



Trabajo de diploma para optar por el título de

Licenciada en Cultura Física.

Título:

*“Actividades en la comunidad para lograr mayor incorporación de los
adultos mayores al círculo de abuelos”*

Autora: Yamisleidy Vasallo Fernández

Tutor: MSc. Amaury Cama Ortega

ABREUS / CIENFUEGOS / 2015

Pensamiento.

*“Realizar actividad física
es invertir en la salud del
pueblo”.*

Fidel Castro Ruz.

Dedicatoria

Este trabajo lo dedico con todo amor:

A los abuelos que me ayudan a realizar mi trabajo.

A mi familia, mi hijo, mi esposo y a la bebe que está por nacer.

Agradecimientos.

Primeramente:

A la Revolución, por permitir mi superación.

A mi familia, por su apoyo.

*A mi esposo, mi hijo y a la pequeña que hasta
ahora pretende esperar.*

*A mi tutor y todo el personal de la Sede
universitaria.*

Resumen.

El presente trabajo muestra una propuesta de actividades comunitarias para lograr mayor incorporación de los adultos mayores al círculo de abuelos en el consejo popular de Constancia, en el municipio de Abreus. Se presenta la problemática de escasa participación de los adultos mayores en las actividades del círculo de abuelos teniendo en cuenta las características y condiciones del entorno, se establece diseñar una propuesta de actividades comunitarias para mayor incorporación de los adultos mayores al círculo de abuelos. Se trabaja para ello con 30 adultos mayores que componen la muestra. Se incluyen además métodos del nivel teórico con el objetivo de definir las regularidades de la propuesta de actividades comunitarias y la importancia que representa en el marco comunitario. A través de los métodos empíricos se pretende conocer las causas de la escasa participación de los adultos mayores a las actividades en círculo de abuelos teniendo en cuenta las características del entorno y atención que a estos adultos se les brinda y la posible efectividad mediante los métodos de análisis y estadísticos para llegar a las conclusiones finales de la investigación.

Índice.	Pág.
Introducción.....	1
Capítulo I. Fundamentación teórica.....	7
1.1- Definición de conceptos.....	7
1.2- Teoría del envejecimiento.....	8
1.3- La vejez en el mundo actual.....	14
1.4- Interrelación médico de la familia, profesor de Cultura Física y adultos mayores.....	16
Capitulo II Metodología.....	18
Población y Muestra.....	18
Métodos y Procedimientos.....	18
Justificación metodológica.....	19
Capítulo III. Propuesta de actividades comunitarias.....	20
Proyección de la propuesta de actividades.....	20
Esquema de la propuesta de actividades comunitarias.....	21
Descripción de las actividades.....	22
Análisis de los resultados por el Criterio de especialistas.....	26
Conclusiones.....	29
Recomendaciones.....	30
Bibliografía.....	31

Introducción

El envejecimiento de la población es un fenómeno universal, enmarcado en la encrucijada del descenso de la tasa de natalidad y el aumento de la esperanza de vida por los adelantos médicos, sobre todo en los países de buen nivel de vida. En el año 2000 se elevó los años de la población mundial a un promedio de 65 años.

El envejecimiento se asocia a una reducción de la capacidad aeróbica máxima y de la fuerza muscular, así como de la capacidad funcional en general, así podemos considerar que el ser humano evoluciona físicamente hasta los 20 años e involuciona claramente entre los 65-70 años.

El ejercicio es una necesidad corporal básica. El cuerpo humano está hecho para ser usado, de lo contrario se deteriora; si se renuncia al ejercicio el organismo funciona por debajo de sus posibilidades físicas por tanto se abandona de la vida. Un cuerpo que no se ejercita utiliza solo el 27 % de la energía posible de que dispone, pero este bajo nivel de rendimiento puede incrementarse hasta 56 % si se practica regularmente ejercicios, este aumento de crecimiento orgánico podrá ser apreciado en todos los ámbitos de la vida.

En general podemos resumir que la realización de ejercicios físicos de forma regular es una necesidad de todo ser humano ya que su influencia es una vía segura para evitar el deterioro orgánico, lograr una vida sana, retrasar los síntomas del envejecimiento, y evitar enfermedades ya que el ejercicio regular reduce el riesgo de enfermedades cardíacas, reduce la resistencia vascular periférica e incrementa la distensibilidad aórtica con lo cual disminuye la presión arterial y mejora el retorno venoso debido a que incrementa la fuerza, la resistencia y la eficacia del corazón; dependiendo del grado de esfuerzo y del tipo de ejercicio realizado, los músculos aumentan de tamaño, fuerza dureza, resistencia y flexibilidad, también mejoran los reflejos y la coordinación, así como las demás funciones vegetativas en general.

La prolongación de la vida y la capacidad de trabajo de la persona de edad avanzada es uno de los problemas sociales más importantes en los que debe incidir el profesional de la Cultura Física en la lucha por la salud y la longevidad.

Como es sabido, por todo nuestro pueblo, se viene realizando un intenso trabajo para ofrecer una mejor atención a nuestra población en la eliminación de enfermedades, ayudando de esta forma a una salud más eficiente. A ella, debemos unir el aporte de la experiencia cubana en el campo de la Salud Pública y su vínculo con la **Cultura Física** a fin de brindar en este aspecto, la máxima dedicación por elevar a planos significativos el papel del ejercicio físico en la sociedad. Un factor que ha influido de forma relevante en el aumento de la expectativa de vida y su calidad en la población es la actividad física sistemática y bien dirigida, educando y desarrollando así la voluntad y las capacidades físicas; donde ejercen un importante papel en la personalidad y el mejoramiento de su organismo. Es notable destacar el avance de la **Cultura Física** con el fin de desarrollar la salud de los ciudadanos. Son muchos los autores como Foster W., (1995); Fujita F., (1995), los que estudian el problema de la involución por la edad que han observado los cambios relacionados con el envejecimiento que se produce en los órganos y tejidos más disímiles del organismo humano. Sin embargo, el envejecimiento no es solamente la pérdida de las funciones, ya que al mismo tiempo en el organismo se desarrollan mecanismos compensatorios que se oponen a este fenómeno.

