



Instituto Superior de Cultura Física.

Manuel Fajardo.



Trabajo de Diploma para optar por el título de Licenciado en Cultura Física.

Análisis de la relación que existe entre las Actividades Lúdico-Recreativas en la casa de Abuelos del Consejo Popular Pueblo Griño y la motivación hacia estas actividades.

Autores: Yesmel Ariel Caro Hernández.
Iván Cristóbal Gastón Hernández.

Tutor: Lic. Osleidys Rodríguez Pérez.

Consultante: Dr. Edgar Bueno Fernández.

Cienfuegos, 2008.

“Año 50 de la Revolución.”

Agradecimientos:

Iván Cristóbal:

- ❖ -A lo único que ha hecho posible en estos momentos este haciendo este agradecimiento en un trabajo de diploma: " La Revolución ".
- ❖ -A mis abuelos, padres y familia en general por saber ayudarme y comprenderme en los momentos mas difíciles de mi vida, y a los cuales doy gracias por este triunfo.
- ❖ -A mi tutor por su ejemplo y abnegación.
- ❖ -A la compañera Donaida Fernández Odry y a todas aquellas personas que de una forma u otra contribuyeron en mi formación como profesional.

Yesmel Ariel:

- ❖ -Quiero agradecer en especial, a esta "Revolucion", que me ha dado la posibilidad de realizarme como profesional, lo cual no sería posible sin la guía ineludible de nuestro comandante Fidel Castro, al Hombre del siglo, **¡gracias mil!**
- ❖ -A mi padres, por haberme guiado siempre por el camino correcto.
- ❖ -A mis compañeros de trabajo por ayudarme en los momentos difíciles y su dedicación.
- ❖ -A mi novia por su comprensión, haciendo extensivo este agradecimiento a mi compañera Donaida Fernández.
- ❖ -A mi tutor y amigo personal: Oscleidy Rodríguez por su esfuerzo y guía en la culminación de esta investigación.
- ❖ -A mis hermanas Tania y Sandra por su incondicional apoyo para la confección de este trabajo.

Dedicatoria:

Iván Cristóbal:

- ❖ Dedico mi Trabajo de Diploma especialmente a mis abuelos Ignacio y Teresa por la paciencia y dedicación que me han brindado a lo largo de estos 24 años.
- ❖ A mi querido padre Cristóbal Gastón, ya que gran parte de mi vida y de mi carrera se la debo a esa persona por ser motor impulsor en la continuidad de mis Estudios Universitarios.
- ❖ A mi querida madre Elba, por ser ese lindo ser que me trajo al mundo, que con su cariño y educación maternal me ha sabido formar, y a la cual le debo mucho este éxito.
- ❖ A mi abuela Violeta por guiarme en los primeros años de mi vida y enseñarme el camino a seguir hacia el porvenir.
- ❖ A mi tío Ignacio, a mi padrastro Orestes, a mis tías Teresa, a mis primos y hermanos por su incondicional apoyo.

Yesmel Ariel:

- ❖ A mis padres, a los que con su amor, paciencia y ejemplo han sabido guiarme y enseñarme, a ellos con todo mi corazón se las dedico.

A portrait of José Martí, a Cuban poet, writer, and revolutionary leader. He is shown from the chest up, wearing a dark suit and a white shirt with a dark tie. He has dark, wavy hair and a slight smile. The background is a warm, textured orange-brown color.

Pensamiento:

“¡Se van, se van los viejos! Ellos son como el ornamento y la mejor fuente de fuerzas de la vida.

¡Qué ejemplo, un anciano sereno!

¡Qué domador de fieras, todo anciano ¡

¡Cuán bueno a de haber sido el que llega a esos años altos sonriendo!”

José Martí.

Anexos:

Tabla y grafico # 1.

