta manera en un comportamiento poco activo.

La tendencia del Adulto Mayor es a desarrollar su vejez en condiciones de convivencia familiar, aunque en la última década, se han dado importantes avances en la incorporación cada vez mayor de los mismos de los mismos a las actividades propias de los círculos del Adulto Mayor cuyas principales influencias se asocian a las posibilidades de un mayor espacio de realización personal.

En el área cognitiva aparece una disminución de la actividad intelectual y de la memoria como es el olvido de rutinas y reiteraciones de historia, en el área

motivacional produce un menoscabo del interés por el mundo externo acerca de lo novedoso, en el área afectiva se produce un descenso en el estado de ánimo general, predominando los componentes depresivos y diferentes temores ante la soledad, la indefensión, el empobrecimiento y la muerte, en el área volitiva se debilita el control las propias reacciones y puede manifestarse la inseguridad.

En sentido general es justo apuntar que los rasgos de la personalidad del Adulto Mayor se caracterizan por una tendencia disminuida de la autoestima, las capacidades físicas mentales, estéticas de rol social.

El adulto mayor en el mundo contemporáneo la posición de el es única por su significación y humana por su destino y orientación, prevención e intervención en esta edad.

#### **En la esfera social:**

Aquí se producen cambios que por lo general son drásticos, muchas veces irreversibles e incluso crueles. Entre ellos podemos observar:

- El abandono o aislamiento socio- familiar y laboral.
- La pérdida por parte de los mayores de su papel en la sociedad.
- Inactividad.
- Insatisfacción con las actividades cotidianas.

#### **1.4- 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.

### **1.5.- Principales cambios que aparecen en el Adulto Mayor de 65 a 74 años.**

- Pérdida progresiva de la movilidad y por tanto de los niveles de independencia y autogestión para atender sus necesidades básicas
- Disminución en el nivel de calidad de vida
- Incremento de los niveles de riesgo y padecimiento de las enfermedades crónicas no transmisibles
- Incremento de los niveles de soledad y depresión, experimentando una pérdida progresiva de la autoestima. Ver cuadro.

### **1.6.- Actividades reflejadas en las indicaciones metodológicas del Adulto Mayor.**

Para la tercera edad no existen actividades físicas específicas, lo fundamental es que las que se propongan estén debidamente adaptadas a las posibilidades individuales y del grupo, teniendo en cuenta la adecuación de las mismas y el lugar oportuno donde se enmarcan dentro del programa o plan que se pueda establecer, así también como el tratamiento didáctico y metodológico que permita que todos los practicantes lo realicen con éxito.

1-Las actividades físicas básicas que tendrán un carácter prioritario debiendo estar en las secciones de clases sistemáticas.

Gimnasia de mantenimiento con y sin implementos.

- Juegos y formas jugadas-
- Actividades aeróbicas.
- Expresión corporal
- Actividades rítmicas
- Ejercicios con pequeños pesos

- Ejercicios de relajación

2- Actividades colaterales que tienen un carácter complementario, su realización esporádica, estará en dependencia del área de trabajo, de la posibilidad de organización y disponibilidad del colectivo.

- Paseo de orientación
- Actividades acuáticas
- Danzas tradicionales y bailes
- Juegos populares y deporte adaptado
- Festivales recreativos (de natación, composición gimnástica, encuentros deportivos y culturales y otras)

### **1.7- Importancia de las actividades lúdicas para las personas de la tercera edad.**

Al realizar actividades lúdicas a las personas de la tercera edad se puede suponer por una parte cambios sustanciales en la vida interior (cambios intrínsecos) de esa persona que les ayudara a aumentar su estado de equilibrio, su estado de ánimo, de salud y potenciar sus reflejos, por otro lado en su vida externa (cambios externos) aporta en estas personas una serie de beneficios significativos como es el de ampliar su círculo de amistad y relaciones conociendo personas de su edad con quien pueden compartir objetivos, esfuerzos, desilusiones, alegrías, armonía, amistad, solidaridad, paz y por supuesto, felicidad, contribuyendo de esta forma a romper situaciones de soledad, haciendo nuevos amigos realmente interesantes y diferentes de los de siempre y como consecuencia ampliar las cosas en que pensar.

Por otra parte el contacto con los profesores o monitores, normalmente personas jóvenes y dedicadas al deporte y la actividad física, saludables y llenas de vitalidad supone una inyección de entusiasmo que ayuda relativamente a olvidar los problemas personales, lo que sin duda implica una abertura de las personas mayores para otras formas de enfrentar la vida, de ilusionarse por cosas simples y accesibles, ayuda a que sean más tolerantes, más abiertos y comprensivos sobre todo con mayor ilusión para intentar vivir de una forma más plena, intensa y

divertida rompiendo monotonías domesticas, mejorando los problemas personales y familiares.

Desde el punto de vista social, la actividad física en el adulto mayor presenta una serie de ventajas teniendo en cuenta el aspecto económico ya que se puede observar que con ello disminuyen los gastos destinados al saneamiento y a los problemas de salud que aquejan a las personas de edad avanzadas desde el punto de vista se puede observar una población más saludable y joven, buen saneamiento, se rescatan los valores que se ven perdidos como es la experiencia y madurez, las personas se sienten mas útiles, con mayor perspectiva de vida u objetivos y se evita que las personas estén en un mundo cerrado, rutinarios, particulares, individualizados y depresivos

Todo lo anterior sin duda es de extrema importancia ya que contribuye al mantenimiento de la salud y al mejoramiento de la calidad de vida atenuando los cambios fisiológicos y psicológicos y hasta sociales que ocurren durante la vejez.

### **1.8- Incidencias de la práctica de 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 y que de forma general inciden:

#### ***Área Física***

- Evita la pérdida de masa muscular
- Favorece la movilidad articular
- Mejora la elasticidad, la fuerza y la agilidad
- Evita la desmineralización ósea
- Aumenta la capacidad respiratoria y la oxigenación de los tejidos
- Evita la fatiga al mínimo esfuerzo y mejora el rendimiento físico global.
- Mejora la capacidad de contracción de la red arterial periférica, disminuye de formación de coágulos y el éxtasis venoso.
- Estimula la eliminación de las sustancias de desecho.
- Evita la obesidad.
- Marcha más segura y rápida, elimina riesgos de caída.

#### ***Área Psicológica***

- Conserva ágiles y atentos los sentidos
- Aumenta la ilusión de vivir
- Aumenta la alegría y el optimismo.
- Refuerza la actividad intelectual
- Mejora la interrelación social

- Combate la soledad y el aislamiento
- Mejora la imagen personal
- Contribuye al equilibrio psicoafectivo
- Mejora y facilita el sueño
- El ejercicio es fuente de salud

### **Área Social**

- Se recupera la identidad social que en ocasiones se pierde con la jubilación
- Se define el papel socio- cultural de las personas mayores
- Se evita el abandono socio- familiar de los adultos mayores
- Se puede ver un menor gasto económico en medicinas
- Mejora el saneamiento básico.

### **1.9- Las actividades lúdicas en el Adulto Mayor**

Las actividades lúdicas ocupan un lugar importante en las clases del Adulto Mayor y es por eso que se hace necesario incluirlas en todas las clases, por su carácter motivador

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 (P.Vayer 1977).

Los juegos en su origen y desarrollo estuvieron más estrechamente ligados a las relaciones socioculturales de los que comúnmente se ha hecho patentes hasta ahora en las colecciones de juegos. Hay que hacer por lo menos alusión al hecho de que en muchos juegos se refleja “la vida” de un pueblo.

Por un lado sería necesario estudiar la fuente de los juegos desde el punto de vista del materialismo histórico para interpretarlos, su nombre y origen; tenemos

aquí un campo de trabajo sólo a grandes rasgos, desde nuestro punto de vista, pues constituye una ayuda para el mantenimiento de algunas capacidades y habilidades que al pasar el tiempo se van perdiendo en el Adulto Mayor.

El juego tampoco está exento de penalidades, las actividades lúdicas no son funciones sin objetivos, todo juego persigue un objetivo, esto quiere decir que en el desarrollo individual del hombre, primero está el juego y después el trabajo, tiene un valor de uso, es útil para la formación de la personalidad y tiene, por lo tanto, una gran significación pedagógica.

Los juegos son de hecho un fenómeno histórico en el desarrollo social y cultural de la humanidad y su importancia está dada por el aporte que brinda en el desarrollo del hombre y como base para la iniciación deportiva, además de su alto valor educativo.

En nuestra sociedad socialista los juegos, en su conjunto, ocupan el lugar principal, en los programas de Educación Física por su configuración consciente y adecuada contribuyen a la educación de una personalidad culta, físicamente sana, vigorosa, progresista en sus concepciones y en su anhelo; su gran valor biológico y pedagógico ha convertido los juegos en un medio indispensable para la formación de la personalidad. El hecho de que los juegos sean apropiados para motivar a la participación con entusiasmo y tanto a los jóvenes como al Adulto Mayor radica, en gran parte, en los mismos juegos.

Por lo antes expuesto podemos plantear que el juego sirve como instrumento educativo, formativo, recreativo, entre otras. Está presente en toda caracterización de ser humano para su desarrollo adecuado, por lo tanto el juego debe aparecer u ocupar un importante lugar dentro de la clase de Educación Física como en cualquier actividad física que se imparta, desde los niños hasta los adultos.

Los círculos de abuelos compensarán en el Adulto Mayor diferentes actividades, recreativas, socioculturales y ejercicios físicos, así como actitudes socialmente útiles que ayudan a la salud y rehabilitación de los mismos así sean capaces de realizar actividades básicas de la vida diaria.

Lo antes expuesto mejora las habilidades motrices básicas en el Adulto Mayor.

**Juegos:** Etimológicamente, el vocablo juego viene de la voz Lucus: Que significa ligereza, frivolidad, pasatiempo y Ludus: Que es el acto de jugar, por lo que la Real Academia Española lo define como acción de jugar, pasatiempo o diversión, su definición es poco precisa, ya que es una actividad desarrollada bajo su aspecto ocioso.

### **Clasificación de los juegos**

- Según (Lacguis Gog, 1958): “El juego sufre una evaluación a lo largo de un período determinado, dicha evaluación viene caracterizada por una estructura de lugar, y agrupada por edades.
- (Elkonin 1985): Da a la regla del juego importancia, ya que este tiene un desarrollo evaluativo, el acatamiento de las mismas evoluciona el juego protagonizado.
- Según (Craty J Begert, 1974): Centra el análisis de los juegos en la importancia del comportamiento humano regulado a través de la actividad lúdica.

Después de valorar las diferentes clasificaciones existentes y ajustándonos al perfil amplio de nuestro egresado, el colectivo de profesores que elaboró el folleto de teoría y práctica de los juegos asumen el criterio de clasificación siguiente:

Por la ubicación: Interiores, (área techada) ejemplo:

- Gimnasios, salas polivalentes, entre otros). Exteriores, al aire libre.
- Por la forma de participar: Individual o colectivo respondiendo a cómo se obtiene el triunfo, si es uno solo el participante, por ejemplo “Los “Agarrados” o por equipos, ejemplo “Relevo de Banderita o Baloncesto.”
- Por la intensidad del movimiento (alta, media o baja).

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 Adulto 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.

