

Universidad de Cienfuegos “Carlos Rafael Rodríguez”

Facultad: Cultura Física

Título: Plan de intervención para motivar a los adultos mayores hacia la actividad física y recreativa en el Consejo Popular de Rancho Luna.

Autores: Lic. José Manuel Rojas Rebollido
Dr. C. Osmany Mena Rodríguez
Dr. C. Alexis J. Stuart Rivero

E-mail: pipullo@ucp.cf.rimed.cu

[Curso 2010- 2011]

Resumen

La búsqueda constante de salud y bienestar del hombre debe ir encaminada a mejorar el estilo de vida, donde como bien se aprecia el ejercicio físico es una opción fundamental como se declara en el presente trabajo, memoria escrita de la investigación que se realizó en el Consejo Popular "Mártires de Barbados" de Rancho Luna y, se tomó como muestra los adultos mayores pertenecientes al Círculo de Abuelos del Consultorio # 40 de esta localidad. El objetivo fue el diseño de un plan de intervención físico-recreativo que contribuya a la motivación del Adulto Mayor para su participación en las actividades. Se ofrecieron los presupuestos teóricos relacionados con la actividad físico-recreativa en el Adulto Mayor, así como una caracterización de la muestra a partir de la aplicación del diagnóstico inicial. Como resultado esencial se obtuvo el diseño de un plan de intervención de actividades físico-recreativas "Cuba Libre", el que fue sometido a validación por criterio de especialistas. El plan diseñado respondió a la estructura siguiente: generalidades, fundamentación, objetivos, metas, estructura organizativa, programa específico, estrategia, recursos, calendarios y anexos.

Palabras claves: Intervención, motivación, adulto mayor, actividad física

Summary

The constant search for health and welfare of man should seek to improve the lifestyle, where it is seen as physical exercise is a fundamental choice as stated in this paper, written account of the research carried out in the Council Popular "Martyrs of Barbados" Rancho Luna and a sample was taken older adults belonging to the Circle of Grandparents Office # 40 in this town. The objective was to design an intervention plan physical recreation contribute to the motivation of the Elderly for their participation in activities. It offered the theoretical assumptions related to recreational physical activity in the Elderly, as well as sample characteristics from the application of initial diagnosis. As a key result was obtained to design a contingency plan in recreational physical activities "Cuba Libre", which was subjected to expert validation criterion. The plan designed responded to the following structure: overview, rationale, objectives, goals, organizational structure, specific program, strategy, resources, calendars and attachments.

Keywords: Intervention, motivation, older adults, physical activity

Introducción

El envejecimiento de la población es uno de los fenómenos de mayor impacto de este siglo, en términos demográficos se refiere al aumento relativo de personas de 60 años de edad y más, y a una prolongación cada vez mayor de la esperanza de vida al nacer. Promover el envejecimiento activo y saludable es hoy una necesidad mundial, lo que sitúa a la cultura física, el deporte y la recreación entre algunas de las principales premisas para lograr estos procesos de cambio y orientar a las personas hacia sistemas de relaciones más armónicas.

El envejecimiento es un proceso irreversible y por el momento inevitable, nada escapa a él, envejecen personas, plantas, montañas, casas, culturas y hasta las ideas. Para cada organismo viviente existe un máximo de tiempo que se modifica muy poco. El aumento de la edad se acompaña de cambios que repercuten en el desarrollo del organismo. La imagen corporal cambia por la presencia de arrugas, canas, aumento de la grasa abdominal, disminuyen la fuerza muscular y la agudeza visual, la audición y el gusto, todo lo cual es difícil de aceptar, sobre todo por la mujer. Pero en la medida en que el hombre envejece y físicamente cambia, si ha cultivado y conservado su salud, aumentan sus posibilidades para enseñar más a los jóvenes, para transmitirles el caudal de experiencias que ha acumulado, razón por la que el Adulto Mayor hoy sea valorado como recurso humano, como una fuerza dinámica y un potencial en desarrollo.

El mundo contemporáneo es complejo y el número creciente de personas de edad avanzada en la población global, como consecuencia del desarrollo socioeconómico en general y del desarrollo de las ciencias en particular, hace que los problemas relacionados con la senilidad se conviertan en un importante rubro de los sistemas de salud en los diferentes países.

El segmento de la población de crecimiento más rápido es el de 80 años y más. En los próximos 40 años, el tamaño del grupo de 80 años y más duplicará al de 60 años y más y si representaba el 1% de la población mundial en 1990, para el 2025 alcanzará el 9%. Este grupo es el que demanda mayor atención por problemas de salud, se hacen dependientes y tienen problemas sociales y económicos.