El envejecimiento del organismo humano además de constituir una etapa normal e irreversible de la vida, es una forma muy especial del movimiento de la materia. Es un complejo y variado proceso que depende no solamente de causas biológicas, sino también de condiciones socioeconómicas en las cuales se desarrolla el individuo como ser social.

Actualmente en la sociedad se invierten innumerables recursos financieros destinados para la conservación de un adecuado estado de salud de la población en general, sin embargo, pensamos que el nivel de salud que alcance cualquier población no está determinado por el número de medios y centros asistenciales con que la misma pueda contar, sino por la cantidad de personas que necesitan

regularmente de estos. De tal forma, el estado de salud poblacional constituye además un problema económico importante para el desarrollo de toda sociedad.

Por otra parte, independientemente de los adelantos y descubrimientos científicos, la medicina moderna no cuenta con todos los recursos necesarios para el rejuvenecimiento o la prolongación de la vida del hombre. Es por esta razón, que junto a la correcta relación de 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 importante función los ejercicios físicos correctamente dosificados.

Con la llegada de la edad madura en el organismo humano diferentes cambios y fenómenos de carácter biológico que pueden conducir incluso a variaciones patológicas en los diferentes aparatos y sistemas que ya se manifiestan a partir del período de edades comprendidas entre 35 y 40 años; en un inicio hacen su aparición de forma poco significativa.

Las transformaciones socioeconómicas en nuestro país dirigidas al fortalecimiento de la salud y al incremento de la duración de vida del hombre cubano, brinda actualmente nuevos frutos positivos alcanzado un promedio de vida de 74 años. El estado cubano decreta el derecho a los trabajadores de 55 a 60 años a retirarse, sin embargo el hombre a ésta edad no se siente viejo, por el contrario con mucha frecuencia él trata de aumentar su actividad motora mediante ejercicios físicos (a través de los grupos del adulto mayor).

Por eso la prolongación de vida y la capacidad de trabajo de la persona de edad media y madura es uno de los problemas sociales más importantes que corresponde fundamentalmente a los trabajadores de la Cultura Física y el Deporte en la lucha por la salud y la longevidad.

El ritmo del envejecimiento varía según los individuos, es un proceso individual que cambia con los pueblos y las diferencias sociales. Por ende, el envejecimiento es un proceso complejo y variado que depende no sólo de causas biológicas, sino también de las condiciones sociales de vida y una serie de factores de carácter material, ambiental, etc. Por eso, es rasgo característico de la sociedad socialista

la lucha por la longevidad, por la conservación de la salud y la capacidad de trabajo.

El envejecimiento diferenciado. Existe en ciertos sujetos que parecen representar más o menos envejecimiento del que indica su edad y se reemplaza la edad cronológica con la edad biológica, esto expresa mejor capacidad de resistencia del organismo. Muchas personas son biológicamente más viejas y representan menos edad.

El sujeto que practica ejercicios físicos de forma sistemática, es difícil fijarle una edad concreta y esto se debe al rejuvenecimiento biológico funcional. Podemos afirmar que el envejecimiento no se produce de la misma manera en todos los órganos del mismo sujeto y así como, en los distintos sujetos.

Los cambios que se observan en la edad media y madura se manifiesta ante todo en la disminución de los procesos metabólicos, la reducción d la capacidad funcional de todos los órganos y sistemas, el decrecimiento de las glándulas de secreción interna y las distintas variaciones en el aparato osteomuscular.

Una agradable experiencia para nuestra población ha resultado en la práctica la introducción de los ejercicios físicos en los denominados Círculos de Abuelos y los grupos de salud con vista al incremento del régimen motor y la capacidad de trabajo físico e intelectual de las personas de estas edades.

En el consejo popular de Constancia se viene realizando un trabajo conjunto con los grupos de salud para incrementar el número de participantes en el grupo del adulto mayor.

Existe un bajo índice de practicantes de la tercera edad, actualmente se cuenta con una cifra inferior al 30 % teniendo en cuenta la cantidad poblacional longeva en este consejo popular.

Son varias las causas que influyen en la poca incorporación de las personas de la tercera edad al grupo del adulto mayor para realizar ejercicios físicos y otras actividades que se brindan, las malas condiciones y falta de local para las clases y actividades son una de ellas, el deterioro físico y psicológico, y la lejanía en que viven muchos de los ancianos propician también esta ausencia.

Lo antes expuesto constituye una **problemática** que nos hemos propuesto dar solución a través de esta investigación, donde planteamos la siguiente interrogante: **Problema científico.**

¿Cómo incorporar los adultos mayores al círculo de abuelos?

Objeto de estudio: Proceso de atención integrada al adulto mayor.

Campo de acción: La incorporación de los adultos mayores a las actividades comunitarias.

Antecedentes históricos:

En Cuba, desde el año 1973 se ha venido progresivamente incrementando el nivel de atención Gerontológica y la Geriátrica, así en 1976 se aprueba el Programa de Atención al Anciano Institucionalizado. Desde 1994 se conforma el actual programa del Adulto Mayor de carácter nacional, que desde entonces ha sido uno de los cuatro programas nacionales priorizados por el (MINSAP). En el país se han llevado a cabo un sinnúmero de actividades de desarrollo de la especialidad dando cada vez más impulso a la preparación científico técnica de los recursos humanos e impulsando programas y servicios de base comunitaria para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, a todo este empeño se suman las múltiples actividades de investigación, asesorías a países del área y la participación en Congresos internacionales exponiendo el desarrollo del trabajo con los adultos mayores en nuestro país.