Por otro lado aparece Vigostki quien estudió el desarrollo de las funciones psíquicas superiores; su teoría se apoya, en la tesis marxista que la conciencia del hombre es de naturaleza histórica y social, que se ve determinada por la sociedad y cambia debido a las condiciones sociales y económicas. Para Vigostki el juego es preparación para actividades futuras, ya sean profesionales o de carácter social; los toman en cuenta, la actividad de los adultos que los rodean, la imitan y transforman en juego y las mismas adquieren un carácter social, que luego se verá reflejado en la actuación del Adulto; a partir de sus experiencias va formando conceptos y les va dando un significado según el ambiente y cultura que lo rodea. Vigostki (1931 c.p. Gariarobil, 1995).

Asumimos el concepto de juego por Vigostki por la importancia que reviste esta actividad para el Adulto Mayor por su carácter motivacional.

Se puede hacer notar la importancia que tiene el juego en el Adulto Mayor; el juego es una importante herramienta la cual usan para enriquecer su labor en la clase; ya que este tiene un gran valor, emocional y social.

Es primordial destacar que las actividades lúdicas son fundamentales para el desarrollo cognoscitivo; las cuales favorecerán la imaginación y creatividad de los mismos.

Es importante destacar que en el juego debe “aprender a hacer” en donde éste tendrá la oportunidad de desarrollar entre otras las siguientes capacidades:

- *“\* Es capaz de realizar actividades y juegos que requieren de grandes movimientos y destrezas motoras finas con orientación hacia acciones pertinentes.*

- \* *Realiza juegos y actividades de aprendizaje con diversos materiales con la ayuda del adulto.*
- \* *Utiliza los objetos, juguetes, instrumentos y materiales disponibles como medio para su aprendizaje y modificar su entorno.” (Currículo de Educación Inicial, 2005, p. 46)*

### **Desde el punto de vista Psicológico:**

Tomando como referencia bibliográfica el folleto.”Apuntes para la asignatura. Colectivo de autores de Teoría y Practica de los Juegos”.Escuela Internacional de Educación Física y Deporte. La Habana, Cuba 2001. En la actividad lúdica se forman más intensivamente las cualidades psíquicas y las cualidades de la personalidad. Dentro del juego se constituyen otros tipos de actividades que con posterioridad adquirirán una particularidad importancia.

La actividad lúdica influye en la formación de los procesos psíquicos voluntarios, así durante el juego se comienza a desarrollar la atención y memorias voluntarias. Dentro de las condiciones de juego los adultos se concentran mejor y memorizan más.

### **Desde el punto de vista Biológico:**

Los juegos motrices actúan sobre el cuerpo en su conjunto, es decir, trabajan gran cantidad de grupos musculares. Combinándolos inteligentemente se evita el ejercicio unilateral de determinadas partes del organismo, logrando así una influencia equilibrada de la constitución total.

En casi todos los juegos menores se logra el desarrollo de habilidades motrices básicas, de capacidades motrices condicionales y de habilidades cognitivas, ya que se caracterizan por sus pausas cortas en las que predomina la alegría constituyendo un recreo para la actividad nerviosa superior, creando las premisas para poder expresarse convenientemente y continuar el juego con la mayor concentración.

### **Desde el punto de vista Social:**

Los juegos influyen notablemente en el desarrollo social de los adultos. Tomando en cuenta todos estos beneficios que ofrece las actividades lúdicas para el

desarrollo integral, es importante además, incluir otros medios para hacer que estas actividades sean más amenas y que lleven al adulto a participar con más entusiasmo en las mismas. Un medio por excelencia para lograr incorporar a los adultos las diferentes actividades es la música. Estas influyen positivamente en el desarrollo de la expresión corporal de toda persona ya que contribuye a mejorar la afectividad, conducta, perceptivo –motricidad, personalidad y comunicación, así como a mejorar las funciones psico- fisiológicas tales como el ritmo respiratorio y cardíaco, ya que actúan sobre el sistema neuromuscular.

Los Adultos Mayores viven en comunidad, en familia.

### **1.10.- Fundamentos teóricos sobre comunidad y grupos sociales.**

**Comunidad:** Partimos según criterios de distintos autores

- Comparten un determinado espacio físico-ambiental o territorial específico.
- Se constituyen como grupo humano.
- Henry Prat(s/f): Área territorial donde se asienta la población, con un grupo considerable de contacto interpersonal y buena cohesión.
- Comunidad, criterio de autores cubanos y extranjeros.
- Tiene una presencia en el tiempo apoyada a una o un conjunto de actividades económicas, sobre todo en sus proyectos mas vinculado a su vida cotidiana.
- Desarrolla un amplio conjunto de relaciones interpersonales.
- Rappaport (1980): Es el 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.

Se asume como concepto de comunidad como un grupo social de cualquier tamaño, los cuales residen en una comunidad.

### **Elementos generales más aceptados entre autores cubanos y extranjeros a cerca de comunidad.**

Se caracteriza como un grupo humano, comparte un determinado espacio físico o territorio específico ambiental.

- Integra un conjunto de interrelaciones de índole socio político.
- Sostiene su identidad e integración sobre la base de la comunidad de Necesidades, intereses, sentido de pertenencia, tradiciones culturales y Memoria histórica.
- Tiene una pertenencia en el tiempo apoyado en una o en un conjunto de actividades económicas, sobre todo en su proyecto más vinculados a la vida cotidiana.
- Desarrolla un amplio conjunto de relaciones interpersonales.

El trabajo comunitario no solo lo podemos observar en la comunidad para la comunidad ni siquiera con la comunidad. Es un proceso de transformación desde la comunidad; soñado, planificado, conducido, ejecutado y evaluado por la propia comunidad (-Fernando de la Riva Pág. 30 Gestión participativa de las asociaciones editorial popular, S.A. España, 1994. Pp53-101)

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)

Los grupos en la vida del hombre y la sociedad tienen un gran significado, es por eso que se le ha dedicado desde hace algún tiempo mucha reflexión y análisis. La sociología al igual que otras Ciencias como la Filosofía, la Pedagogía y la Psicología se han dedicado por entero a su estudio, ya que todas tienen en su centro al hombre.

Para Kresh y Crutchfield el término de grupo pequeño se refiere al número de 2 ó más personas, las cuales establecen relaciones netamente psicológicas.

Homans, G. Considera que un grupo se define por la interacción de sus miembros y por la comunicación que pueden establecer entre ellas.

Estas definiciones no marxistas analizan el grupo pequeño como una comunidad psicológica de carácter emocional en el cual sus miembros establecen entre ellos relaciones de comunicación.

Sociólogos y pedagogos trabajan este concepto de la siguiente forma:

**Grupo pequeño:** Es parte del medio social en el cual ocurre la vida diaria del hombre y lo cual en una medida significativa determina su conducta social, determina los motivos concretos de su actividad e influye en la formación de su personalidad (A. S. Makarenko, K. K. Platonov e I. S. Kon).

Según la autora M. Fuentes las características más relevantes de un pequeño grupo son:

- Presencia de contacto directo entre sus miembros.
- La presencia de una actividad común resulta la base para el desarrollo de las interacciones entre los miembros del grupo, pudiendo compartir criterios ajenos.
- Existencia de normas conductuales que son aprobadas y controladas por la membresía.

Según Devez, L, lo que caracteriza al grupo como un sistema social:

- Intereses y fines comunes
- Número de elementos.
- Relaciones entre sus miembros.
- El trabajo conjunto.
- La coordinación y la complementación de la actividad.
- Los procesos de organización y dirección.

Grupo social: Según Barriga 1982, es un conjunto de personas que se relacionan entre sí de modo directo.

Shaw 1980: define por grupo como dos o más personas que interactúan mutuamente de modo que cada persona influye en todos los demás y es influida por ella.

Es asumido el concepto de grupo como el conjunto de varias personas que tienen características afines.

### **Tipos de grupos:**

#### **Grupos primarios:**

- Son grupos pequeños.
- Sus miembros se hallan ligados por lazos emocionales.
- Entre sus miembros se da el contacto directo y se orienta con fines, mutuos o común, Ej.: la pandilla, la familia.

#### **Grupo secundario:**

- Tiene relaciones interpersonales, contractuales y formales.
- Los miembros se comunican indirectamente, Ej.: asociaciones profesionales, el estado.

Para Boss (1951) “Solo existe grupo cuando los objetivos de cada uno están interconectados con los demás por algún objetivo común”.

Show (1980), Define el grupo como dos o más personas que se interrelacionan o interactúan mutuamente, de modo que cada persona influye en todas las demás y es influida para ellos.

Según Borrego (1982) Grupo: es el conjunto de personas que se relacionan entre si de modo directo.

**Grupo pequeño:** El número de miembro es pequeño.

- Cada uno puede tener una percepción individualizada del resto de los miembros percibido recíprocamente por el.
- Persigue los mismos fines del grupo, esta dotado de ciertas pertenencias, asumido como fines de grupo que responden a sus intereses. Cartwright y Tander (1960):

- Los grupos son inevitables.
- Los grupos movilizan fuerzas poderosas que producen esfuerzos de suma importancia en los individuos.
- Los grupos pueden producir consecuencias tanto negativas como positivas.
- La correcta comprensión de la dinámica de grupo hacen posible que las consecuencias deseables de los grupos puedan deliberadamente lograrse
- Tiene relación afectiva entre sus miembros, que pueden hacerse intensas y constituir subgrupos de afinidades.
- Intensa interdependencia de los miembros y sentido de la solidaridad.
- Diferenciación de las funciones entre los miembros  
Constitución de normas, creencias, de señales, ritos propios del grupo (lenguaje y código del grupo).

## **ESTRUCTURA DEL GRUPO.**

**Elementos externos:** Hace referencia a los datos descriptivos del grupo.

### **a) Tamaño del grupo:**

- El número de miembros condiciona la vida y las actividades que realiza.
- En los pequeños grupos el número de miembros no debe ser mayor de doce.
- El número de miembros influye en la intensidad de las relaciones y los conflictos.
- Los grupos muy numerosos dificultan la realización de las tareas así como la interrelación afectiva son difíciles de conseguir operando subgrupo con vida propia.

- b) Edad de los miembros:** Es importante a la hora de crear un grupo, nos facilita las actividades y se entiende la evolución del grupo y sus miembros.
- c) Liga de reuniones:** Lugar donde se desarrolla la vida del grupo y condiciona el tipo de actividad que vamos a realizar, así como debe adecuarse a la edad de los miembros con los objetivos y metas del grupo.
- d) Contexto del grupo:** Es el ambiente inmediato en que surge el grupo, no tiene en cuenta el contexto de cada miembro y del grupo, como tal supone aislar al grupo de su realidad cotidiana.

**Elementos internos:** Supone aspectos internos de la vida del grupo y su funcionamiento.

- e) El objetivo del grupo:** se define como meta o finalidad del grupo, hacia donde se orienta la actividad. Los objetivos del grupo pueden ser de dos clases.
  - Puede ser comunes al conjunto de miembros que forman un grupo.
  - Objetivo individual en cuanto a expectativa, sobre el trabajo grupal.

El enfoque de sistema está referido a la concatenación de elementos que actúan desde dentro del sistema y sus relaciones con el entorno.

### **1.11- Aproximación al sistema como resultado científico:**

La idea del sistema como resultado científico pedagógico no aparece en la literatura que hemos consultado. Sin embargo reiteradamente la encontramos en informe de investigación, tesis de maestrías, artículos científicos y tesis de doctorados. Así aparecen propuestas de sistemas de diferente índole: sistemas didácticos, sistemas de actividades, sistemas de acciones, subsistemas de medios, entre otros.