Los cambios demográficos con incremento de personas ancianas producen cambios importantes en los procesos sociales y de salud, en especial en la morbilidad, la mortalidad, la discapacidad y el uso de servicios de salud. Por otra parte gravita económicamente sobre los países al incrementarse los requerimientos de seguridad y asistencia social, a la vez que disminuye la población económicamente activa (PEA) y los recursos laborales.

El envejecimiento poblacional en Cuba se inscribe en lo más avanzado del proceso de transición demográfica del país y sus territorios, donde la fecundidad, como principal factor de crecimiento poblacional, se mantiene por debajo de los niveles de reemplazo desde hace más de veinticinco años y la mortalidad, mantiene niveles muy bajos. Cuba es un país con vejez demográfica incluido en el Grupo de Envejecimiento III y ha avanzado muy rápidamente en este camino, al cierre del 2006, Cuba tenía más del 16% de su población mayor de 60 años, una transformación que aumentará su velocidad exponencialmente y que en menos de 25 años volverá a duplicarse. Para esa época, uno de cada cuatro cubanos será un Adulto Mayor e incluso antes, en el 2015 el país tendrá más personas mayores que niños.

Pero el proceso de envejecimiento poblacional en Cuba requiere adoptar una nueva posición psicológica, sociológica y conductual ante la vida, especialmente a partir de esa etapa que se ha denominado como tercera edad. Los cambios irreversibles que sufre el organismo exigen que sea educado para poder comprender y aceptar los nuevos límites de las posibilidades físicas y dedicar el tiempo necesario a cuidar de una salud

que antes era frecuente regalar. Sin embargo, lo más importante es aprender a explotar al máximo las capacidades para mantener una vida lo más plena posible en todos los ámbitos del desempeño humano, con la elevada autoestima de quien ha de aportar aún más a la familia y a la sociedad, todo lo que significa mantener en la ancianidad una alta calidad de vida.

Martha Peláez 2001, asesora regional de envejecimiento y la salud (OPS) explicó que los modelos de atención al adulto mayor en Cuba, son ejemplo para América Latina y el tercer mundo por los beneficios que brinda a la población en general.

Según la Ley del Adulto Mayor, Dictamen de la Comisión de la Mujer y Desarrollo Social, al Adulto Mayor se conceden derechos entre los que se encuentran: *“derecho a la igualdad de oportunidades y una vida digna, promoviendo la defensa de sus intereses, a recibir el apoyo familiar y social necesario para garantizarle una vida y saludable, necesaria y útil, elevando su autoestima, a acceder a programas de educación y capacitación que le permitan seguir siendo productivos, participar en la vida social, económica, cultural y política del país, el acceso a la atención preferente en los servicios de salud integral, servicios de transportes y actividades de educación, cultura y recreación a la atención hospitalaria inmediata en caso de emergencia, a la protección contra toda forma de explotación y respecto a su integridad física y psico-emocional, a recibir un trato digno y apropiado en cualquier procedimiento judicial y administrativo que lo involucre, a vivir en una sociedad sensibilizada con respecto a sus problemas, sus méritos y sus responsabilidades, a realizar labores o tareas acordes a su capacidad física o intelectual, a tener información adecuada en los tramites para su jubilación y a no ser discriminado en ningún lugar público o privado”*.

El Estado Cubano ha concedido una especial importancia a la atención del anciano con el criterio de mantenerlo en el seno de la familia siempre que sea posible y presta atención a la consolidación de un importante concepto: la relación entre envejecimiento y salud, salud en su concepto más amplio: no solo ausencia de enfermedad, sino asociado al bienestar de la persona anciana. Actualmente el por ciento de personas en el mundo que brindan mayor significación a la longevidad ha crecido, en realidad, es el intento de vivir más y en mejores condiciones físicas, sociales y mentales, producto de que el avance social está orientado hacia esa dirección, en la búsqueda de un modelo de envejecimiento competente en función de elevar la calidad de vida. Por esta razón, junto a la correcta relación trabajo y descanso, los hábitos de alimentación, régimen de vida y la eliminación de todo tipo de exceso y costumbres en el consumo de tabaco, alcohol y otros, en la lucha por la salud, desempeñan una función básica los ejercicios físicos correctamente dosificados.