Necesidad del estudio:

Está en la importancia que tiene incorporar a los adultos mayores a la práctica sistemática de ejercicios físicos y otras actividades que se realizan dentro del grupo del adulto mayor, en beneficio de su salud y mejorar la calidad de vida.

Fundamentación del problema:

La realización de este trabajo estuvo motivado por el compromiso que tenemos en la nuestra sociedad, de mantener elevado el nivel de vida en la población más longeva y ofrecer un mejor servicio a quienes nos han educado y forjado para llegar a ser lo que hoy somos: Mejores seres humanos.

A pesar del trabajo conjunto con Salud Pública y la colaboración directa del médico de familia persisten las dificultades en la participación de los adultos

mayores a las áreas donde se realizan los ejercicios con el grupo del adulto mayor por lo que nos trazamos los siguientes objetivos.

Objetivo general:

Diseñar una propuesta de actividades comunitarias para mayor incorporación de los adultos mayores al círculo de abuelos.

Objetivos específicos:

1. Determinar los gustos y preferencias de los adultos mayores que no se incorporan al círculo de abuelos.
2. Elaborar la propuesta de actividades comunitarias para los adultos mayores.
3. Validar por criterio de especialistas la propuesta de actividades comunitarias.

Por lo que nuestra **idea a defender** consiste en: Una propuesta de actividades con carácter comunitario aprovechando el entorno, logrará una mayor incorporación de los adultos mayores al círculo de abuelos.

Capítulo I

Fundamentación teórica.

1.5- Definición de conceptos.

A continuación se hace referencia a los elementos que conforman la base de la información de este trabajo, así como los fundamentos teóricos para la planificación de las actividades psicosociales dirigido a los profesionales de la Cultura Física, el médico de la familia, actividades que eleven a planos cualitativamente superiores, la percepción que tiene la familia, la comunidad y los adultos mayores sobre la influencia de los ejercicios físicos logrando una longevidad con estilos de vida más saludables.

Adulto mayor: Llegando a su mayor crecimiento o desarrollo comprendido de 60 – 74 años. (Edad madura)

Ejercicios físicos: Acción de ejercer o ejercitarse. Esfuerzo corporal para conservar la salud o recobrarla.

Consejo popular: Lugar donde viven las personas pertenecientes a una comunidad determinada dentro de una ciudad.

Conocimiento: Acción y efecto de conocer. Entendimiento, inteligencia, razón natural, cada una de las facultades sensoriales del ser humano en la medida en que están activos.

Salud: Estado corporal y Psíquico que permite desarrollar las actividades diarias, dado que la vida cotidiana de cada persona tiene unas exigencias distintas de tipo físico, el estado de la salud depende de la forma de vida de la persona.

Profesor de Cultura Física: Es el profesor que trabaja en función de elevar la calidad de vida de las personas en la comunidad.

Médico de la familia: Es el personal responsable de la atención primaria de la salud en la comunidad.

Familia: Son aquellas personas que habitan bajo un mismo techo, unidos por constantes espacios temporales denominados hogares. Familia son todas aquellas personas con vínculos conyugales o consanguíneos.

1.6- Teoría del envejecimiento.

El envejecimiento es un proceso endógeno, predeterminado que conduce gradualmente a la claudicación y finalmente al colapso de los sistemas de autorregulación y equilibrio energético, un proceso propio de cada especie que en el humano es individualizado por la dotación genética, la experiencia de la vida y las condiciones psicológicas y sociales en las que transcurre.

El envejecimiento del organismo humano además de constituir una etapa normal e irreversible de la vida, es una forma muy especial del movimiento de la materia. Es un complejo y variado proceso que depende no sólo de causas biológicas, sino también de condiciones socioeconómicas en las cuales se desarrolla el individuo como ser social.

El envejecimiento es un proceso que ocurre inevitablemente durante el transcurso de la vida en todos los organismos; la época de la existencia denominada vejez equivale a la etapa final de ese proceso de envejecimiento. Aunque para muchos equivale a deterioro, daño o enfermedad, es posible diferenciar el envejecimiento normal del envejecimiento patológico o envejecimiento con deterioro y enfermedad. El mismo se refiere a diversos cambios que se dan en el transcurso de la vida individual y que implican declives estructurales y funcionales, dado bajo el control de condiciones genéticas, su forma de darse y expresarse depende de condiciones ambientales y características individuales, es un proceso continuo que empieza desde la misma concepción del ser humano y "Biológicamente hablando", es la última etapa del desarrollo del ciclo vital del ser humano en relación con la edad, esa es la definición científica, pero para los sociólogos, para los trabajadores sociales: la vejez es la etapa de la jubilación, en la cual sobrevienen una serie de afecciones inducidas, esencialmente, por aspectos emocionales, el individuo se siente disminuido, económicamente aislado, muchas veces con problemas de habitabilidad y marginado por la sociedad.

Cada sociedad, enfrenta el proceso de envejecimiento de diferente manera, de acuerdo a sus propios valores culturales.

El ser humano asume el envejecimiento de acuerdo a sus tradiciones y cultura imperante, mientras que en la antigüedad, los ancianos eran venerados, en la

actualidad la industria de la cosmética gira no solo en torno a la belleza si no que, a evitar las señales del envejecimiento.