Teniendo en cuenta este antecedente nos proponemos exponer los elementos fundamentales que permiten elaborar una concepción sobre el sistema como resultado científico.

Para ello debemos

- Reflexionar acerca del concepto sistema como esencia de la teoría general de los sistemas (TGS).
- Valorara las implicaciones que en plano metodológico tiene este concepto para la investigación pedagógica.

El término sistema se usa profusamente en la literatura de cualquier rama del saber contemporáneo y en los últimos años se ha venido incrementando su utilización en la pedagogía. En este contexto el término se utiliza:

- Para designar una de las características de la caracterización de los objetos o fenómenos de la realidad objetiva.
- Para designar una forma específicas de abordar el estudio (investigar) de los objetos o fenómenos educativos (enfoque sistémico, análisis sistémico).
- Para designar una teoría sobre la organización de los objetos de la realidad pedagógica.(teoría general de los sistemas)

Estas dimensiones no son independientes entre si por lo que la comprensión de cualquiera de ellas debe realizarse en el contexto de las restantes.

### **1.12- La teoría general de los sistemas, antecedentes históricos.**

La teoría general de los sistemas surge como respuesta al agotamiento e inaplicabilidad del enfoque reduccionista y mecánico causal que caracterizó a la ciencia durante muchos años que se sustentaba en una imagen inorgánica del mundo. Su principio clave es la noción de totalidad.

Según diferentes autores, es en sentido amplio una forma científica de aproximación y representación de la realidad y al mismo tiempo una orientación hacia una práctica científica distinta. Su objetivo se asocia a la formulación y derivación de principios aplicables a los sistemas en general, sin importar la naturaleza de sus componentes ni las leyes o fuerzas que los gobiernan.

En un sentido más concreto es un modelo de carácter general que alude a características muy generales compartidas por gran número de entidades que acostumbraran a ser tratadas por diferentes descripciones.

Descubrir los principios, leyes y modelos comunes que sean aplicables y transferibles a diferentes campos y objetos de la naturaleza, la sociedad y el pensamiento es su principal propósito. Estas correspondencias reciben el nombre Isomorfismos.

Esta teoría comprende tres aspectos esenciales:

- Como ciencia de los sistemas
- Como tecnología de los sistemas
- Como filosofía de los sistemas.

La evolución histórica de esta teoría no siempre es aplicada por los diferentes autores de manera coincidente. La literatura occidental señala a Von Bertalanffy como su principal impulsor, aunque reconocen que el término había sido utilizado mucho antes por reconocidos autores como es el Hegel y Marx entre otros.

Bertalanffy biólogo austriaco, en 1925 promovió la adopción de un modelo organísmico (se discute si efectivamente él fue el primero en crear dicho modelo).

Para el estudio de los seres vivos que hace énfasis en la consideración del organismo como un todo y propuso que el objetivo principal de la biología fuera el descubrimiento de los principios de su organización.

Además a partir de los análisis de los sistemas biológicos postuló una serie de principios y estableció un ordenamiento jerárquico de los sistemas.

Estos planteamiento tuvieron muchos detractores, pero aún así a partir de los mismos aparecieron algunos desarrollos paralelos en otras ciencias como la matemática, la cibernética, la información que sirvieron para que en 1954 se concretara el surgimiento de una sociedad destinada a la investigación general de los sistemas que tuvo sus principales centros en Estados Unidos y Europa.

El contraste con los teóricos que sitúan a Von Bertalanffy como creador de la teoría general de los sistemas, existen otros autores de orientación marxista (Igor Blauberg 1977 la historia de la ciencia y el enfoque de sistema) que señalan a

Marx como su iniciador. Reconocen que el término había sido utilizado por casi toda la filosofía pre marxista pero señalan a Marx como su iniciador por el ser el primero en plantear la interpretación dialéctico materialistas que implica el concepto de sistema y de los principios filosóficos y metodológicos generales de la investigación de los objetos completamente organizados (sistema). Plantean que en la creación del capital, Carlos Marx utilizó los procedimientos lógicos metodológicos en sistemas.

Marx expuso el concepto generalizador de sistema orgánico como un todo íntegro que se encarga de poner bajo su subordinación todos los elementos de la sociedad y estableció por primera vez la distinción entre sistema material y sistema de conocimiento como reflejo del sistema material...Estas primeras ideas de Marx forman parte de la concepción dialéctica materialista que concibe que las cosas y fenómeno del mundo objetivo no existen caóticamente sino interrelacionadas y mutuamente condicionadas.

Marx estableció concepciones que siguen siendo de un valor incalculable no sólo para los sistemas sociales sino también a los naturales y los aporte principales Berthalanffy se originaron en el área de las ciencias naturales y por ello, aunque es un punto de partida, resultan insuficientes para el estudio de los fenómenos humanos, culturales y sociales en cuya concepción sistémica aún es necesario profundizar.

El concepto básico de la (TGS) es el de sistema con relación al cuál existen múltiples definiciones:

A continuación presentamos algunas de ellas.

- Conjunto de elementos reales o imaginarios, diferenciados no importa porqué medios del mundo existente. Este conjunto será un sistema.
- Están dados los vínculos que existen entre estos elementos.
- Cada uno de los elementos dentro del sistema es individual.
- El sistema interactúa como un todo con el mundo fuera del sistema.

(L.H.Blumenfeld 1960).

- “Cierta totalidad integral que tiene como fundamento determinadas leyes de existencia. El sistema está constituido por elementos que guardan entre sí determinada relación” (Zhamin V.A. 1979).

“Un conjunto de entidades caracterizadas por ciertos atributos que tienen relaciones entre sí y están localizados en un cierto ambiente de acuerdo con un criterio objetivo. Las relaciones determinan la asociación natural entre dos o más entidades o entre sus atributos”. (Juana Rincón, 1998).

“Conjunto delimitado de componentes, relacionados entre sí que constituyen una formación íntegra” (Julio Leiva, 1999).

“Conjunto de elementos que guardan estrechas relaciones entre sí, que mantienen al sistema directa o indirectamente unido de forma más o menos estable y cuyo comportamiento global persigue, normalmente un objetivo”. (Marcelo Arnold y F. Osorio, 2003).

“Conjunto de elementos en interacción. Interacción significa que un elemento cualquiera se comportará de manera diferente si se relaciona con otro elemento distinto dentro del mismo sistema. Solo los comportamientos no difieren, no hay interacción y por tanto tampoco hay sistema (Pablo Cazau 2003). Pág. 61

Como puede apreciarse, más allá de la diversidad de las definiciones existentes, de las orientaciones de sus autores y de los términos utilizados existe consenso al señalar que:

- El sistema es una forma de existencia de la realidad objetiva.
- Los sistemas de la realidad objetiva pueden ser estudiados y representados por el hombre.
- Un sistema es un conjunto de elementos que se distingue por un cierto ordenamiento.
- El sistema tiene límites relativos, sólo son separables”. (limitados para su estudio con determinados propósitos.
- Cada sistema pertenece a un sistema de mayor amplitud, “está conectado” forma parte de otro sistema.
- Cada elemento del sistema puede ser asumido a su vez como totalidad.

- La idea de sistema supera a la idea de suma de las partes que lo componen. Es una cualidad nueva.

En la realidad objetiva existen infinitud de sistemas y de tipos de ellos. Por ellos no resulta extraño que en la bibliografía se pueden encontrar múltiples clasificaciones y tipologías. De las existentes hemos seleccionado la elaborada por Berthalanffy y la que exponen Marcelo Arnold y Francisco Osorio, profesores del Departamento de Antropología de la Universidad Nacional de Chile.

Berthalanffy plantea que los sistemas pueden clasificarse en:

- Según el sector de la realidad: Biológicos, Psicológicos y sociales.
- Según el nivel de observación: Reales y conceptuales.
- Según su apertura al medio: Abiertos y Cerrados.
- Según el modo de los: Pasivos y activos.

Marcelo Arnold y Francisco Osorio clasifican a los sistemas:

- Según su actividad: Reales e ideales.
- Según su origen: Naturales y sociales.
- Según su intercambio con el medio: Abiertos y cerrados.

De lo expuesto hasta aquí se infiere que los sistemas pueden existir, independientemente de la voluntad de los hombres, pero también existen sistemas que el hombre crea con determinados propósitos.

Independientemente de su origen, según Berthalanffy, los sistemas presentan las siguientes propiedades formales o principios generales:

- Crecimiento
- Competencia
- Totalidad
- Sumatividad
- Segregación progresiva
- Centralización o individualización progresiva

- Orden jerárquico
- Diversidad
- Finalidad
- Estabilidad
- Adaptación

Estas propiedades formales, con los progresos de la TGS y con la distinción más detallada entre sistemas abiertos y cerrados, se han revisado, a veces como predominantes o como exclusivos e ciertos tipos de sistemas. Para los sistemas abiertos, (y los sociales siempre los son, aunque en esto también existen diversos criterios), se han definido los siguientes:

- **Totalidad:** El Sistema no es solamente un conjunto, sino un conjunto de elementos interconectados que permiten una cualidad nueva.
- **Centralización:** en determinados elementos del sistema la interacción rige al resto de las interacciones, tiene un papel rector. Existe una relación principal o conjunto de relaciones principales que le permiten al sistema cumplir con su función.
- **Complejidad:** La complejidad es inherente al propio concepto de sistema y por lo tanto es la cualidad que define la existencia o no del sistema. Implica, el criterio de ordenamiento u organización interior tanto de los elementos como de las relaciones que se establecen entre. Los elementos que se organizan en un sistema se denominan “componentes del sistema”.
- **Jerarquización:** Los componentes del sistema se ordenan de acuerdo a un principio a partir del cual se establece cuáles son los subsistemas y cuales los elementos.
- **Adaptabilidad:** Propiedad que tiene el sistema de modificar sus estados, procesos o características de acuerdo a las modificaciones que sufre el contexto.
- **Integración:** Un cambio producido en cualquiera de sus subsistemas produce cambios en los demás y en el sistema como un todo.

Existen dos grandes grupos complementarios de diseños para la investigación sistémica.

- Perspectivas en donde los estudios se concentran en la relación entre el todo y las partes y se reconoce que la cualidad esencial de un sistema está dada por la interdependencia de las partes que lo integran y el orden que subyace a tal interdependencia.
- Perspectivas donde los análisis se concentran en las corrientes de entrada y salida del sistema (procesos de frontal) mediante los cuales el sistema establece una relación con su ambiente.

En ambos casos, algunos autores recomiendan la aplicación de la “Dinámica de sistema” o “análisis sistémico” que es una metodología para construcción de, modelos de sistemas sociales formalizados.

Tal metodología presupone las siguientes acciones:

- Observación del comportamiento del sistema real.
- Identificar los componentes y procesos fundamentales del mismo.
- Identificar las relaciones existentes entre dichos componentes y procesos y las que existen entre el sistema y su medio.
- Identificar las estructuras de retroalimentación (entrada y salida).)
- Construcción de un modelo formalizado. (Representación modélica de los elementos y de las relaciones que se establecen entre ellos).

Dicha representación deberá incluir. Contexto en el que se ubica el sistema y relación que se establece entre ambos. Componentes que lo integran., relaciones entre los componentes.

Sí a lo anterior se añade que la definición más general de lo que es un modelo, enfatiza en que este “intenta representar determinados aspectos o sectores de la realidad y cuya finalidad es explicar y predecir cierta clase de fenómenos que en ella ocurren” y que el modelo tiene el propósito de sustituir al objeto para a partir del mismo descubrir las características o propiedades del objeto modelado, se puede deducir que el modelo se construye a partir de un sistema real.