La Provincia de Cienfuegos está por encima de la media nacional de la población mayor de 60 años; los municipios de Cruces, Lajas y Palmira son los más envejecidos. Dentro de los Consejos Populares del Municipio de Cienfuegos se encuentra el Consejo Popular de Rancho Luna, cuenta con una extensión territorial de 76,5 km² y una densidad poblacional de 3329 habitantes, de ellos, 111 son Adultos Mayores, lo que representa un 3% de la misma.

En esta comunidad, resultan insuficientes las actividades físico-recreativas y sociales basadas en la actividad física de deportes y recreación como una vía para que el adulto mayor acceda a modos de vidas sanos y plenos.

Teniendo presente los elementos relacionados con la actividad del Adulto Mayor y la observación en la realidad de las insuficiencias en el proceso, se hace necesaria la búsqueda de soluciones, es por esto que se declara como **problema científico**: ¿cómo

motivar a los adultos mayores del Consejo Popular Rancho Luna hacia la práctica de ejercicios físico-recreativos?

En correspondencia con el problema planteado se definió como **objetivo general**: proponer un plan de intervención físico-recreativo para motivar hacia la práctica de ejercicios a los adultos mayores del Consejo Popular de “Rancho Luna”.

El objeto de estudio se determinó en: la práctica de ejercicios físicos-recreativos en los adultos mayores.

Este objeto se comprobó en el **campo de acción**: la motivación de los adultos mayores a la práctica de ejercicios físicos-recreativos.

Tareas científicas:

- Diagnóstico de la situación actual acerca de la motivación de los adultos mayores a la práctica de ejercicios físico-recreativos.
- Diseño de un plan de intervención para motivar a los adultos mayores a la práctica de ejercicios físico-recreativos.
- Valoración por criterio de especialistas del plan de intervención.
- Validación mediante un pre-experimento de la propuesta presentada.

Hipótesis: si se diseña e instrumenta un plan de intervención en el Consejo Popular de Rancho Luna se incentiva la motivación de los adultos mayores hacia la práctica de las actividades físico-recreativas desde el Círculo de Abuelos.

Se aporta un Plan de intervención de la actividad físico-recreativa que eleva la motivación del Adulto Mayor del Consejo Popular de Rancho Luna.

Desarrollo

El Adulto Mayor constituye hoy un serio problema de salud mundial, especialmente de los países desarrollados. A medida que mejora la atención médica se establece la vacunación, se brinda asistencia médica a toda la población, entonces comienza a elevarse la esperanza de vida.

La atención a esta edad constituye uno de los retos fundamentales de las instituciones de seguridad social, de la salud, comunitarias, y en general de estudio de las ciencias que puedan contribuir a un mayor conocimiento de la persona adulta

En el Adulto Mayor repercuten ciertos cambios, tanto en el deterioro de las funciones del organismo como en la esfera social, psíquica y económica. Estos temas han sido ampliamente abordado por autores como: Morales Calatayud, Francisco (1999); Ceballos Díaz, Jorge L. (2001); Martín Lesende, Iñaki (2002); Vega Rodríguez, R. (2003); LLanes Betancourt Caridad, (2006) y Martínez Triay, Alina (2007), quienes han planteado sus criterios sobre los procesos de envejecimiento del organismo humano, el que además de constituir una etapa normal e irreversible de la vida, es una forma muy especial del movimiento de la materia.

La motivación en el Adulto Mayor

No se puede hablar de la motivación en abstracto sin haber profundizado en el desarrollo de la psicología del individuo a lo largo de la vida, especialmente en la conformación de las motivaciones, evolución que se puede enriquecer con las nuevas metas que la persona mayor se proponga en esta larga etapa de su existencia, pues continuar sus motivaciones lo ayudarán a prolongar la vida con calidad, aprovechando con utilidad el tiempo libre.

La motivación es considerada como el impulso que conduce a una persona a elegir y realizar una acción entre aquellas alternativas que se presentan en una determinada situación. En efecto, la motivación está relacionada con el impulso, porque éste provee eficacia al esfuerzo colectivo orientado a conseguir sus objetivos, y empuja al individuo

a la búsqueda continua de mejores situaciones a fin de realizarse profesional y personalmente, integrándolo así en la comunidad donde su acción cobra significado.