Antiguamente en la época del Imperio Romano, se consideraba anciano a una persona que sobrepasara los 45 años de vida; hoy en día, se considera anciano a aquellos que sobrepasan los 60 años y es más común encontrar personas que alcanzan los 90 o 100 años de edad, debido al mejoramiento del estándar de vida o al ambiente del entorno.

En la actualidad no existe acuerdo acerca de cómo nombrar al sujeto que envejece. Existen distintos términos que se usan para referirse a las personas de mayor edad en un grupo social: anciano, adulto mayor, personas de la tercera edad, persona mayor, persona de edad, gente grande. Muchos de estos términos se han inventado para disfrazar o negar el envejecimiento.

Para abordar el tema de la investigación, se utiliza el término “Adulto Mayor” y precisa que frecuentemente se utilizan distintos términos para referirse a este grupo de población, como por ejemplo - Personas en Plenitud

- Ancianos
- Viejos
- Abuelos

Y enfatiza que los términos, “Tercera Edad”, “Adultos Mayores” y “Personas en Plenitud” son utilizados generalmente por las instituciones para referirse a las personas de 60 años y más; social y culturalmente hablando, sin embargo, el uso de adjetivos como por ejemplo “viejo” tiende más hacia la calificación y suele resultar ofensivo para algunos, ya que se relaciona con aquello que está en desuso, que es inservible, que hay que tirar, es decir, tiene una carga subjetiva que puede resultar negativa, así mismo, el hecho de llamarlos “abuelos” resulta inapropiado para quiénes sólo por la edad son catalogados como tales, ya que otorga un status en función de la familia y la descendencia y por tanto no es aplicable a todas las personas .

Según la organización mundial de la salud el envejecimiento es el periodo de la vida en el que el menoscabo de las funciones mentales y físicas se hace cada vez más manifiestas en comparación con periodos anteriores. Este proceso comienza

en el momento de la concepción, es el resultado de una disminución de la capacidad de adaptación, del aumento de las probabilidades de muerte según pasa el tiempo como consecuencia final del proceso y el hombre como especie biológica ha de vivir 100 – 120 años.

La duración de la vida es el tiempo que incluye todo de un organismo, desde la concepción hasta la muerte.

El ritmo del envejecimiento varía según los individuos, es un proceso individual que cambia con los pueblos y las diferencias sociales. Por ende, el envejecimiento es un proceso complejo y variado que depende no sólo de causas biológicas, sino también de las condiciones sociales de vida y una serie de factores de carácter material, ambiental, por eso es rasgo característico de la sociedad socialista, la lucha por la longevidad por la conservación de la salud y la capacidad de trabajo.

El envejecimiento diferenciado, existe en ciertos sujetos que parecen representar más o menos envejecimiento del que indica su edad y se reemplaza la edad cronológica con la edad biológica. Esto expresa mejor capacidad de resistencia del organismo. Muchas personas son biológicamente más viejas y representan menos edad.

El sujeto que practica ejercicio físico de forma sistemática es difícil fijarle una edad concreta y esto se debe al rejuvenecimiento biológico funcional. Podemos afirmar que el envejecimiento no se produce de la misma manera en todos los órganos del mismo sujeto y así como, en los distintos sujetos.

La llamada tercera edad también conocida con los términos de vejez, adultez mayor o tardía, ha sido abordada en la literatura de manera aislada o como fase de involución y no como una autentica etapa del desarrollo humano. Se ubica alrededor de los 60 años, asociado al evento de la jubilación laboral, incluso hoy comienza a hablarse de una cuarta edad para referirse a la persona que pasan de los 80 años. Por ellos aparecen expresiones acerca de los “viejos jóvenes” o adultos mayores de la primera década y de los “viejos viejos” o ancianos añosos para marcar una idea de cambios. En general se abordará como una sola etapa: La del adulto mayor.

Existen numerosos análisis de la población mayor actual a niveles regionales y mundiales.

En relación con el apoyo de los ancianos a los miembros jóvenes de la familia, se le muestra una transferencia de riqueza en ese sentido; es decir, los ancianos hacia los jóvenes. Se exceptúan países como los E.U, el Reino Unido y Japón donde se reportan sustanciales gastos en servicios de salud y sociales para los ancianos. Sin embargo, en muchos países de América Latina, África y Asia, fundamentalmente las ancianas realizan importantes labores de cuidados de los hijos y nietos para que las poblaciones jóvenes ingresen recursos económicos a su familia. Así, por ejemplo, en China son comunes los hogares de familias ampliadas donde las labores domésticas las realizan las ancianas o como el caso de Nigeria donde estas se ocupan también de atender los partos y la crianza de los niños.

En el actual siglo, en los países más desarrollados de Europa las mayores de 80 años representan una proporción cada vez mayor con respecto al total de la población, como es el caso de Alemania, y todavía más en África, en los Estados Árabes y en Asia, en países como Argelia, Bangladés, Egipto, Jordania, Marruecos, entre otros.

En 1991, La Asamblea General de las Naciones Unidas señaló un conjunto de principios que se deben respetar en cuanto a los ancianos. Entre ellos se encuentran los relativos al acceso a los alimentos, al agua, la vivienda, a los servicios de la salud mediante la provisión de ingresos, la capacitación y apoyo familiar y comunitario. Además se le convoca a participar en las decisiones de su jubilación a formar asociaciones y a vivir con dignidad.

En Cuba la reunión de Grupos de Expertos tuvo lugar a finales del año 1998; en ella participaron especialistas del tema, en el taller “Envejecimiento en Cuba tendencia y estrategia”, con el auspicio del MINSAP y a la Organización Panamericana de la Salud.