Existen dos modos de optimizar o finalizar el sistema:

- Proponer otro.
- Aumentar la determinación que ejerce la organización estructural del sistema sobre su funcionamiento.

Acciones para la optimización o finalización de un sistema.

- Determinación de lo que se desea perfeccionar o lograr.
- Determinación de los elementos que intervienen en ese resultado y sus interacciones.
- Evaluar el estado actual de lo que se desea obtener y la implicación que en ello tienen los elementos asociados a él.
- Definición del carácter sistémico objetivo (o no) de estas relaciones y de su funcionalidad sistémica en la organización y funcionamiento del objeto al cual pertenecen.
- Determinación de los elementos o relaciones que es necesario incorporar. Modificar o sustituir para la obtención del resultado que se persigue.
- Diseño al nuevo sistema.
- Representación modélica.

En el marco de trabajo de maestría el sistema debe ser presentado de la siguiente manera:

- Marco epistemológico (Fundamentación y justificación de su necesidad)
- Objetivo
- Contexto social en el que se inserta el sistema.
- Representación gráfica.
- Explicación (explicación de cada uno de sus elementos y de las interacciones que se establecen entre los mismos significados, exigencias, criterio de uso, argumentación sobre sus cualidades).
- Formas de instrumentación (Recomendaciones, alternativas, variantes).

- Evaluación.

**Características que debe poseer un sistema como resultado científico pedagógico:** El sistema como resultado científico pedagógico, además de reunir las características generales de los sistemas reales (Totalidad, centralización, jerarquización, integridad) debe reunir las siguientes características particulares **Intencionalidad.** Debe dirigirse a un propósito explícitamente definido.

**Grado de terminación.** Se debe definir cuáles son criterios que determinan los componentes opcionales y obligatorios respecto a su objetivo.

**Capacidad referencial:** Debe dar cuenta de la dependencia que tiene respecto al sistema social en el que se inserta.

**Grado de amplitud.** Se deben establecer explícitamente los límites que lo definen como sistema.

**Aproximación analítica al objeto.** El sistema debe ser capaz de representar analíticamente al objeto material que se pretende crear y debe existir la posibilidad real de su creación.

**Flexibilidad.** Debe poseer capacidad para incluir los cambios que se operan en la realidad.

### 1.13- Aportes teóricos y prácticos del sistema:

En una investigación el sistema como resultado científico puede ser:

Un aporte teórico del cuál se derivan aportes prácticos.

- Cuando a partir del estudio de las condiciones y objetos independientes existentes en la práctica educativa el investigador demuestra la necesidad de su interacción y propone la organización sistémica de elementos hasta ahora no relacionados y/o no existentes y sustenta tal organización en determinados principios o leyes de carácter pedagógico general o particular de una de sus ramas y propone las vías, medios o

recomendaciones para la creación y funcionamiento en la práctica de todo el sistema o de algunos de sus elementos.

- Cuando a partir del estudio de la realidad pedagógica el investigador demuestra la necesidad de la creación de un objeto no existente hasta el momento, propone su estructuración sistémica y sustenta tal organización en determinados principios o leyes de carácter pedagógico general o particular de una de sus ramas y propone las vías, medios o recomendaciones para la creación y funcionamiento en la práctica de todo el sistema o de algunos de sus elementos.

Un aporte de significación práctica:

- Cuando el investigador propone herramientas (medios, acciones, ejercicios, tareas docentes) para facilitar la práctica pedagógica (docente, educativa, metodológica, etc.) y las organiza sistemáticamente a partir de determinados criterios teóricos o empíricos.

## **Conclusiones parciales del Capítulo 1:**

1. El análisis de las tendencias históricas y actuales en el campo del Adulto Mayor se valoró a partir de un conjunto de artículos el estado que presenta la actividad física del Adulto Mayor en Cuba y la incorporación de los Adultos 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 la 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.

2. En Cuba la atención a la población adulta se convierte en una de las tareas prioritizadas 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.

## **Capítulo 2. Propuesta de un sistema de actividades lúdicas para el Adulto Mayor de 65 a 74 años.**

“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**

En este capítulo se presentan los resultados del diagnóstico que permitieron la constatación del problema, se ofrece un sistema de actividades lúdicas dirigidas 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.

### **2.1- Diagnóstico del Consejo Popular Hermanos Cruz de Pinar del Río.**

El Consejo Popular Hermanos Cruz fue creado el 13 de agosto de 1992, era una zona deshabitada con pocas casas después se fue construyendo el reparto y mejorando la calidad de vida de sus habitantes, que la diferencia de otras comunidades de la provincia y que se corresponde con el territorio o espacio físico ambiental.

#### **El Consejo Popular esta estructurado de la siguiente manera:**

- Un presidente del Consejo Popular
- 24 Circunscripciones
- 24 Delegados de Circunscripciones
- 32 zonas de los CDR
- 238 CDR
- 15 Asociaciones de Combatientes-382 Combatientes
- 28 Bloques de Federación-9382 Federadas
- 23161 Habitantes
- 12 Centros de trabajo con prioridad económica
- Por la parte de salud contamos con:

- Un policlínico comunitario Hermanos Cruz
- 12 Consultorios médicos de la familia
- 1 Sala de Rehabilitación
- 2 Farmacias

### **Características generales.**

#### **Características Geográficas del Sector:**

Nuestro consultorio médico es el № 38, el cuál pertenece al policlínico Hermanos Cruz del municipio Pinar del Río, dentro del Consejo Popular Hermanos Cruz, se encuentra ubicado en la calle A entre 1ra y 2da, Reparto Hermanos Cruz.

Sus límites Geográficos son:

- Al norte: Sector Residencial
- Al Sur: Banco Popular de Ahorro
- Al Este: Sector Residencial
- Al Oeste: Circulo Infantil Futuros Cosmonautas

Además esta zona cuenta con 7 CDR .Distribuidos en un área que abarca desde la carretera central hasta calle 4ta. Entre las calles Ay B del mismo reparto. Consta de 143 familias, con un universo de 596 habitantes.

#### **El consultorio No. 38 se enmarca en:**

- Vías de Comunicación: Las calles y aceras de nuestro sector están en buen estado, todas se encuentran asfaltadas.
- Calidad del Agua: Toda la población recibe los servicios de agua potable en sus propias viviendas por conexión domiciliaria con la red de acueductos.
- Disposición de Residuales: Se realiza a través de los servicios sanitarios en casi todas las viviendas y en los objetivos económicos.

#### **Refiriendo a la vivienda se pudo constatar que:**

- Son muy buenas, la mayor parte de la población vive en apartamentos y la menor parte en viviendas individuales.
- Estado de solares yermos son muy escasos, púes casi toda la superficie esta

cubierta por viviendas y se mantiene en buenas condiciones.

- Ruidos excesivos, el único ruido es la carretera central debido al tráfico frecuente de carros.

A continuación se presentan las condiciones y estilos de vida.

<b>Estado Ocupacional</b>	<b>Cantidad</b>	<b>%</b>
Empleados	285	47,8
Desempleados	16	2,7
Jubilados	91	1,3
Amas de casa	57	9,3
Estudiantes	119	20
Edad Escolar	20	4,6
<b>Total</b>	<b>596</b>	<b>100</b>

### **Historia de Salud Familiar**

Como se observa el nivel de empleo de nuestra población es alto, existiendo 285 empleados y sólo 16 desempleados. El resto de la población se distribuye en categorías muy importantes, como estudiantes, jubilados, amas de casa y niños en edad no escolar.

En el caso de los desempleados son personas que no desean mantener vínculos laborales alguno, pues entre otras causas las ofertas de empleo que se encuentran disponibles no son de su interés, reciben remesas del Extranjero.

**Instituciones Educativas y su utilización:** Nuestra área cuenta como única institución educacional con el círculo infantil Futuros Cosmonautas, donde asisten muchos de nuestros niños.

**Posibilidades de Recreación:** No contamos con ningún centro recreativo, ni cultural, para el disfrute de la recreación sana, la población asiste a instituciones que se encuentran cerca.

- 1- Sala de video
- 2- Casa Central de las FAR
- 3- Área de festejos Hermanos Cruz.

Nuestra área cuenta con una tienda recaudadora de divisas, una carnicería, un mercado agropecuario.

**Posibilidades de Transporte:** Existe posibilidades de transporte por ómnibus de servicio urbano así como transporte alternativo coches de tracción animal, bici-taxis los cuáles son insuficientes.

**Posibilidades de Comunicación:** Toda la población cuenta con un servicio telefónico, contamos con una unidad de correos y estanquillo de periódicos.

### **Convivencia y Comportamiento Social**

Son adecuadas las relaciones interpersonales, interfamiliares y de la comunidad en general entre vecinos es buena, no hay focos de delincuencia, riñas o alteraciones de orden público.

### **Hábitos Perjudiciales**

<b>Hábitos Perjudiciales</b>	<b>Año Actual</b>	<b>%</b>
Tabaquismo	106	17,8
Alcoholismo	8	1,3
Sedentarismo	33	5,5
Malos Hábitos Alimenticios	82	13,8

En cuanto a los hábitos perjudiciales tenemos que el tabaquismo se incremento en 8 casos, existiendo 106 pacientes fumadores y algunos exfumadores que han retomado el hábito y otros que son nuevos. El alcoholismo aumenta 2 casos, que aunque se venía trabajando con ellos, pues constituía bebedores habituales.

Con relación al sedentarismo a pesar que se disminuyó en 5 casos, todavía existe un 5,5% de nuestra población que tiene ese factor de riesgo con los que debemos continuar llevando una labor educativa encaminada a la incorporación, tanto de las personas sanas como enfermas a la práctica del ejercicio físico.

## Principales Problemas Familiares

Clasificación	Causas
Biológico	Enfermedades crónicas no transmisibles HTA
Psicológico	Estrés
Socio económico	Bajo per. Cápita familiar
Ambientales	Contaminación acústica

**Sostiene su identidad e integración sobre la base de necesidades como son:**

- Creación de centros y espacios para elevar el nivel cultural de los habitantes
- Mejorar el alumbrado público.
- Creación de áreas de debate sobre enfermedades crónicas no transmisibles que afectan la tercera edad.
- Aunque no es una situación alarmante, lograr una integración de algunos desvinculados al estudio y al trabajo.

Este proyecto comunitario es de gran beneficio para la comunidad ya que con la participación de los adultos promueven el desarrollo de la esfera de la salud provocando que se extienda al resto de la comunidad.

### **2.2- Descripción de los resultados del estudio del diagnóstico.**

Se partió de una entrevista para conocer sobre la situación de la incorporación de los abuelos al Círculo del Adulto Mayor.

#### **Entrevista a los abuelos:**

En la pregunta Nº 1, De los 40 abuelos entrevistados sólo 20 para el 50%, conocen la Caracterización del Consejo Popular donde residen..

En la pregunta № 2, 18 (45%) del total de abuelos entrevistados conocen las instalaciones deportivas, recreativas que existen en la Circunscripción No.38 del Consejo Popular Hermanos Cruz del Municipio Pinar del Río.

En la pregunta № 3, los entrevistados respondieron 14 (35%) deseando incorporarse a las clases del Adulto Mayor para mejorar su calidad de vida.