La experiencia acumulada por Teresa Orosa de la Universidad del Adulto Mayor (2003), ratifica el criterio de que la motivación es uno de los pilares para lograr la expansión de la vida e incluso llegar a los 120 años. Para ello se valoran algunos aspectos necesarios a tener en cuenta al trabajar el tema de la motivación en el Adulto Mayor: Necesidad de practicar ejercicios físicos; Autovaloración: la autovaloración es una formación motivacional compleja; Actitud ante la vida y Estado de salud: este es un indicador que depende de la educación.

El estudio de la motivación y su influencia en la vida no es otra cosa que el intento de averiguar, desde el punto de vista de la psicología, a qué obedecen todas esas necesidades, deseos y actividades, es decir, investigar la explicación de las propias acciones humanas y su entorno: ¿Qué es lo que motiva a alguien a hacer algo? ¿Cuáles son los determinantes que incitan?

La motivación alcanza un nivel cualitativamente superior cuando se ha orientado una concepción cada vez más integral de la conducta motivada que es siempre expresión de la personalidad portadora de motivos y necesidades. Según Fernando González (2001) el estudio de la motivación de las personas de la tercera edad para la práctica de la actividad física debe tener en cuenta los siguientes aspectos:

La relación adecuada entre los aspectos dinámicos y el contenido de la motivación de las personas a la práctica de la actividad física.

El estado de predisposición de la persona a la práctica de la cultura física.

La adecuada orientación de la persona para lograr un mejoramiento de los niveles emocionales hacia la vida mediante la práctica de la cultura física en los Círculos de Abuelos.

Lo más frecuente encontrar en el Adulto Mayor es que, cuando las rutas que conducen a su objetivo están bloqueadas, ellos “se rindan”. La moral decae, se reúnen con sus amigos para quejarse y en algunos casos reaccionan impropriamente como respuesta ante la frustración.

Para la concepción de un conjunto de acciones, que con carácter motivador influya e incrementa la incorporación masiva de los adultos mayores al Círculo de Abuelos, se deben valorar los resultados del diagnóstico efectuado, así como los planes de actuación sobre la ejercitación física de los mismos, dirigidos por el Instituto Nacional de Deporte, Educación Física y Recreación (INDER) y el municipio para la elevación de la calidad de vida de los mismos. Generalmente esos planes existen y están concebidos en el sentido de intervenir sobre el estado de salud, pero que manifiestan limitaciones en el componente motivador humano, por lo que son las premisas a tener en cuenta según los autores Julia García Rizo (2009) y Jorge Castañeda López (2009).

Lo antes planteado conduce a la necesidad de la reflexión acerca de los errores cometidos en su trato y en su comportamiento, aceptar y llevar al reconocimiento de las ausencias en algunos encuentros, evitar el pensamiento negativo de que a sus edades ya no hay nada que puedan aprender; lograr que el local o área de trabajo se mantenga con las mejores condiciones higiénicas y ambientales, motivarlos a expresar las preocupaciones, promocionarles un estilo de vida sano, promoverles y dirigirles ejercicios físicos al menos tres veces a la semana durante 45 minutos como mínimo y desarrollar en ellos sentimientos de alegría, esperanza, agradecimiento por escucharlos y llevarlos a sentirse más jóvenes por estar aprendiendo y por estar motivados para

continuar realizando prácticas diarias de ejercicios físicos para mejorar su salud, por darse un tiempo para disfrutar de excursiones, cine, paseos y mucho más, además de tener disposición para participar en proyectos que le permitan sentirse realizados.

Para la concepción del sistema de acciones para la incorporación a los Círculos de Abuelos de los Adultos Mayores y para la familia, el autor asume los criterios de Julia García Rizo (2009) y Jorge Castañeda López (2009), pues coincide con ellos en necesidades físico-recreativas para la satisfacción de las necesidades de movimiento de los distintos tipos de grupos de edades, difiere de un consejo a otro, de un municipio a otro, pues depende de un grupo de factores que hacen diferenciar la estructura del tiempo libre de una zona u otra. El reconocimiento de las necesidades, preferencias y gustos forman parte de la gestión de las actividades físico-recreativas.

Tipo de diseño: Se utilizó un diseño Experimental de tipo Pre experimento para un solo grupo. Se utilizó el diseño pre-experimental en el que se manejó la misma muestra y se aplicó el pre test y el post test. El diseño se dirigió hacia un solo grupo. Se tuvo en cuenta la utilización de la variable dependiente, la motivación del adulto mayor y su incorporación al círculo de abuelos. Esta fue medida antes y después de la manipulación de la variable independiente.