En 1999 el llamado día internacional de la persona de edad promovió estos principios bajo el lema “Hacia una sociedad para todas las edades”, para la cual se organizaron marchas intergeneracionales en Ginebra, Londres, New York y Rio de

Janeiro, entre otras ciudades, el día 1ro de octubre. En estos países se organizaron grupos de expertos para poner en ejecución los 8 objetivos mundiales sobre el envejecimiento para el año 2001.

Este taller ilustró una vez más la importancia que nuestra sociedad le otorga a sus adultos mayores, por ello el presente trabajo científico pretende contribuir a su conocimiento y la promoción de investigación sociales sobre el tema.

La literatura científica ya cuenta (y sobre todo en la última década) con un conjunto de investigación y publicaciones teóricas acerca de la edad, que permiten una revisión del tema y un reto a la continuidad.

Uno de los autores que mayor aporte ha realizado al trabajo con esta edad en Latinoamérica es el Psicogeriatra argentino Leopoldo Salvarezza. Al descubrir esta etapa de la vida plantea: “La vejez es un tema conflictivo. No sólo para el que la vive en sí mismo; sino también para aquellos que sin ser viejos aún, diariamente la enfrentan desde sus roles profesionales médicos, psicólogos y asistentes sociales, enfermeros, o como hijos, como colega, como socios, y como un simple participante anónimo de las multitudes que circulan por nuestras ciudades”.

Existen infinidad de teorías sobre el envejecimiento que tienden a privilegiar algunos de los aspectos relacionados con dicho proceso: social, cultural, psicológico, biológico, ambiental y cronológico; podemos resumir que la vejez es un proceso individual que se desarrolla con las condiciones en las que la persona vive y que generalmente se piensa en la tercera edad como el último ciclo o etapa de la vida, relacionándolo con algo sobrante, como una etapa de baja o nula productividad y en muchos casos sólo en espera de la muerte.

Esta etapa se caracteriza por los cambios físicos, psicológicos y cognitivos que en ella ocurren:

Físicos:

- presbicia
- dificultad para adaptarse a la oscuridad
- Hipoacusia
- reconocimiento táctil
- disminución del olfato y el gusto.

Psicológicos:

- ansiedad
- depresión leve
- depresión severa.

Cognitivos:

- funciones frontales
- lenguaje
- velocidad de procesamiento cognitivo
- funciones visuoespaciales
- memoria.

Además existen factores que afectan el envejecimiento en humanos:

- Biológicos
- Calidad de vida
- Económicos
- Genéticos

Medioambientales

- Sociales
- Políticos
- Psicológicos

La prolongación de la vida y la existencia de un creciente número de Adultos Mayores exige que cada individuo y la sociedad adopten una nueva perspectiva de vida, para la sociedad significa cambiar la percepción cultural especialmente de los propios Adultos Mayores, para el individuo potenciar su capacidad y aceptar sus limitaciones.

En el presente lo fundamental es que el ser humano cambie su perspectiva de la vida, de modo que para enfrentar el siglo XXI, el aprender a envejecer sea sólo una etapa más de aprender a vivir los distintos ciclos vitales, ser un adulto mayor reclama de la persona un esfuerzo diario con miras a enfrentar con éxito los problemas que en el orden biológico, psicológico y social aparecen durante la tercera edad.

Llegar a envejecer y transitar el envejecimiento es un privilegio, lo que antes era el final de la vida, ahora es poco más que la mitad de ella, sin embargo, alargar la vida, sin duda promisorio no es suficiente, falta darle a esos años, a esa vida una mejor calidad, un mejor vivir, es el verdadero reto que enfrentan los Adultos Mayores que viven este complicado comienzo de siglo.

Cuando se habla de una mayor esperanza de vida se dice también que ello significa una mejor potencialidad de salud, tanto física como psíquica y esto hace que cada vez sea más numerosa esta banda etaria, reclame espacios de creación, recreación, inserción y protagonismo social, se resisten a permanecer como pasivos observadores de la vida, es su tiempo y quieren vivirlo.

1.3 - La vejez en el mundo actual

Hay cada día más viejos en el mundo, las expectativas de vida al nacer tanto en países desarrollados y algunos como el nuestro en vías de desarrollo es de aproximadamente 70 años, mientras hay tendencia al decrecimiento de la fecundidad, lo cual ha variado en forma notable la pirámide poblacional del planeta, (4) incluso se ha empezado a hablar de la "cuarta edad", personas que superan los 80 años.

Hoy Argentina junto a Chile, Brasil, Uruguay y Cuba figuran entre las naciones latinoamericanas que más rápidamente envejecen gracias al aumento de la esperanza de vida.

En el siglo XXI la vejez, como fenómeno especial de la vida humana, evoluciona impetuosamente, el hombre de edad se ha convertido en una figura importante en la estructura social. La noción de que la ancianidad corresponde a la edad de 50 ó 60 años ha desaparecido, en este grupo de edad la mortalidad descendió cuatro veces en comparación con lo que ocurría a fin del siglo XVIII.

En nuestra época las posibilidades reales de vivir se prolongan como promedio hasta los 75 años porque la mortalidad entre las personas de 70 años ha descendido dos veces en los últimos tiempos. La consecuencia de estos procesos es un envejecimiento notable de la población en todos los países del mundo (en especial de los llamados países altamente desarrollados) en los cuales, el retiro personal de la actividad productiva (jubilación) se adelanta mucho al momento de

inicio de la vejez (70-80 años). El Adulto Mayor contemporáneo luego de jubilarse vive como promedio 15 ó 20 años; esto, en comparación con la duración de toda la vida del hombre es un lapso muy significativo, (¡aproximadamente la cuarta parte!).