En la pregunta № 4 14 (35%) abuelos respondieron que les gustaría que en sus clases hubieran siempre juegos de participación y juegos de mesa.

### **Entrevista a la Doctora de la Circunscripción.**

Cuando realizamos la entrevista a la doctora de la comunidad, nos planteó en la pregunta № 1, que las patologías más frecuentes en el consultorio referentes al Adulto Mayor son las enfermedades no trasmisibles como Hipertensión Arterial, Diabetes, Artrosis.

En la pregunta № 2 responde que existen dificultades en su área en cuanto a la participación de los abuelos a incorporarse al círculo del Adulto Mayor pues es objetivo primordial de nuestro consultorio incrementar el círculo.

En la pregunta № 3 manifiesta que las actividades lúdicas son muy importantes en estas edades por su carácter motivacional.

En la pregunta № 4 plantea que en el consultorio existe una gran cantidad de abuelos dependientes a los medicamentos.

### **Entrevista a la Profesora del círculo de abuelo.**

En la pregunta № 1 plantea que las actividades lúdicas tienen gran importancia en estas edades ya que son del agrado de los mismos, por lo que considero importante esta propuesta para que en las tres partes de la clase se desarrollen este tipo de actividades.

En la pregunta № 2, manifiesta que estas actividades pueden ayudar en la incorporación de los abuelos al círculo, ya que es una tarea vital para el consultorio.

En la pregunta No. 3 considera acerca de las posibles generalizaciones de los demás círculos de abuelos del municipio por su carácter motivacional.

### **2.3- Análisis de los resultados del estudio del diagnóstico**

En cuanto a la entrevista a los abuelos pudimos apreciar que hay falta de motivación, alegan que las actividades cotidianas son muchas y no tienen tiempo.

Queda demostrado de la doctora del consultorio le preocupa la participación de los Adultos a esta actividad y tiene un plan de medidas para lograr la participación de los mismos.

La profesora del círculo del Adulto Mayor necesita realizar más actividades de forma planificada donde participen los abuelos, la familia y la comunidad.

El sistema de Actividades Lúdicas desde el punto de vista social representa para la Comunidad mejorar la calidad de vida de la población adulta, disminuye el consumo de medicamentos.

## **2.4 Caracterización de los Abuelos de la Comunidad**

Los abuelos de la Comunidad se caracterizan por mantenerse en el hogar, las mujeres, siendo el sostén de la familia y cargo de la responsabilidad de los nietos para poder ayudar a sus hijos que trabajan y necesitan de su apoyo.

En el caso de los hombres plantean que se ven fuertes y hacen todos los días ejercicios caminando en el sector.

Podemos plantear que en el caso de todos los abuelos de la Comunidad hay una dependencia total de consumo de medicamentos los cuales mejorarían su estado de salud con la práctica sistemática del ejercicio físico.

En nuestro sistema, el punto de partida lo constituye la necesidad de que haya más incorporación de los abuelos al círculo del Adulto Mayor en el Consultorio Nº 38 del Consejo Popular Hermanos Cruz del Municipio Pinar del Río.

Partiendo de la teoría de Zhamin V: A 1979, donde plantea que el sistema está constituido por elementos que guardan entre sí determinada relación.

La autora asume la teoría para argumentar la propuesta de actividades lúdicas en el Adulto Mayor.

### **Fundamentos teóricos del sistema en la Comunidad.**

Para fundamentar nuestra propuesta partimos de un concepto del cual se conciben las principales transformaciones que nos hemos planteado en relación con el objeto de estudio, todo ello le brindaría la posibilidad a estos de ser más eficientes, no sólo en la clase sino en las actividades en la comunidad.

En nuestro sistema de actividades lúdicas , partimos para reconocer el problema como aquel componente del círculo del Adulto Mayor que constituye el punto de partida de su diseño y ejecución y en el que se expresa la situación de un objeto, generada por una carencia, una insuficiencia o necesidad de los Adultos Mayores que precisa de ser transformada. En el marco de nuestra propuesta, el problema se revela a través de la necesidad de incorporar a los abuelos que aún no están incorporados al círculo del Adulto Mayor.

Para lograr el trabajo grupal supone también la asignación de determinados roles, que posibilitan un mejor funcionamiento del grupo en el cumplimiento de las tareas asignadas. Para lograr la armonía entre los miembros del grupo es necesario lograr una atmósfera distendida, un clima agradable de trabajo, que propicie la libre expresión y el intercambio de opiniones, criterios y experiencias de todos los participantes, que el objetivo de trabajo sea conocido, comprendido, aceptado por todos los miembros, que todas las aportaciones sean acogidas con respeto, lo que significa que cada participante aprenda a escuchar a los demás.

## **2.5 Fundamentación del sistema de actividades lúdicas para la incorporación del Adulto Mayor al círculo.**

La esencia de este sistema radica en las actividades lúdicas que se han creado para la incorporación del Adulto Mayor al círculo del Consultorio No. 38 del Consejo Popular Hermanos Cruz, su implementación logrará mayor participación al mismo.

Este sistema de actividades lúdicas forma un todo pero a su vez existe subordinación de los juegos que van a estar interrelacionados y mutuamente condicionados, cuyo comportamiento global persigue un objetivo, proponer un sistema de actividades lúdicas para contribuir a la incorporación del Adulto Mayor, puede clasificarse este sistema de actividades lúdicas dentro de los reales, sociales y abiertos.

### **Relación con los principios.**

La interacción entre las dimensiones identificadas, cognoscitivas y de expresión (Centralización) que se corresponden con diferentes actividades que se presentan interconectadas y en orden creciente de complejidad atendiendo a una Jerarquización de las mismas posibilitando en su totalidad como principios la cualidad nueva es decir el mejoramiento de la incorporación al círculo del Adulto Mayor y mantener su integración, la complejidad como propiedad inherente del sistema y que funcione como un todo íntegro.

## **2.6 Características que posee el sistema de actividades lúdicas para la incorporación del Adulto Mayor.**

Su Intencionalidad es contribuir a la incorporación del Adulto Mayor al círculo del consultorio No. 38 del Consejo Popular Hermanos Cruz. Teniendo como componentes obligatorios al grupo poblacional con el que se trabaja, en particular los adultos mayores. Este sistema de actividades se enlaza a través de una tríada de componentes regidas por tres dimensiones de la clase. (Parte inicial, principal y final).

Como criterios se tomaron los diagnósticos realizados y que arrojaron las mayores dificultades en la incorporación del Adulto Mayor al círculo, teniendo en cuenta las características psicológicas de esta edad, sus particularidades en la comunidad.

Para poner en práctica las actividades lúdicas en las tres partes de la clase tuvimos en cuenta:

- El objetivo de los juegos en la parte inicial cumpliera con el soporte motivacional que ellos requieren.
- Que el objetivo de los juegos en la parte principal cumpliera con el carácter desarrollador.
- Que el objetivo en la parte final de la clase cumpliera con el estado de relajación del organismo de los adultos mayores.

## **2.7 Sistema de actividades lúdicas para la incorporación del Adulto Mayor al círculo.**

### **Objetivo General.**

Diseñar un sistema de Actividades Lúdicas para mejorar la incorporación del Adulto Mayor del Consultorio № 38 del Consejo Popular Hermanos Cruz del Municipio Pinar del Río.

### **Objetivos Específicos:**

- 1- Sensibilizar a los Adultos Mayores acerca de la importancia de la aplicación del sistema de actividades lúdicas para una mayor incorporación de los abuelos al círculo.
- 2 Como se manifiesta la incorporación del Adulto Mayor al círculo, a partir de la relación con la familia, el Consultorio y la Comunidad.
- 3- Diseñar actividades comunitarias donde participen los Adultos Mayores y sigan incorporándose mayor cantidad de adultos.
- 4- Planificar las acciones a ejecutar por cada uno de los responsables de las actividades.

### **2.8 Metodología para introducir el sistema en la práctica de actividades lúdicas.**

Tomando en cuenta que el objetivo de la Metodología es poner en práctica un sistema de actividades lúdicas para lograr la mayor incorporación de los Adultos Mayores al círculo.

**Primera Fase:** Familiarización. Durante esta fase ha de propiciarse un primer acercamiento de los profesores a los fundamentos teóricos y prácticos de actividades lúdicas.

**Segunda Fase:** Diseño: Tiene como objetivo que los profesores de Cultura Física, adopten nuevas iniciativas en las clases del Adulto Mayor, ya que aquí se presta gran atención al sistema de actividades lúdicas

**Tercera Fase:** Ejecución. Durante esta fase se implementara en la práctica el sistema de actividades lúdicas en todas las partes de la clase.

**Cuarta Fase:** Valoración. En esta etapa se pretende analizar los resultados de la introducción del sistema de actividades lúdicas a partir de los juicios valorativos de los profesores de Cultura Física y los Abuelos.

En general, podemos resumir el sistema de actividades lúdicas para la incorporación del Adulto Mayor al círculo del Consultorio No. 38 del Consejo Popular Hermanos Cruz.

<b>FASES</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>ACCIONES</b>
<b>Familiarización</b>	* Propiciar un primer acercamiento de los profesores de Cultura Física a los fundamentos teóricos y prácticos del sistema de actividades lúdicas.	* 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.
<b>Diseño</b>	* Adecuar y enriquecer los programas con las propuestas de actividades lúdicas.	* Análisis de las necesidades del Adulto Mayor ( Valoración de los intereses, estilos de vida) * Diseño de actividades lúdicas que sean implementadas en el programa para una mayor incorporación de los abuelos al círculo.
<b>Ejecución</b>	* Implementación práctica del sistema de actividades lúdicas en todas las partes de la clase.	* Puesta en práctica del sistema de actividades lúdicas en todas las Clases. * Orientación, diseño y ejecución de las actividades lúdicas para una Mayor incorporación de los abuelos al círculo.
<b>Valoración</b>	*Analizar los resultados de la introducción del sistema de actividades lúdicas 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

## 2.9 Valoración utilizando el criterio de los especialistas

Para valorar la utilidad del sistema de actividades lúdicas se creó un grupo de trabajo, conformado por 5 informantes claves y 4 especialistas en Cultura Física. El trabajo se realizó en 4 sesiones partiendo de la presentación de la propuesta, la puesta en práctica y su valoración sucesiva, lo que permitió establecer la actividad, teniendo en cuenta la incorporación.

La selección de los especialistas se realizó de manera intencional, teniendo en cuenta los siguientes elementos:

- Ser licenciado y profesor universitario.
- Tener experiencia profesional en las carreras de: Cultura física, rehabilitación.
- 5 años o más en la actividad
- Resultados satisfactorios en la evaluación personal.
- Mostrar disposición de colaborar con la investigación.

<b>Nombre y apellidos</b>	<b>Años de experiencia</b>	<b>Nivel cultural</b>	<b>Ocupación actual</b>	<b>Centro de procedencia</b>
Arturo Aguilar Hernández	14	Lic.Cult.Fís.	J´Dpto Cult.Fís.	Inder Mcpal.
Ramón Abreu Romero	41	Lic.Cult.Fís.	Metod. Mpal	Inder Mcpal.
Margelia B. Ramírez Blanco	30	Lic.Cult.Fís.	Teoría y práctica de los juegos.	Filial de Cultura Física
Michel Camejo Díaz	9	Lic.Cult.Fís	Metod. Mpal	Inder Mcpal

Los cuales consideran como criterio sobre la misma:

- El sistema de actividades lúdicas pretende poner en práctica tiene los fundamentos básicos para su aplicación.
- Los efectos en el momento de su aplicación son positivos.
- El sistema de actividades lúdicas en el Adulto Mayor tiene relevancia y novedad, pues favorece el estado emocional de los practicantes.
- El sistema de actividades lúdicas puede tener modificaciones lo que hace que el principio de aplicabilidad se ponga en práctica.
- La propuesta de actividades lúdicas refleja un alto grado de científicidad.