<u>Características fundamentales.</u>										
Edad	Muestra		Sexo				Estado Civil			
	N	%	F		M		Casado		Soltero	
			N	%	N	%	N	%	N	%
60-69	7	35	4	33	2	25	1	50	5	28
70-79	6	30	3	25	4	50	1	50	7	39
80-89	7	35	5	42	2	25	-	-	6	33
General	20	100	12	100	8	100	2	100	18	100

Puntualizar las características fundamentales de la muestra encuestada pudiendo señalar que en nuestro grupo muestreado predominan los abuelos en el rango de edades entre (60 y 69) con un (35%), entre (70 y 79) con (30%) prosiguiendo por los de mayor edad o sea los incluidos (80 y 89) con un (35%) en el predominio en el sexo femenino con un (33%) en el rango de (60 a 69), contando con un (25%) en las edades comprendidas entre (70 y 79), manifestándose al (42%) en el caso del rango de (80 a 89); lo que nos establece una muestra de la tercera edad avanzada. En cuanto al estado civil contamos entre los rangos de (60 a 69) y (70 a 79), para el (50%) de casados de toda la muestra, donde el rango de (80 a 89) no posee compromiso matrimonial .Estas particularidades dan a inferir posibilidades reales para poder desarrollar un trabajo eficiente desde el punto de vista recreativo atendiendo a la necesidad del mismo.

Tabla # 2.

<u>Permanencia en la casa.</u>			
Aspectos	Tiempo	Cantidad	%
Solteros	6 meses a 7 Año	2	10
	1 Año a 2 Año	4	20
	2 Año a 3 Año	3	15
	+ 3 Año	5	25
Casados	6 meses a 1 Año	-	-
	1 Año a 2 Año	-	-
	2 Año a 3 Año	-	-
	+ 3 Año	2	10
Viudos	6 meses a 1 Año	-	-
	1 Año a 2 Año	-	-
	2 Año a 3 Año	1	5
	+ 3 Año	3	15
General		20	100

Esta valora la permanencia de los abuelos en las actividades que desarrolla la casa, observando que en las 3 categorías del estado civil predominan los abuelos con 2,3 y más de 3 años en la casa.

Este aspecto nos permite una mayor confiabilidad en los resultados de la encuesta pues el por ciento mayor de los encuestados nos puede proporcionar una información mas fidelina atendiendo a su esperanza dentro de la casa y el desarrollo de las actividades.

Tabla # 3.

<u>Enfermedades que poseen.</u>		
Enfermedades	Nro. de casos	%
Hipercolesterolemia	1	-
Hipertensión arterial	6	21
Diabetes	2	9
Mal del Parkinson	1	-
Artrosis	10	35
Sin enfermedad	-	30

Si tenemos en cuenta las enfermedades que refieren nuestros encuestados podemos decir que es una muestra con poca dificultad en la salud, ya que el (30%) no posee patología alguna y los porcentos mas significativos de enfermedad corresponden a la artrosis (35%) Hipertensión arterial (21%) que constituyen enfermedades muy particulares en las edades avanzadas los rasgos de diabetes (9%), en el caso de Hipercolesterolemia y mal del pakison son significantemente inferiores.

Tabla # 4.

<u>Motivos por el que ingresa al circulo.</u>			
Edades	Motivos	Nro. casos	%
60-69 70-79 80-89	Practicar ejercicios Físicos		
		9	45
		7	35
		4	20
60-69 70-79 80-89	General	20	100
	Se les da la oportunidad de realizar diferentes excursiones		
		6	30
		6	30
		8	40
60-69 70-79 80-89	General	20	100
	Para el mejoramiento de su salud		
		18	90
		1	5
		1	5
60-69 70-79 80-89	General	20	100
	Tiene oportunidad de volver a compartir con sus amigos de su juventud		
		8	40
		9	45
		3	15
	General	20	100