En la actualidad los 15 ó 20 años de ancianidad son 15 ó 20 años de vida lejos de las satisfacciones que deparó el trabajo preferido lo que, en mayor o menor medida pone al hombre en condiciones de “inutilidad obligada”, a lo que no está acostumbrado, esto agudiza el contraste entre la falta de actividad propia y la vida activa de la sociedad. Muchas personas de edad avanzada perciben este contraste como una situación casi degradante, por cuanto son aún capaces de trabajar, razón por la cual el Estado Socialista toma medidas para que las personas en edad jubilatoria que deseen trabajar puedan hacerlo, esto es importante porque la inactividad forzada constituye para muchos individuos un factor patogénico somático y psíquico; en este plano no sólo el derecho a la jubilación, sino también el derecho al trabajo en esta edad es una importante conquista de la sociedad socialista. Se han difundido formas como el trabajo en la producción con horario incompleto (la jubilación se mantiene), el trabajo en el hogar, el trabajo social voluntario, la labor en las bibliotecas públicas, la transmisión de la experiencia a la juventud, la organización de círculos infantiles, para hablar ya de la educación de los nietos, todo esto, por lo general, es un medio para resolver la contradicción surgida entre la índole social del individuo que durante muchos años encontró su expresión más completa en el trabajo y las escasas posibilidades que da en ese sentido el descanso pasivo o la participación en la vida familiar.

A pesar de la benevolente actitud hacia el trabajo de los Adultos Mayores, existe la opinión de que la tendencia general del siglo no es mirar al pasado, sino dirigir la mirada al futuro, es importante agregar años a la vida; pero aún más importante agregar vida a los años.

Cuba tendrá la población más envejecida de Latinoamérica en los albores del año 2025 y para el 2050 se espera que los cubanos tengan uno de los promedios de edad más añejos del planeta, pronostican hoy expertos en demografía. El

envejecimiento de la población de la isla está asociado a la mejoría de la esperanza de vida del pueblo cubano que con 77 años, es muy similar al de los países desarrollados.

Cuba es uno de los países latinoamericanos más envejecidos, la población total de Adultos Mayores un 17,2 % de la población total del país, la provincia más envejecida del país es Villa Clara con un 18,68 % de su población total y Placetas el municipio más envejecido con un 19.4%.

Durante el Congreso Longevidad Satisfactoria efectuado en marzo de 2003 en la Ciudad de la Habana, el Ministro de Salud señalaba: “Hemos renunciado a considerar al envejecimiento como un problema, máxime cuando es el resultado de una política social donde la vida del hombre es la esencia. Sabemos que es el reto sociodemográfico más importante que deberá enfrentar nuestra sociedad en el presente siglo. Ese reto lo enfrentaremos con la prioridad, seriedad y optimismo que ha caracterizado al proyecto social cubano. Solo la justicia social y la unidad de un pueblo, convierten el privilegio de vivir por larga fecha, no en derecho divino de algunos, sino en una oportunidad de cada vez más ciudadanos de un pueblo humilde, pero de raíces profundas y recias como su historia”.

La sociedad moderna no puede ni debe prescindir del por ciento de la población mayor con que cuenta, debe aprovechar al máximo sus potenciales y contribuir a que los mismos tengan una vida con calidad para su última etapa. Los Adultos Mayores son parte integrante e indivisible de la sociedad moderna. Las personas de edad deben desarrollar su vida activamente, recibiendo y aportando a la sociedad de manera que contribuyan al desarrollo armonioso de la misma.

1. 4 - Interrelación médico de la familia, profesor de Cultura Física y adultos mayores.

Como eslabón fundamental dentro del área de salud, el médico de la familia desempeña el rol protagónico en el seguimiento por mejorar la calidad de vida de los habitantes de su entorno y con su especial atención a los adultos mayores para asegurarles una vejez placentera.

Por otra parte se encuentra el licenciado en Cultura Física que conjuntamente con el médico de la familia promueve la práctica de actividades físicas y recreativas para el bienestar físico y mental de los adultos mayores en la comunidad.

Aumentar la calidad de vida de la población adulta, mediante ofertas de actividades físicas que satisfagan la necesidad de la ejercitación de la población sana y de los que padezcan enfermedades no transmisibles, creando espacios en la comunidad, centros de trabajo e instalaciones deportivas, que cumplan los requisitos higiénicos sanitarios necesario para el desarrollo de nuestros programas, con orientaciones técnicas – metodológicas flexibles que puedan adecuarse a los territorios y que garanticen la organización y el desarrollo de los procesos docentes con la calidad requerida, es el objetivo principal que tienen los programas del adulto mayor en cuba, para los técnicos de la Cultura Física y la Recreación.

Por esa razón se hace necesario estrechar aún más las relaciones de trabajo entre el médico de la familia y el profesor de Cultura Física, siendo de vital importancia para el éxito de este empeño, que exista una unidad de criterios entre los mismos con la finalidad de obtener resultados positivos en aras de mejorar la calidad de vida de la población.

El criterio médico es fundamental para poder realizar un plan de ejercitación con base científica. Este a su vez tendrá en el trabajo del profesor, una vía eficaz y económica para combatir las enfermedades crónicas no transmisibles y propiciar un nuevo estilo de vida más sano, de ahí la importancia que reviste el binomio médico – profesor, en la planificación en las clases y actividades para la tercera edad.

La labor de ambos en conjunto en cuanto al control sistemático del estado de salud de los adultos mayores es fundamental, el profesor deberá solicitar los resultados de los chequeos clínicos (pulso y tensión arterial) que lleva a cabo el médico con sus pacientes al fin de poder elaborar las clases e impartirlas con la seguridad de que serán asimiladas por el organismo senil sin dificultades, además con estos datos podrán realizar trabajos investigativos sobre el control médico, pedagógico.