Las sugerencias:

- Presentación del sistema de actividades lúdicas al INDER Municipal.
- Divulgar el sistema de actividades lúdicas entre los profesores de Cultura Física y otros que lo consideren.
- Realizar seminarios y cursos a los profesores de Cultura Física.

Se tuvieron en cuenta en la elaboración de la variante final del sistema de actividades lúdicas los criterios y sugerencias abordados.

## 2.10 Valoración de la utilidad de la propuesta para la comunidad

Dimensiones	Indicadores
Participación protagónica.	Que se siente motivado
	Calidad de la motivación para las actividades
Práctica de la actividad física	Calidad del sistema de enseñanza
	Cantidad de clases.
	Nivel de incorporación a las clases que se desarrollan.
Sistema de actividades lúdicas a partir de los juicios valorativos de los profesores de Cultura Física y los adultos mayores.	Realización de encuestas, entrevistas, para conocer la valoración de los adultos acerca de las actividades.
	Entrevista a los profesores de Cultura Física para conocer sus percepciones sobre la implementación del sistema de actividades lúdicas.

## 2.11- PROPUESTAS DE JUEGOS PARA EL ADULTO MAYOR

### Clase No. 1

#### 1.- Nombre: Juego de colores.

Parte de la clase- **Inicial.**

Tipo de juego: Sensorial.

Materiales: Ninguno.

Organización: Los participantes caminan libremente por todo el terreno en el que a su alrededor mostrará elementos de diversos colores.

Desarrollo: A la voz del profesor o uno de los participantes se tratará de tocar un color específico tan pronto como sea posible.

Regla: Gana el participante que seleccione el color correspondiente.

## **2.- Nombre: Caminata de carriles.**

Parte de la clase- **Principal.**

Tipo de juego: Motriz.

Materiales: Terreno plano y tizas de colores.

Organización: Se formarán dos equipos y cada uno se mantendrá en una hilera detrás de una línea de salida. Se dispondrá delante de cada equipo (a tres metros de la línea de salida) dos carriles de 5-10m cada uno, ambos diferenciados por colores o números.

Desarrollo: A la señal del profesor los participantes de frente saldrán caminando. Cuando lleguen a una cierta distancia muy cercano a los carriles, el profesor mencionará el color o número del carril que deben tomar, y enseguida ellos van a reaccionar, entrando en el carril correspondiente hasta el final, y regresarán caminando por fuera para tocar la mano del participante que le sigue y así sucesivamente.

Reglas:-Gana el equipo disciplinado y que se equivoque menos.

-No salir sin antes ser tocado por el compañero.

-No entrar en el carril sin antes ser mencionado por el profesor.

Variantes: -Aumentar la cantidad de carriles.

-Partir de una determinada posición.

-Colocar los carriles en bloque de manera lineal y creciente (2-3-4), todos separados por una distancia de 3m más o menos.

## **3.- Nombre:- El contrario**

Parte de la clase- **Final.**

Tipo de juego: Dramatizado.

Materiales: Ninguno

Organización: En dos equipos sentados, uno de cada equipo será el actor y los demás los espectadores.

Desarrollo: Los dos actores se ponen al frente de los grupos donde un empieza hacer una acción y el otro tiene que hacer lo contrario. Ejemplos uno está feliz el contrario está triste.

Regla: Todos deben participar.

## **Clase No. 2**

### **1.- Nombre: Haciendo rodar el balón:**

Parte de la clase- Inicial.

Tipo de juego: Motriz.

Materiales: Balones.

Organización: Dispersos en el terreno.

Desarrollo: Los participantes deben hacer rodar el balón por su cuerpo según las ideas y sugerencias de sus otros compañeros (por la cabeza, codos, espalda, etc.).

Regla: Correspondencia con el rodamiento sugerido.

### **2.- Nombre: ¡Mételo!**

Parte de la clase-**Principal**.

Tipo de juego: Motriz.

Materiales: Botellas plásticas, lápiz y cuerda.

Organización: Se formaran dos equipos y cada cual se mantendrá en una hilera detrás de una línea de salida. Al frente de cada hilera se colocarán 5 botellas 1 al lado de la otra, y se les entregarán a los participantes de frente un lápiz amarrado con una cuerda en su borde superior.

Desarrollo: A la señal del profesor los primeros participantes saldrán caminando hasta el lugar donde se encuentran las botellas y empezarán a introducir el lápiz dentro de las mismas. Al terminar regresará caminando para entregar el material al compañero que le sigue y enseguida se colocará al final de su hilera.

Reglas: -Sostener la cuerda en su parte superior y no el lápiz.

- No se debe regresar sin antes terminar la actividad.

- Gana el equipo disciplinado y que primero termine el juego.

Variantes: -Con más de cinco botellas.

-Introducir dos lápices simultáneamente (con ambas manos).

-Amarrar el lápiz a la cintura

### **3.- Nombre:- Zalamereando.**

Parte de la clase- **Final.**

Tipo de juego: Dramatizado.

Materiales: Ninguno

Organización: Círculos sencillos con un participante en el centro como el gato.

Desarrollo: El participante que está en el centro como el gato, se acerca a cualquiera otro participante y realiza acciones de un gato. Este participante tiene que quedarse serias ante todo las acciones que están haciendo el gato y los demás participantes. Si éste se ríe, él pasa al centro a ser el gato.

Reglas: Si el gato logra a hacer que la otra persona se ría, esta persona pasa al centro.

### **Clase No. 3**

#### **1.-- Nombre: Pases rápidos en círculo**

Parte de la clase- **Inicial.**

Tipo de juego: Motriz.

Materiales: Balones.

Organización: Dos equipos permanecen de pie en círculos dobles (A, B)- (A, B)- (A, B).

Desarrollo: El equipo A deberá pasar el balón a través del círculo. El equipo B comenzará en el lado opuesto y deberá tratar de hacerlo bien al igual que el equipo A.

Regla: Gana el equipo que primero termine.

#### **2.- Nombre: Fíjate.**

Parte de la clase- **Principal.**

Tipo de juego: Motriz.

Materiales: Diez cajuelas enumeradas por fuera y pelotas medianas de tela.

Organización: Se formarán dos hileras, ambas enfrentadas, de manera tal que cada cual constituya un equipo. Al frente de las mismas (a una distancia de 5m) se colocarán 5 cajuelas enumeradas al frente de cada equipo, y también se le entregará a cada participante una pelota.

Desarrollo: A la señal del profesor, el juego consistirá en lanzar la pelota con el objetivo de que caiga dentro de la caja indicada. Se realizará de manera ascendente, empezando por supuesto por la caja 1, hasta llegar a la 5. Al lanzar la misma el participante se colocará al final de su hilera.

Reglas:- Esperar la orden del profesor antes de lanzar.

-Lanzar a la cajuela indicada.

-Gana el equipo que más pelotas lance dentro de las cajuelas y se comporte disciplinadamente.

Variantes:- Disminuir el tamaño de las cajas.

-Con colores.

-Con letras, vocales u operaciones matemáticas sencillas.

### **3.- Nombre: Imitación de animales.**

Parte de la clase- **Final.**

Tipo de juego: Imitación.

Materiales: Ninguno.

Organización: Formados en una fila, excepto uno.

Desarrollo: El participante que no se incluye en la formación imitará algún animal, pájaro, reptil o insecto y continúa imitándolo hasta que alguno de los demás participantes adivine qué animal está representando su compañero.

Reglas: Cuando un participante adivina, sustituye al imitador.

## **Clase No. 4**

### **1.- Nombre: Tira y Sepárate.**

Parte de la clase- **Inicial.**

Tipo de juego: Motriz.

Materiales: Dos pelotas medianas (de goma).

Organización: Se forman dos círculos con igual número de participantes cada uno; se le puede poner nombre a los círculos (verde y azul); en cada círculo habrá un jefe.

Desarrollo: Al sonido del silbato el jefe lanza la pelota al participante de su derecha e inmediatamente se separa, el que recibe la pelota no puede lanzarla si el anterior se olvida separarse por lo que tan pronto salga la pelota de las

manos del que lanzó, ese debe separarse rápidamente para que no se pierda tiempo. De ese modo va pasando la pelota de uno a otro hasta que llega al jefe, que al recibirla la levantará en señal de triunfo.

Reglas: Ningún participante debe separarse antes de lanzar la pelota

## **2.- Nombre: Tira y responde.**

Parte de la clase- **Principal.**

Tipo de juego: Motriz.

Materiales: Pelotas pequeñas, cajas.

Organización: Los participantes formados en dos hileras.

Desarrollo: A la señal del profesor sale caminando el primer participante hasta una distancia de 5 m donde en una caja están ubicadas pelotas pequeñas y realiza un lanzamiento a un blanco situado a una distancia de 4m, al regresar a la línea de salida debe responder una pregunta y da salida al próximo participante.

Regla: Se recibe punto adicional si da en el blanco y por contestar correctamente.

## **3.- Nombre: Los trabajadores.**

Parte de la clase- **Final.**

Materiales: Ninguno.

Tipo de juego: Dramatizado.

Organización: Se divide el grupo y mientras uno se esconde, otros se ponen de acuerdo para escoger un trabajo, estudiando los gestos que deben hacerse para presentarlo.

Desarrollo: Una vez hecho esto, se llama al otro grupo, el cual se colocará frente al que tiene el trabajo. Estos comienzan a hacer el gesto convenido. Los otros tratarán de acertar el trabajo escogido por sus compañeros de juego. Si lo consiguen, les tocará a su vez seleccionar trabajo y los otros entonces invierten su papel.

Reglas:- El trabajo lo demostrarán todos a su vez y sin hablar.

-Si el grupo que trata de adivinar el trabajo que están imitando los Contrarios no acierta, continúa su papel.

## **Conclusiones parciales capítulo 2:**

1. Teniendo en cuenta los pocos espacios recreativos en el consultorio No. 38 del Consejo Popular Hermanos Cruz del municipio Pinar del Río y la carencia de instalaciones deportivas los abuelos no tienen motivaciones para realizar ejercicios y los especialistas están en la mejor disposición de dar todo para el buen funcionamiento del círculo del Adulto Mayor con el objetivo de animar, distraer y ocupar el tiempo libre de los abuelos, evitándoles así posibilidades de depresión o aburrimiento y haciéndoles por el contrario su vida mas interesante, divertida y alegre.
2. La propuesta de actividades lúdicas son de fácil ejecución para el Adulto Mayor y tienen gran aceptación.
3. La valoración realizada por especialistas plantean de efectividad por los resultados favorables que se pueden alcanzar siempre, teniendo como premisa la correcta aplicación de los mismos.
4. El sistema de actividades lúdicas se puede aplicar socialmente e incluso puede tener modificaciones lo que hace que el requisito de aplicabilidad se ponga en práctica.