<u>Motivos por el que ingresa al círculo</u>			
<u>Continuación.</u>			
Edades	Motivos	Nro. casos	%
60-69 70-79 80-89	Se visitan centros recreativos y Turísticos		
		7	35
		6	30
		7	35
	General	20	100
60-69 70-79 80-89	Visita a Museos		
		7	35
		6	30
		7	35
	General	20	100
60-69 70-79 80-89	Visita a lugares Históricos		
		7	35
		6	30
		7	35
	General	20	100
60-69 70-79 80-89	Competencia de Danzón		
		7	35
		6	30
		7	35
	General	20	100

La tabla y grafico # 4, nos plantea las principales demandas que buscan satisfacer nuestros ancianos en las casas de abuelos cuando ingresan a ellas, hay una correspondencia total en todas las edades en cuanto a la practica del ejercicio, el mejoramiento de la salud, las visitas a centros turísticos y recreativos, museos, lugares históricos y poder compartir con amigos de la juventud son deseados por la mitad de nuestra muestra, inclinándose fundamentalmente en los abuelos de las edades comprendidas entre los 80 y 89 años. Este índice nos sirve como punto de partida en planificación y realización de actividades que satisfacen a nuestros abuelos.

Tabla # 5.

<u>Actividades que se realizan en las casas de abuelos.</u>		
Actividades	Nro. de casos.	%
Visitas a Museos	20	100
Visitas a Centros Recreativos y Turísticos	20	100
Visita a Lugares Históricos	20	100
Cumpleaños colectivos	20	100

La tabla # 5 evalúa las actividades que con mayor sistematicidad se efectúan, pudiendo observar que se satisface la demanda en cuanto a la visita a centros recreativos y turísticos, los museos, los lugares históricos y la practica de ejercicios (el mejoramiento de salud lo trataremos en un epígrafe aparte) Se suma al desarrollo de esta actividad la realización de cumpleaños colectivos , quedando por satisfacer el desarrollo de las excursiones .

Tabla # 6.

<u>Actividades que les gustaría Realizar.</u>			
Edades	Otras Actividades	Cantidad	%
60-69	Giras Turísticas	4	20
70-79		10	50
80-89		6	30
60-69	General	20	100
	Campismo	16	80
70-79		2	10
80-89		2	10
60-69	General	20	100
	Domino	6	30
70-79		6	30
80-89		8	40
60-69	General	20	100
	Caminata	18	90
70-79		1	5
80-89		1	5
	General	20	100

Está complementada la demanda de la casa de abuelos en cuanto a su satisfacción plena en cuanto a las giras turísticas se cuenta con un 50% comprendido entre (70 a 79) años, mientras que el 80% abogan por los campismos, y fundamentalmente las incluidas entre (60 y 69), aunque es muy significativa la demanda en el juego de domino; aunque la realización de caminatas es poco solicitada por los abuelos, es importante no menospreciar

estas actividades ya que los mismos pueden ser dirigidos atendiendo a las particularidades y no preferencias individuales de los abuelos .

Tabla # 7.

<u>Influencia de las actividades en la salud.</u>		
Actividades recreativas salud	Nro. Casos	%
Se sienten mas activos, saludables y útiles a la sociedad	20	100
La presión arterial se les ha normalizado	14	62
El uso de medicamento ha disminuido	16	92
Se sienten más despejado y más útiles física y mentalmente	18	96

Nos expresa el cumplimiento de los objetivos por lo que el 100% efectuó su incorporación a la casa de abuelos, o sea por el mejoramiento de su salud, ya que la totalidad de la muestra plantea sentirse útil a la sociedad (el 62%) ha podido constatar por examen medico que su presión arterial se normaliza y el (92%) a disminuido el uso de medicamento lo que nos hace inferir que progresivamente han ganado en salud siendo condusiva la opinión expresiva por el (96%) en que se sienten mas útiles desde el punto de vista físico y mental.