Posteriormente se computó la magnitud del cambio. Las indagaciones pertinentes en ellas se comprobaron a través de encuestas, entrevistas y la observación participante.

Población y muestra

El plan de intervención aplicado al Adulto Mayor se realizó a partir de concebir un sistema de actividades físico-recreativas y se aplicó en el Consejo Popular de Rancho Luna en la provincia de Cienfuegos, en el Consultorio No. 40 del Área V, con una población del adulto mayor de 111 personas. La muestra la integraron 30 sujetos, de ellos 6 hombres y 24 mujeres, con edades comprendidas entre 60 y 75 años que tuvieran posibilidades para la realización de ejercicios. Se concibió una muestra no probabilística de carácter intencional y por constituir parte de la labor que realizó el investigador en la comunidad seleccionada.

Métodos de investigación utilizados:

Se utilizaron métodos teóricos (histórico-lógico, analítico-sintético, inductivo-deductivo), empíricos (observación, encuesta y entrevista) y matemáticos-estadísticos. Especialmente desde el análisis, la síntesis, la inducción y la deducción para comprender el desarrollo y la evolución de la motivación hacia la práctica de ejercicios físicos en la población y muestras seleccionadas y la determinación de las conclusiones sobre el objeto de estudio en su devenir histórico. Se aplicó el SPSS para el análisis y la representación en gráficas y tablas de los principales resultados obtenidos.

Plan de intervención físico-recreativo

Una vez realizado el diagnóstico inicial de la investigación y tener en cuenta los resultados que estos brindaron se diseñó el Plan de intervención físico-recreativo, conformado por los siguientes aspectos: -Tabla de índice y contenido, -Generalidades del plan de intervención, -Fundamentación, -Objetivos, -Metas, -Estructura organizativa y funcional, -Programa específico y plan de intervención, -Pasos a seguir, -Recursos, -Calendario, -Anexos.

Elementos necesarios a considerar dentro del plan de intervención para la motivación del Adulto Mayor hacia las actividades físico-recreativas

Según María Julia Moreno (2006) es necesario tener en cuenta una serie de elementos a considerar dentro de un plan de intervención para motivar al Adulto Mayor dentro de las actividades físico – recreativas, entre ellas se encuentran:

FACTORES O CONDICIONES RELACIONADAS CON LA ESTIMULACIÓN MOTIVACIONAL: El ambiente social. La estratificación socio-clasista en que crecieron y se educaron los adultos mayores. El grupo social. Las tareas y acciones.

BENEFICIOS PSICOSOCIALES: Mejora la salud mental. Mejora la calidad de vida. Se recibe más energía y menos estrés. Mejora la postura y el equilibrio. Mejora la autoestima. Hace una vida más independiente.

BENEFICIOS PSICOLÓGICOS: La actividad física mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión; aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico.

BENEFICIOS FISIOLÓGICOS: Las actividades físicas ayudan a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal. Da fortalecimiento a los huesos, aumentando la densidad ósea. Reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta, diabetes.

BENEFICIOS SOCIALES: Fomenta la sociabilidad. Aumenta la integración social, estos beneficios son especialmente importantes en el caso del adulto mayor.

BENEFICIOS Y PRECAUCIONES: Mayor equilibrio Mejor estiramiento (flexibilidad)

LOS BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA REGULAR DEL EJERCICIO REPORTAN AL: Sistema nervioso: La coordinación y los reflejos mejoran, el stress disminuye.

Corazón: El volumen de sangre por pulsación y la circulación coronaria aumentan.

Pulmones: La capacidad, eficiencia y circulación aumentan.

Músculos: La circulación en ellos aumenta, agrandando el tamaño, la fuerza y la resistencia así como la capacidad de oxigenación.

Huesos y ligamentos: Su fuerza aumenta; los tejidos articulatorios se refuerzan.

Metabolismo: Las grasas del cuerpo disminuyen; el azúcar de la sangre se reduce.

Estructura organizativa y funcional:

El plan de intervención se estructuró en tres etapas, con una duración de 10 meses oscilando entre 4-24 y 12 semanas cada una y una frecuencia de tres veces por semana, con un tiempo de duración de 30 a 60 minutos. La primera etapa, inicial o preparatoria tuvo una duración de 4 semanas, con un tiempo de 30 minutos. La segunda etapa abarcó de 4 a 6 meses, con un tiempo de 45 a 60 minutos y una tercera etapa de 3 meses, enmarcada en un tiempo de 60 minutos. Todas ellas con una frecuencia de tres veces por semana.