## CONCLUSIONES

- 1.- Los estudios teórico-metodológicos en relación a la incorporación del Adulto Mayor al círculo en las edades comprendidas entre 65 a 74 años evidencian la necesidad de buscar un sistema de actividades lúdicas partiendo de las realidades de los diferentes entornos comunitarios promuevan la participación activa de los adultos mayores.
- 2.- 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 sistema de actividades en las clases.
- 3.- Las actividades lúdicas concebidas se dirigen hacia la participación de los adultos mayores en la incorporación del sistema diseñado teniendo en cuenta la edad, los gustos y las preferencias.
4. La valoración de criterio de especialista 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. Aguilera, A.R.V y col. (2000). Gimnasia Básica. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
2. Alfonso Julio E. López. Sociología del Deporte. Editorial Deportes. Ciudad de la Habana. 2004.
3. Alonso López Ramón. García Lidia. E. Guía y contenido de estudio de Cultura Física Terapéutica.
4. Alonso Ramón Orlando. Antonio Alba. Control Médico
5. Andux Couso, Amado. (2005). Finlay, ejercicios físicos corporales y deportes. El Habanero, (La Habana) 2 de diciembre.
6. Arnold Marcelo y Osorio, 2003. Introducción a los conceptos básicos de la Teoría general de los Sistemas. Facultad de Ciencias Sociales. Universidad Católica de Santiago de Chile.
7. 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.
8. Benglasson, A. 2000. El juego algo más de E. Fís. Ciudad de México. Comisión Nac. Del Deporte.
9. Blauberg Igor, 2001. La historia de la ciencia y el enfoque de sistema.
10. Blumenfeld, L H 1060. Citado en colectivo de autores 2000. La dialéctica y Los Métodos científicos generales de la investigación. Tomo I y II Editorial de Ciencias Sociales, La Habana pág. 124.
11. Brito Fernández H. Pellicer Noguerras Aída. Guías de Psicología General. Editorial Pueblo y Educación, 2004.
12. Cabrales Martí. El ejercicio físico sistemático, elementos profilácticos valiosos en el mantenimiento de la salud.
13. Cabrera, Albert J.S (2004) Fundamentos de un sistema didáctico con fines específicos centrado en los estilos de aprendizaje.
14. 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).
15. Cañizares M. (2005) Psicología y Actividad Física. Su Aplicación en la Educación Física, Deportes y Rehabilitación. Ciudad de la Habana, en proceso editorial.
16. Capdevilla Azoy, Lázaro. (2004) Historia de la Educación Física. Conferencia Universitaria, Ciencias Médicas, p 9.
17. Capdevilla Azoy, Lázaro, Jorge C. López Hernández, Roberto Ponce Fuentes. (2004). Evaluación Histórica del Ejercicio Físico en la Promoción, prevención y rehabilitación de Salud. Conferencia Universitaria, Ciencias Médicas, p 13.
18. Caro, R Díaz 2004. Días geniales o lúdicos. México Ed. Espasa Calpe. 12
- 19 Cásales, J. (2003) Psicología Social. Ciudad de la Habana, Editorial Félix Varela.
20. Cazau, Pablo 2003. Teoría General de sistemas. Diccionario de Teoría General de los Sistemas. File de Internet.

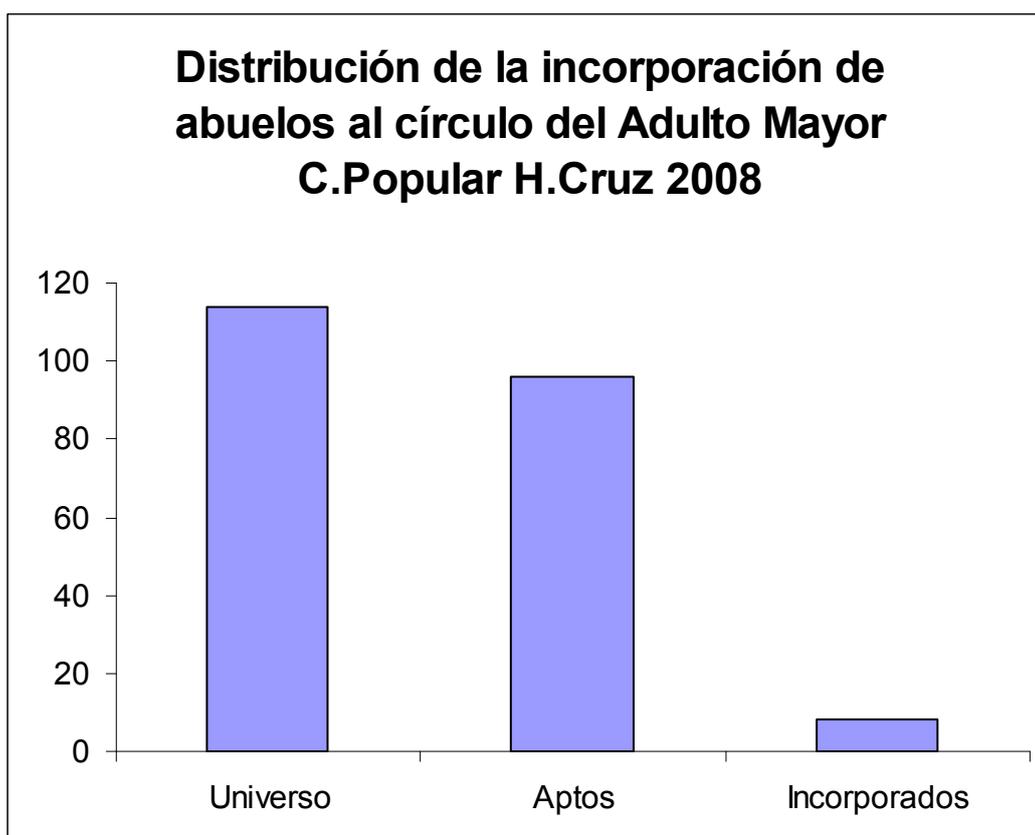
21. Ceballo, J (2003) Universalización de la Cultura Física. Libro Electrónico
22. Ceballos, Jorge Luís. (2001). Adulto Mayor. En [CD-ROOM]. ISCF. La Habana.
23. Colectivo de autores 2000. Metodología del conocimiento Científico. Academia De Ciencias de Cuba y la URSS. Editorial de Ciencias sociales, Habana.
24. Colectivo de autores 2005. La dialéctica y los métodos científicos generales de la investigación. Tomo I y II: Editorial de Ciencias sociales, La Habana.
25. Colectivo de Autores. (2005). Psicología (Libro de Texto). Editorial Pueblo y Educación, La Habana.
26. Colectivo de Autores (2003) Orientación Metodológica para el Adulto Mayor INDER Ciudad de La Habana Cuba.
27. Colectivo de Autores (2005) Orientación Metodológica para el Adulto Mayor INDER Ciudad de La Habana Cuba.
28. Colectivo de Autores (2006) Orientación Metodológica para el Adulto Mayor INDER Ciudad de La Habana Cuba.
29. Colectivo de Autores. (2004). La Gimnasia y la Educación Rítmica. ISCF "Manuel Fajardo". Cuba.
30. Colectivo de Autores. (2004). Enfermería Familiar y Social. ECIMED. La Habana.
31. Colectivo de Autores. (2004). Guía de Juegos con balones y pelotas. Editorial Himnos. Madrid.
32. Colectivo de Autores. (2006). Español Comunicativo en la Cultura Física. Editorial Deportes. Cuba.
33. Coutier, D (2005) Tercera Edad. Actividad Física y Recreación Madrid Editorial Gymnos.
34. Craty Bergert, J. (2005). Folleto de Teoría y Práctica de los Juegos. Material Referativo de apoyo a la docencia. En [CD-ROOM]. ISCF. La Habana.
35. Cuba Ministro de Salud Pública (2007) Programa del Adulto Mayor Datos Estadísticos. La Habana. CITED.
36. Chiroso, L y P Radial (2000) La Actividad Física el la Tercera Edad. Lectura Educación Física y Deporte. Disponible en : <http://www.efdeporte.com/> Digital Buenos Aires número 18.
37. David, M. 2004. Teoría de los juegos. Madrid, Ed Alianza.
38. Digeder. Fundación de la familia (2003). El Deporte y la Recreación y los Cambios Socio – afectivo y Físicos del adulto Mayor.
39. Dobler, Erika, y Dobler Hugo. Juegos Menores. Manual para escuelas y Asociaciones Deportivas. Compilación.
40. Domínguez L. (2003) Psicología del Desarrollo. Adolescencia y Juventud. Selección de Lecturas. Editorial Félix Varela. La Habana.
41. Duverger M, 2002. Sociología de la política. Editorial Ariel, Barcelona.
42. Elkonin, K. (2003). Folleto de Teoría y Práctica de los Juegos. Material Referativo de apoyo a la docencia. En [CD-ROOM]. ISCF. La Habana.
43. 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.

44. Garriga, M.E. (2006) De la evaluación tradicional a la evaluación alternativa: una propuesta didáctica de un sistema de evaluación alternativa. Universidad de la Habana.
45. G. Luchen y K. Weis. (2001). Sociología del Deporte. Editorial Miñón.
46. Hernández Corbo Roberto .Morfología Funcional Deportiva. Ciudad de la Habana 2004
47. Hernández, M (2005) Actividades Físico –Deportivas para la Tercera Edad Madrid Edita INSERSO.
48. Ibarra, L. (2005) El grupo: un espacio para crecer. CEDIP ISP de Pinar del Río.
49. 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.
50. INDER. Sistema cubano de Cultura Física y deporte (Enero 2000).
51. Junco Cortes Norah y Col. (2005). Los Ejercicios Físicos con fines Terapéuticos. La Habana, Impresora José A. Huelga INDER.
- 52.-Lacquis Gog. (2000). Folleto de Teoría y Práctica de los Juegos. Material Referativo de apoyo a la docencia. En [CD-ROOM]. ISCF. La Habana
53. La Isla Peina Canas. Bohemia 30 de mayo (2003) No. 11. Envejecimiento
54. Litvin, E. (2005) Nuevas tecnologías en los adultos mayores y siempre vigentes debates en Revista Tecnología y Comunicación Educativas.
55. López Alfredo 2003. Trabajo de investigación. Teoría General de los sistemas.
56. Lourdes de Urrutia Barrosos. Sociología y Trabajo Social. Aplicado. Selección de lecturas.
57. Marx C. y Federico Engelhs, 2000 Obras completas en ruso, Citado por Carlos Cabrera en teoría socio político. Selección de temas Tomo I. Editorial Félix Varela, La Habana.
58. Mesa Anoceto, Magda. (2006), Asesoría Estadística en la investigación aplicada al Deporte. Editorial José Martí.
59. MINED. (2001). Educación General Politécnica y Laboral. Orientaciones Metodológicas de Educación Física para 6to grado. Editorial Pueblo y Educación. Cuba.
60. MINED. (2002). Educación General Politécnica y Laboral. Orientaciones Metodológicas de Educación Física para 5to grado. Editorial Pueblo y Educación. Cuba.
61. Petrovski. A. V. Psicología General. Editorial Pueblo y Educación, Ciudad de la Habana, (2000).
62. Petrovski, A. V.(2004. Psicología Pedagogía y de las Edades, Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación. Julio 2003.
63. Revista Medicina general Integral No. 232. Editorial. Ciencias Médicas 2003. Ciudad de la Habana.