TABLA # 8

<u>Influencia Social.</u>		
Influencia de las actividades.	Nro. de casos	%
Oportunidad de encontrarse con viejos amigos.	20	94
Satisfacción por conocer nuevos.	20	96
Existe ayuda mutua.	20	97

La discriminación social que era sometida la tercera edad antes de la inauguración de las casa de abuelos se encuentra abolida, al valorar la presente tabla que nos permite observar como ellos han influido desde el punto de vista social .

El (94%) se refirió al encuentro con viejas amistades, el (96%) al hecho de conocer nuevos amigos y el (97%) que establece ayuda mutua y de cooperación.

Tabla # 9.

<u>Opinión de las casas de abuelos.</u>						
Nro	Influencia de Actividades			Valoración		
	Poca	Frecuente	Muy frecuente	B	R	M
20	-	28%	72%	100%	-	-

Lo expresado anteriormente se verifica y es conclusivo cuando los abuelos valoran en 100% su beneplácito en cuanto a la actividad y desarrollo a las casas de abuelos, quedando verificado cuando el 72% nos indica que las actividades se ejecutan muy frecuentemente y el 28% frecuentemente.

Los aspectos valorados anteriormente dan veracidad a nuestra hipótesis cuando plateábamos la utilidad e importancia de las casas de abuelos, así como, que la posibilidad de reencontrar el sentido de la vida y lograr nuevos propósitos de vivir.

Encuesta realizada al adulto mayor de la Casa de Abuelos "Impactó Social" del Policlínico Área IV.

Compañero/a, necesitamos de su más sincera colaboración para la realización de esta encuesta, la cual es de forma anónima, de antemano le agradecemos su desinteresada ayuda.

¡Gracias!

1- ¿Qué edad tiene usted?

2- ¿Cuál es su estado civil?

Soltero_____ Casado_____

3- ¿Diga las actividades recreativas que se realizan en la casa de abuelos?

4-¿Qué motivo lo llevó a integrar la casa de abuelos?

5-¿Padece usted de alguna enfermedad?

a) Hipercolesterolemia_____

b) Hipertensión arterial_____

c) Diabetes_____

d) Mal del Parkinson_____

e) Artrosis_____

6-¿Cómo han favorecido las actividades recreativas en su enfermedad?

7-¿Para su criterio, cómo han influido las actividades recreativas con los demás abuelos?

8-¿Qué tiempo lleva usted en la casa de abuelo?

9-Considera usted que las actividades recreativas en la casa de abuelos son:

a)___poco frecuentes.

b)___muy frecuentes.

c)___frecuentes.

10-¿Qué otra actividad recreativa a usted le gustaría realizar?

11-¿Cuál ha sido su evolución después de la practica?

Pensamiento.

Dedicatoria.

Agradecimientos.

Índice

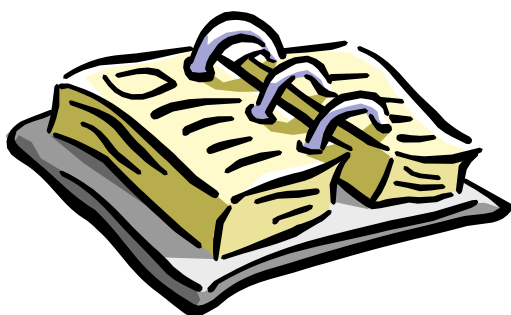
<i>Contenido</i>	<i>No. de página.</i>
Resumen.	
I Introducción.	
1.1.Introducción.....	1
1.2.Problema científico.....	5
1.3.Fundamentación del problema.....	5
1.4.Objetivos.....	7
1.5.Hipótesis.....	7
1.6.Definición de trabajo.....	7
1.7.Tareas científicas.....	8
II Desarrollo.	
2.1.Resumen bibliográfico.....	9
2.2. Metodología.....	12
2.2.1. Selección de sujetos.....	12
2.2.2. Métodos y Procedimientos.....	14
2.3.Análisis de los resultados.....	15
III Conclusiones.	
3.1.Conclusiones	16
3.2.Recomendaciones.....	17
IV Bibliografía.....	18
V Anexos.	