Capítulo II

Metodología.

CUANTICUALITATIVA

- **Cuantitativa:** Para el control y análisis estadísticos de los instrumentos aplicados en el estudio, así como para analizar posteriormente los resultados de la investigación.
- **Cualitativa:** Para el análisis de las cualidades volitivas de la muestra y la descripción de las características de los adultos mayores.

Se empleó un **diseño** Transeccional o transversal basándose en la observación y la encuesta para determinar las características de los sujetos que se estudian.

Población y Muestra.

- De un universo de 37 adultos mayores se tomó como muestra a 30 de ellos para un 81 % del total.

Métodos y Procedimientos

Del nivel teórico:

- **Histórico – Lógico:** Para establecer los antecedentes de investigación y las condiciones generales de la propuesta comunitaria.
- **Analítico - Sintético:** Sirvió para estudiar el problema, permitió establecer nexos, comparar resultados, determinar enfoques comunes y aspectos distintivos metodológicos estudiados y obtener nuestras propias conclusiones.
- **Inductivo Deductivo:** Posibilitaron hacer conjeturas que en combinación con el análisis y la síntesis permiten determinar el problema y llegar a conclusiones y generalizaciones que caracterizan la tendencia del objeto.

Métodos del nivel empírico:

- **Observación estructurada:** Para valorar el estado actual del problema y enunciar regularidades.

- **Encuesta:** Para conocer las opiniones, actitudes, gustos y preferencias de los sujetos encuestados y no enmarcar las preguntas con rigidez, siendo así más precisos.

Métodos del nivel matemático-estadístico:

- **Cálculo porcentual:** Se utilizó como método descriptivo estadístico que permitió tabular los datos empíricos que se obtuvieron y establecer generalizaciones apropiadas partiendo de ellas.

Justificación metodológica:

La **importancia** de este trabajo, es que a través de la propuesta de actividades comunitarias los adultos mayores podrán conocer la labor que realizan los profesores de Cultura Física y los beneficios que aportan las actividades dentro del grupo del adulto mayor así como los ejercicios que en él se realizan para mejorar su calidad de vida.

La novedad científica consiste en que se proponen las actividades comunitarias de forma sana e instructiva, teniendo en cuenta las características de los adultos mayores en función de su beneficio.

Como aporte teórico se propone la sistematización de una posición teórico – práctica a asumir un proceso de asimilación y aceptación de los adultos mayores en la interacción dentro del grupo del círculo de abuelos y realización de sus actividades.

Como aporte práctico: Se da una valoración por parte de los especialistas de la importancia que tienen las actividades comunitarias para lograr mayor incorporación de los adultos mayores al círculo de abuelos en el consejo popular Constancia.

Capítulo III

Propuesta de actividades comunitarias para lograr mayor incorporación de los adultos mayores al círculo de abuelos en el consejo popular Constancia.

Con la propuesta de actividades comunitarias acometemos las acciones propuestas para dar solución a los objetivos trazados. Estos objetivos se proyectan de forma general en cuanto a:

- Crear hábitos de conducta morales positivas y un espíritu de colectivismo en los adultos mayores, sustentados sobre la importancia que representa el grupo para lograr cohesión en el grupo.
- Garantizar la adaptación de los adultos mayores al círculo de abuelos, a través del entorno social y natural.

Y de forma específica:

- Orientar el trabajo sistémico, encaminado a mejorar el estado de salud de los adultos mayores.
- Organizar las actividades de forma ordenada y dirigida, teniendo en cuenta las características de los adultos mayores y el medio que los rodea.
- Diseñar las actividades teniendo en cuenta las orientaciones metodológicas del programa del adulto mayor.

Unido a todo esto se establece una comunicación instructiva y viable con el personal de salud, principalmente con el médico de la familia y enfermeras del consultorio en la comunidad, el profesor de Cultura Física y los adultos mayores vinculados a estas actividades.

A continuación se mostrará un esquema de la propuesta de actividades comunitarias.

No	Actividades	Hora	Lugar	Responsable	Participantes
1	Audiovisual: Hacia una vida sana.	9.00am	Cine	Autora del trabajo.	Adultos Mayores.
2	Ejercicios utilizando juegos pasivos	8.00am	Parque	Autora del trabajo y enfermera del consultorio.	Adultos Mayores.
3	Interacción con la naturaleza	8.00am	Huerto de Raimundo	Autora del trabajo y el médico de la familia.	Adultos Mayores.
4	Actividad con bailes tradicionales	9.00am	Círculo Social	Autora del trabajo.	Adultos Mayores.
5	Ejercicios utilizando pasos de baile	8.00am	Parque	Autora del trabajo y enfermera del consultorio.	Adultos Mayores.
6	Exposición creativa	9.00am	Círculo Social	Autora del trabajo.	Adultos Mayores.
7	Conferencia sobre la prevención de enfermedades en la tercera edad.	9.00am	Cine	Autora del trabajo y Médico de la familia.	Adultos Mayores.
8	Actividad final e Intercambio	9.00am	Círculo Social	Autora del trabajo,	Adultos Mayores.

	regalos			Médico de la familia y enfermera.	
--	---------	--	--	-----------------------------------	--

Descripción de las actividades:

1- Actividad: Audiovisual “Hacia una vida sana”.

Lugar: Cine Constanca.

Hora: 9.00am

Responsable: Autora del trabajo.

Participan: Adultos mayores.

Objetivo: Que los adultos mayores conozcan hábitos y conductas profilácticas para enfrentar una vejez sana y feliz.