64. Rincón, Juana 2000. Concepto de sistema y teoría general de los sistemas. Cooperación del personal académico: Mecanismos para la integración del Sistema Universitario Nacional Universidad Simón Rodríguez, San Francisco de Apure, Venezuela. Rinconjausa net. Internet.
65. Rodríguez En. Teoría Sociopolítica. Selección de temas Tomo I Editorial Félix Varela, La Habana.
66. Rubalcaba Luís Santos. Ordaz y Fernández artesas. Salud vs. Sedentarismo. La Habana. Editorial Pueblo y Educación
67. Ruiz Aguilera, A; López Rodríguez F; Dorta Sasco F. (2002). Metodología de la Enseñanza de la Educación Física. Tomo I y II Editorial Pueblo y Educación. Cuba.
68. Sánchez Acosta, M. E. y M. González García. (2004). Psicología General y del Desarrollo. Ciudad de la Habana. Editorial Deportes.
69. Sánchez, M.S. Guerrero y Caballeroñ Luis 2006. Los 100 juegos del plan de la Calle. Algunas teorías.
70. Sarmiento Castañeda, J. M. (2004). Beneficios del Ejercicio Físico regular. Conferencia Universitaria, El Bosque, Bogota, Colombia,
71. Serrano, M2003. Teoría de la comunicación, editor A. Corazón. Madrid
72. Simón. A. A. Leontiev. A. A. Rubinshtein. S. L. Psicología. Imprenta Nacional de Cuba.
73. S.N.popov. La Cultura Fís. Terapéutica. Ciudad de la Habana Editorial Pueblo y Educación 2005
74. Talizina. N. (2001. Psicología de la Enseñanza. Editorial Progreso Moscú,
75. Técnicas Participativas y Juegos Didácticos de Educac. Cubanos.
76. Tovar Pineda M. A. Psicología Social Comunitaria. Una alternativa teórica- metodológica. En soporte electrónico.
77. \_\_\_\_\_ El Adulto Mayor y la Actividad Física. Un enfoque desde la psicología del desarrollo. CD Universalización.
78. Zhamin, V.A, 2003. La fuerza productiva de la ciencia. Editorial Ciencias Sociales, Habana.
79. Z.hukouskata, R 2000. El juego y su importancia pedagógica. La Habana Ed. Pueblo y Educ., 140 p.

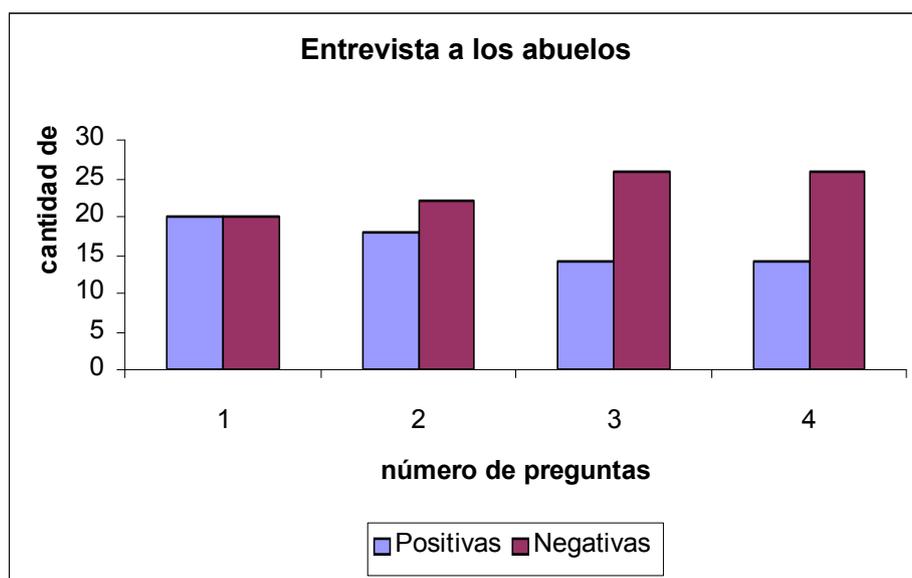
Tabla que demuestra la matrícula de los abuelos en el Consultorio No.38 del Reparto Hermanos Cruz.

Círculos de abuelos	Universo	Aptos	Incorporados	%
1	114	96	8	8.3



## Anexo No. 1

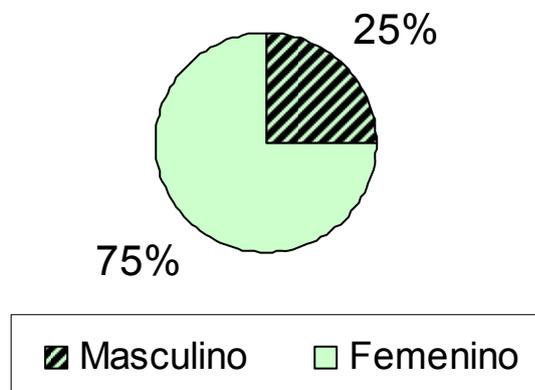
Preguntas	SI	NO
Conoces la caracterización del Consejo Popular donde resides.	20	20
Existen en el Consejo Popular instalaciones recreativas deportivas.	18	22
Le gustaría incorporarse a las clases del Adulto Mayor para mejorar la calidad de vida.	14	26
Le gusta que en sus clases haya juegos.	14	26



**Tabla No. 3 Sexo de los abuelos.**

Sexo de los abuelos		
Sexo	Número	%
Masculino	10	25
Femenino	30	75
Total	40	100

**sexo de los abuelos**



**Tabla 4 Patologías que presentan**

<b>Patologías</b>	<b>Total</b>	<b>%</b>
Hipertensión	30	40
Diabetes	15	20
Artrosis	30	40
<b>Total</b>	<b>75</b>	<b>100</b>

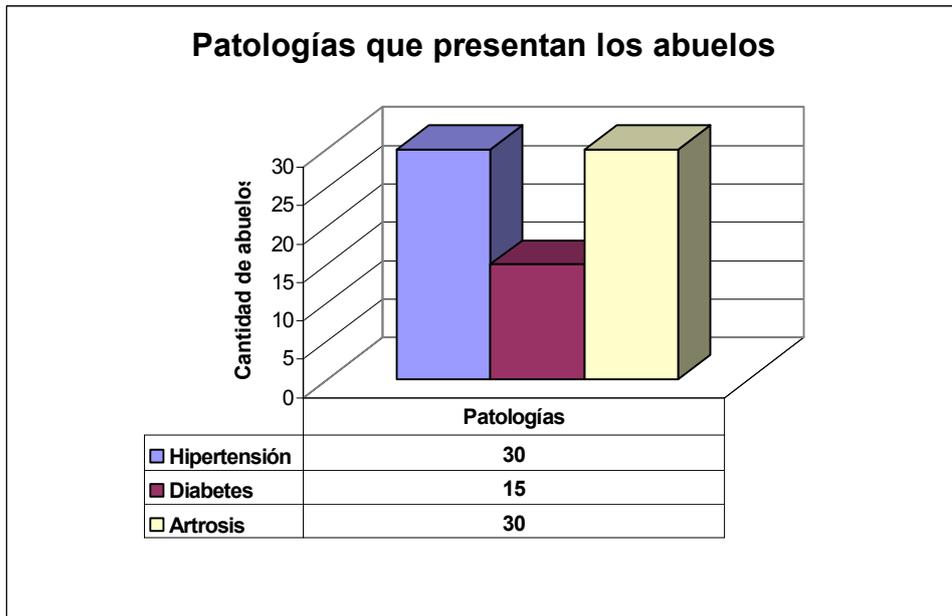
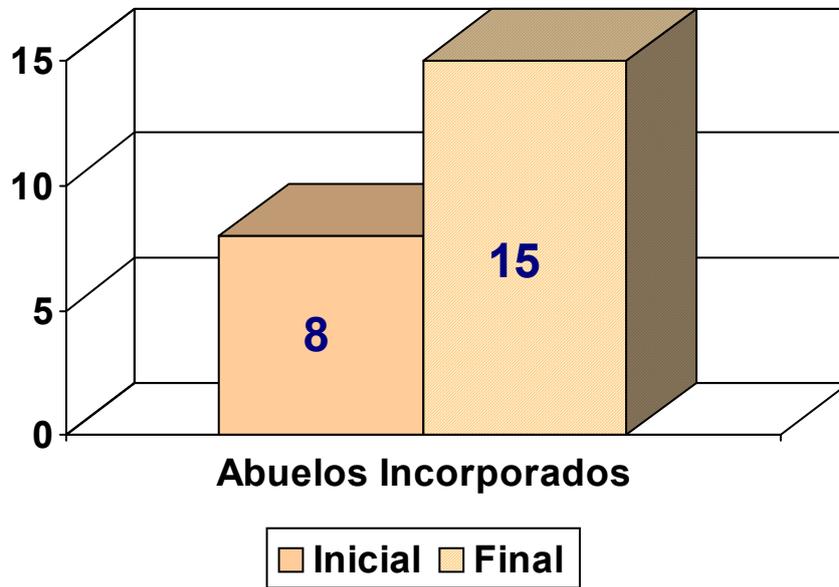


Tabla que demuestra la valoración final del círculo del Adulto Mayor

Inicial	8
Final	15

Valoración final del círculo de abuelos



## **Anexo Nº 1 Entrevista a los abuelos.**

Objetivo: determinar el grado de contenido en cuanto a proyecto comunitario.

La presente encuesta tiene como objetivo conocer su nivel de conocimiento que tiene el adulto mayor.

### 1- Datos Generales

Consejo Popular

Zona de los CDR ----- CDR-----

Circunscripción -----

Edad -----Sexo-----

Nivel cultural-----

2- ¿Conoces la caracterización del Consejo Popular donde resides?

Si----- No----- No se divulga-----

3- ¿Qué instalaciones deportivas, recreativas existen?

4- Le gustaría incorporarse a las clases del adulto mayor para mejorar la calidad de vida.

5- Le gustaría participar en actividades lúcidas.

## **Anexo Nº 2. Entrevista a la Doctora.**

Objetivo: Fundamentar desde el punto de vista médico la propuesta de actividades lúcidas y sus incidencias en las diferentes patologías en los ancianos de la tercera edad.

### Datos Personales

- 1- ¿Qué patologías son más frecuentes en los abuelos del círculo que atiende?
  
- 2- ¿Cómo valora la relación ejercicio físico consumo de medicamentos, calidad de vida en los abuelos que atiende?
  
- 3- ¿Qué consideraciones tienes del conjunto de actividades lúcidas en el círculo de abuelos?
  
- 4- Valore teniendo en cuenta el índice de medicamentos.
  
- 5- Considera usted válida la propuesta.

### **Anexo Nº 3. Entrevista al profesor**

Objetivo: Constatar la validez de la propuesta de actividades lúcidas para la incorporación de los abuelos al círculo del adulto mayor.

Datos Personales

Después de analizada por usted la propuesta de actividades lúcidas.

1-Exprese su opinión acerca de las actividades lúcidas.

2-Considera usted que las actividades lúcidas ayuden a la incorporación de los abuelos al círculo.

3-Consideraciones acerca de sus posibles generalizaciones en los demás círculos de abuelos del Municipio.

## **Modelo para evaluación**

**Luego de estudiada la exposición del diplomante-----, así como la opinión de los tutores y el oponente del presente trabajo de diploma, el tribunal emite la calificación de -----puntos.**

-----  
**Presidente del Tribunal**

-----  
**Secretario**

-----  
**Vocal**

-----  
**Tutor**

**Dado en la Facultad de Cultura Física “Nancy Uranga Romagoza” a los ----- días del mes----- de 2009. “Año del 50 Aniversario de la Revolución”.**