PLAN DE INTERVENCIÓN

No.	Acciones	Cumplimiento	Responsable	Impacto o resultado
1	Análisis y ubicación de la fuerza técnica de acuerdo a las características del consejo popular.	Julio-Agosto 2009	Dir. Combinado deportivo	Emplantillamiento de profesores
2	Establecer convenios de trabajo con las organizaciones y el organismo de base en el consejo popular.	Julio-Agosto 2009	Representante del INDER	Convenios con FMC, CDR, Consultorio Médico

3	Capacitación y profesionalidad del técnico para impartir ejercicios.	Julio-Agosto 2009	Presidentes y delegados del organismo	Emplantillamiento de los activistas y profesionales
4	Negociación del proyecto con la dirección municipal de deportes.	Julio-Agosto 2009	Departamento de Educación Física	Aprobación del plan de intervención
5	Realización de visitas a los adultos mayores por personal de salud para incorporarlos al círculo de abuelos.	2da quincena Agosto-1ra Septiembre	Presidente y delegado, organismo y organizaciones de masa	Convencimiento de la población mayor de 60 años de los beneficios de la práctica del ejercicio físico
6	Preparación y asesoramiento de los activistas para impartir la actividad	2da quincena Agosto 1ra Septiembre	Subdirector de la Escuela Comunitaria	Dominio por parte del activista de las tareas ha realizar
7	Ubicación del personal especializado para la toma de presión arterial durante el desarrollo de las clases.	2da quincena Agosto 1ra de Septiembre	Médico de la familia y personal de enfermería	Lograr seguridad y bienestar en la impartición de los ejercicios físicos
8	Inicio del plan de actividades físico-recreativas con los adultos mayores.	15 septiembre	Técnico de cultura física	Comenzar con seguridad y dominio de la actividad
9	Control de la marcha del proyecto	Septiembre-Junio	Subdirección Combinado Deportivo	Recobrar apoyo necesario de distintos organismo
10	Evaluación del plan de intervención	Junio 2009	Técnico de cultura física, dirección del organismo INDER y personal de salud	Incorporación del 25% o más de la población mayor de 60 años a las actividades físico-recreativas.

ACTIVIDADES PARA EL DESARROLLO DEL PLAN DE INTERVENCIÓN SEGÚN LAS ETAPAS PREVISTAS

ETAPAS / ACTIVIDADES	PRIMERA ETAPA	SEGUNDA ETAPA	TERCERA ETAPA
DURACION	4 Semanas	4-6 Meses	3 Meses
FRECUENCIAS	3 Veces /Semanas	3 Veces /Semanas	3 Veces /Semanas
TIEMPO/ DURACION	30 MINUTOS	45 min- 60 min.	60 Min
CALENTAMIENTO	X	X	X
RESISTENCIA AEROBIA	X	X	X
FUERZA		X	X
EQUILIBRIO	X	X	X
FLEXIBILIDAD	X	X	X
JUEGOS ACTIVOS Y PASIVOS	X	X	X
TECNICA DE RELAJACION	X	X	X
RECREATIVOS	X	X	X

Ejemplo de actividades del plan de intervención transitando por cada una de las diferentes etapas, dentro de una semana, un día de actividades.

Primera etapa

-Calentamiento entre 5 y 7 minutos.

Basado en ejercicios rotativos donde se realizaran círculos suaves de todos los segmentos del cuerpo.

-Estiramientos de todas las articulaciones.

Equilibrio

Se pueden realizar en cualquier momento.

Incluyen caminar afianzando primero el talón y luego la punta de los dedos.

Pararse primero en un pie y luego en el otro.

Flexibilidad

Apoyados en una pared realizar flexión y extensión de las piernas.

Igual al anterior pero realizar flexión de los brazos.

Sentado flexión del tronco al frente ayudado por un compañero.

Resistencia aerobia

En parejas en forma de baile y con música bailar de tres a cinco minutos.

Realizar marcha de un kilómetro e ir aumentando progresivamente hasta llegar a tres.

Recuperación

Caminar inspirando por la nariz y expulsando por la boca.

Sentados manos arriba y abajo respiración acentuada.

Técnica de relajación.

Segunda etapa

-Calentamiento entre 6 y 8 minutos

Basado en ejercicios rotativos donde se realizaran círculos suaves de todos los segmentos del cuerpo

-Estiramientos de todas las articulaciones.

Equilibrio

Incluyen caminar afianzando primero el talón y luego la punta de los dedos.