Introducción.



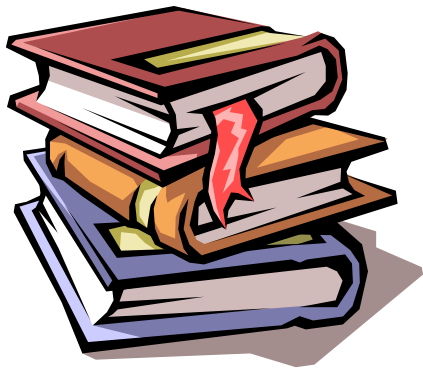
Conclusiones.



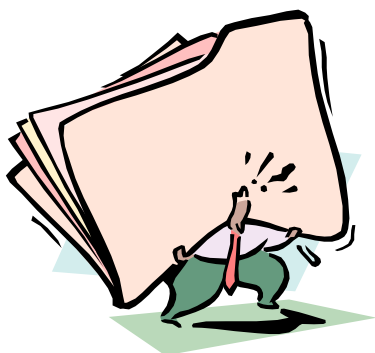
Anexos.



Desarrollo.



Bibliografía.



Recomendaciones.



**Instituto Superior de Cultura Física.
"Manuel Fajardo"
Facultad de Cultura Física
Cienfuegos.**

Hago constar que el presente trabajo fue realizado en la Universidad de Cienfuegos como parte de la culminación de estudios en la especialidad de Cultura Física; autorizando a que el mismo sea utilizado por la institución para los fines que estime convenientes, tanto de forma parcial como total y que además no podrá ser presentado en evento ni publicado, sin la aprobación de la Universidad.

Firma del Autor.

Firma del Autor.

Los abajo firmantes certificamos que el trabajo ha sido revisado según acuerdo de la dirección de nuestro centro y el mismo cumple los requisitos que debe tener un trabajo de esta envergadura, referido a la temática señalada.

Información Científico- Técnica.

Sistema de Doc. de
Proyectos.

Computación.

Firma del Tutor.

Gráfico #7.