Pararse primero en un pie y luego en el otro.

Ponerse de pie y sentarse en una silla sin utilizar las manos.

Flexibilidad

Apoyados en una pared realizar flexión y extensión de las piernas.

Igual al anterior pero realizar flexión de los brazos.

Sentado flexión del tronco al frente ayudado por un compañero.

Sentado manos sobre la tibia flexionar arriba la pierna.

Fuerza

Ejemplos como: doblar y extender los brazos y las piernas en diferentes sentidos, sentarse y pararse de una silla.

Usos de dispositivos como bandas elásticas, pesas o sustitutos.

En pareja dedos entrelazados realizar empuje al frente y atrás.

Juegos activos

Toca-Toca.

Recuperación

Caminar inspirando por la nariz y expulsando por la boca.

Sentados manos arriba y abajo respiración acentuada.

Técnica de relajación.

Tercera etapa

-Calentamiento entre 7 y 10 minutos.

Basado en ejercicios rotativos donde se realizaran círculos suaves de todos los segmentos del cuerpo.

-Estiramientos de todas las articulaciones.

Equilibrio

Pararse primero en un pie y luego en el otro.

Ponerse de pie y sentarse en una silla sin utilizar las manos.

Caminar por una línea de un ancho de 30cm marcada en el terreno con brazos laterales.

Caminar de frente, cambiar ha lateral.

Flexibilidad

Sentado flexión del tronco al frente ayudado por un compañero.

Sentado manos sobre la tibia flexionar arriba la pierna.

Sentados piernas unidas separarlas hasta un límite posible del adulto mayor.

Ayudado por un compañero en forma de paso realizar flexión de las piernas.

Fuerza

De espalda un compañero toma las manos detrás realizar tracción al frente.

Igual al anterior pero hacia ambos laterales.

Manos apoyadas en la pared realizar flexión y extensión de las piernas.

Piernas separadas al ancho de los hombros debajo de la acera escalar un peldaño una y otra vez controlando las repeticiones de 8 a 10 por minutos.

Igual al anterior pero ayudado por un compañero .tomado de la mano.

Resistencia

Trote suave en el lugar y continuar alrededor del terreno.

En pareja tomados de las manos realizar trote por espacio de un minuto.

Recuperación

Caminar inspirando por la nariz y expulsando por la boca.

Sentados manos arriba y abajo respiración acentuada.

Técnica de relajación.

Recreativos

En la tarde visita a la playa de Rancho Luna. A la vez que lo realiza de forma recreativa se está realizando una caminata.

Conclusiones

Un análisis sobre la motivación y la participación en las actividades físico-recreativas para la tercera edad evidencia que realizar estudios en función de este sector propicia un acercamiento a la realidad de la sociedad donde en la misma debe existir relación entre medioambiente-familia-comunidad para lograr procesos de cambios sustanciales y positivos originados, creados y realmente positivos, lo cual genera procesos por los cuales deben transitar todos los seres en el ciclo de la vida.

Este plan de intervención físico-recreativo mejoró gradualmente el nivel de motivación del adulto mayor en el Consejo Popular de Rancho Luna.

Se conoció que los niveles de desinformación sobre la actividad física recreativa todavía no satisfacen las demandas de toda la población mayor de 60 años de dicho consejo.

Es insuficiente aún el apoyo de la familia, sobre todo para una mayor motivación en los Adultos Mayores hacia la incorporación a las actividades programadas por los activistas del deporte y la recreación del Consejo Popular.

Existe un por ciento elevado de la falta de conocimiento de los riesgos de la vida sedentaria en la mayoría de los adultos mayores.