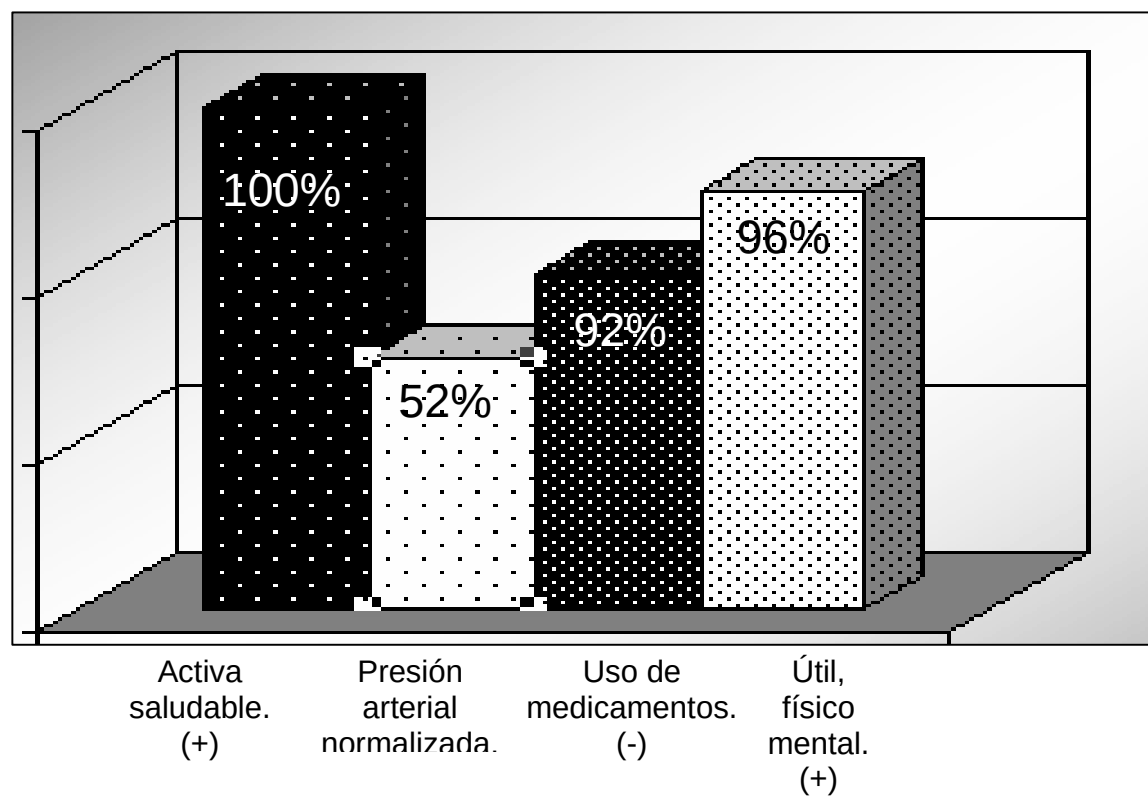


Gráfico # 1.

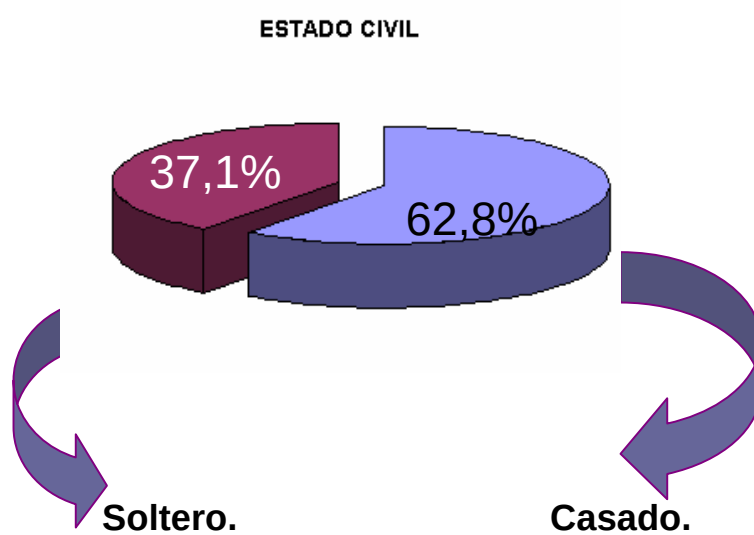
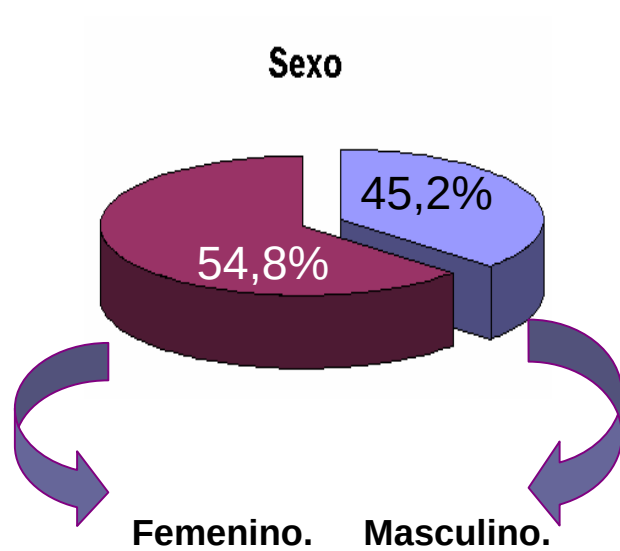


Gráfico # 6.