Referencias Bibliográficas

- Programa de actividades físicas y deportivas ara personas mayores. (n.d.). Gran Canaria: Nogal. Acciones variadas para elevar la motivación hacia La Cultura Física y La Recreación en los Círculos de Abuelos de Cetro Victoria.
- Ageco. (1988). *Algunos consejos prácticos en la tercera edad*. Costa Rica: San José.
- Alfaro Torres, R. (2003). *Juegos cubanos*. Ciudad de la Habana: Editora Abril.
- Álvarez de Zayas, C. y Sierra Lombardía, V. (1998). *Metodología de La Investigación*. La Habana: MES.
- Alcantara, P y Sánchez, M. (n.d). Actividad Física y envejecimiento. EFDeportes.com. *Revista Digital*. Buenos Aires, Año 6, N° 32, marzo. Retrieved from: <http://www.efdeportes.com/efd32/envej.htm>
- Arbolida Gómez, R. (1999). El Juego. Ceremonia de iniciación en la cultura Educación Física y Deporte. Colombia.
- Azpiazu Garrido, M. (2001). Calidad de vida y factores asociados en mayores de 65 años. Tesis doctoral. Madrid: Universidad Autónoma de Madrid.
- Azpiazu Garrido M y Col. (2002) (en prensa). Calidad de vida en mayores de 65 años no institucionalizados de dos áreas sanitarias de Madrid. Aten Primaria.
- Anzola, Elías y Col. (1994). La atención de los ancianos: un desafío para los años noventa Organización Panamericana de la Salud. Washington.
- Berlín. (1999). Consejo Internacional para la Ciencia del Deporte y la Educación Física. In *Resultados y Recomendaciones de la Cumbre Mundial sobre la Educación Física*. Berlín: UNESCO.

- Busquets, E., (1999). *Diferencias de género en el tratamiento depresivo Mayor* Retrieved from: http://131.103.192.283/psiquiatria/vol3num2/artic_5htm. [Visitado en: 3 de junio del 2000].
- Betancourt Morejón, J y Col. (1997). *La creatividad y sus implicaciones*. La Habana: Academia.
- Barrios Duarte, R., Carbo Pérez, L. (2003). Motivos de permanencia en el ejercicio de mujeres incorporadas a círculos de abuelos. *Revista Antioqueña de Medicina deportiva*, Vol. 6, Núm. 1. 30-37.
- Castillejo Olán, R. y Casado, M. (2003). *Estrategia de participación para el deporte participativo*. Madrid.
- Castro, A. (1990). *La tercera edad: tiempo de ocio y cultura. Proyecto y experiencia de animación sociocultural*. Madrid: Narcea.
- Ceballos Daz, J. L. (2001). *El Adulto Mayor y la actividad física*.
- Colectivo de autores (1992). Florecer en otoño. *Revista Testimonio*. N° 133 – 134. Septiembre – Diciembre 1992. Santiago.
- Colectivo de autores. (1994). *La salud y la enfermedad en la tercera edad*. In *Trastornos psicológicos de la tercera edad*. Barcelona: Folios.
- Colectivo de autores. (1993). *Tiempo nuevo para el adulto mayor. Enfoque interdisciplinario*. Universidad Católica de Chile.
- Colectivo de autores. (1984). *Psicología de la personalidad*. La Habana: Ciencias Sociales.
- Casimiro, A. J. (2002). *Educación para la salud, actividad física y estilo de vida*. Universidad Almería: Servicio de publicaciones.
- Chiroza, Luis J. y Radial Puche, P. (2000) *La Actividad Física en la Tercera Edad*. *efdeporte.com, Revista Digital*. Buenos Aires, 18, Febrero. Retrieved from: <http://www.efdeportes.com/efd18b/3aedad.htm>
- Escobar, J. M. (2003). *Intervención pedagógica y didáctica en adultos mayores para la actividad física*. *Revista digital Educación Física y Deportes*. N° 63.
- Estévez Cullell, M. (2006). *La Investigación Científica en la Actividad Física: Su Metodología*. Ciudad de la Habana: Deportes.

- Escobar Barrera, J. M. (n.d). *Caracterización metodológica para la intervención práctica, en actividad física y salud en adultos mayores*. Retrieved from: intruso@epm.net.co
- González, R. y F. y Barrero, R. (1983). *Motivación moral en adolescentes y jóvenes*. La Habana: Científico Técnica.
- González Sierra, D. J. (1995). *Teoría de la Motivación y Práctica Profesional*. La Habana: Pueblo y Educación.
- González Maura, V. (2000). Educación de valores y Desarrollo profesional en el estudiante universitario. *Revista Cubana de Educación Superior*. Vol. XX. No 3.
- Kornfeld, R. (1993). Tiempo nuevo para el adulto mayor. Un enfoque multidisciplinario. Programa Teleduc. U.C. Santiago, Chile.
- Laforet, J. (200). *Introducción a la Gerontología. El arte de envejecer*. Retrieved from: <http://www.monografias.com/trabajos67/acciones-cultura-fisica-recreacion-Marín, C., Espinoza, P., y Frez, G.>
- (2000) Actividad física y depresión en el adulto.
- Petrovsky, A.V. (1979). *Psicología General*. La Habana: Pueblo y Educación.