Organización: La profesora de Cultura Física (Autora del trabajo) realiza la coordinación con las instituciones de interés para la realización de la actividad.

Desarrollo: Los adultos mayores verán el material y al finalizar se realizará un intercambio sobre la impresión del audiovisual.

2- Ejercicios utilizando juegos pasivos.

Lugar: Parque

Hora: 8.00 am

Responsable: Autora del trabajo.

Participan: Adultos mayores.

Objetivo: Introducir a través de las clases una vía más placentera para la práctica del ejercicio físico que sea de interés para los adultos mayores.

Organización: Se realizará la actividad a través de la clase con los adultos mayores.

Desarrollo: La profesora realizará la práctica de ejercicios físicos en la clase con los adultos mayores y realizará juegos pasivos para estimularlos y lograr una recuperación más placentera.

3- Interacción con la naturaleza.

Lugar: Huerto de Raimundo.

Hora: 8.00am

Responsable: Autora del trabajo y el médico de la familia.

Participan: Adultos mayores.

Objetivo: Interacción de forma terapéutica con la naturaleza (Ergoterapia)

Organización: La profesora bajo la supervisión del médico de la familia orientará a los adultos mayores sobre la actividad.

Desarrollo: Se realizará una actividad productiva con fines terapéuticos en el huerto de uno de los adultos mayores.

4- Actividad con bailes tradicionales.

Lugar: Círculo social.

Hora: 9.00am

Responsable: Autora del trabajo.

Participan: Adultos mayores.

Objetivo: Lograr satisfacción y cohesión en el grupo con los adultos mayores.

Organización: Los adultos mayores con realizarán la actividad recreativa en el círculo social.

Desarrollo: La profesora con la ayuda de las entidades pertinentes realizará una actividad recreativa con los adultos mayores para lograr la unión y recreación dentro del grupo.

5- Ejercicios utilizando pasos de baile.

Lugar: Parque

Hora: 8.00am

Responsable: Autora del trabajo.

Participan: Adultos mayores.

Objetivo: Hacer más amena y divertida las clases con los adultos mayores.

Organización: A través de la clase la profesora introducirá pasos de baile.

Desarrollo: Los adultos mayores en después de haber realizado los ejercicios estrictamente reglamentados, realizarán pasos de baile de forma sencilla y con la guía orientada de la profesora.

6- Exposición creativa.

Lugar: Círculo Social

Hora: 9.00am

Responsable: Autora del trabajo.

Participan: Adultos mayores.

Objetivo: Que los participantes se sientan útiles en su comunidad.

Organización: Los adultos mayores realizarán la exposición en el Círculo Social con la orientación y ayuda de la autora del trabajo.

Desarrollo: Los adultos mayores realizarán una exposición de objetos manufacturados, alimentos, frutas, semillas y vegetales cosechados por ellos mismos.

7- Conferencia sobre la prevención de enfermedades en la tercera edad.

Lugar: Cine.

Hora: 9.00am

Responsable: Autora del trabajo y Médico de la familia.

Participan: Adultos mayores.

Objetivo: Que los participantes conozcan cómo prevenir las enfermedades más comunes de la tercera edad.

Organización: Los adultos mayores se reunirán con su profesora en el cine donde el médico de la familia le impartirá una conferencia acompañado de un audiovisual.

Desarrollo: Los adultos mayores recibirán una conferencia impartida por el médico de la familia a través de un audiovisual, sobre la prevención de enfermedades más frecuentes en la tercera edad.

8- Actividad final e intercambio de regalos.

Lugar: Círculo Social.

Hora: 9.00am.

Responsable: Autora del trabajo, Médico de la familia y enfermera.

Participan: Adulto mayor.

Objetivo: Promover el colectivismo y estimular la participación de los adultos mayores en las actividades.

Organización: Los participantes se reunirán con su profesora, el médico de la familia y la enfermera en el Círculo Social.

Desarrollo: Los participantes se reunirán con su profesora, el médico de la familia y la enfermera para compartir de forma sana y colectiva todas las impresiones y beneficios de las actividades comunitarias.

Análisis de los resultados por el Criterio de especialistas.

Como resultado de la propuesta de actividades comunitarias para lograr mayor incorporación de los adultos mayores al círculo de abuelos en el consejo popular Constancia, se constató con los especialistas para su validación.

Como un elemento fundamental del proceso de investigación se efectúa una validación de la efectividad de la propuesta de actividades comunitarias para lograr mayor incorporación de los adultos mayores al círculo de abuelos en el consejo popular Constancia.

Posteriormente se efectuó una actividad metodológica que permitió al investigador exponer sus concepciones acerca de la propuesta de actividades comunitarias e intercambiar con los especialistas seleccionados a partir de los resultados en un cuestionario previamente elaborado, lo que posibilitó de manera individual y colectiva conocer los criterios de éstos acerca de la efectividad de la propuesta de actividades comunitarias, donde cada pregunta fue evaluada mediante una escala valorativa del 1 al 5 donde el 5 representa el valor máximo y 1 el valor muy bajo.

Se determinó que los criterios emitidos por los especialistas, se encuentran en la escala del 1 al 5, 2 no alcanzaron los valores máximos.

Tabla valorativa para el análisis de los resultados por criterio de especialistas.						
Especialistas	Escala valorativa					
	Indicadores					
	1	2	3	4	5	

I					X	
II			X			
III					X	
IV			X			
V					X	

Todo esto provocó una profunda reflexión acerca del aporte principal de investigación, a partir de los siguientes indicadores:

- 1- Objetividad
- 2- Funcionalidad
- 3- Viabilidad
- 4- Utilidad
- 5- Significación práctica
- 6- Novedad.

Los resultados de esta consulta con especialistas se comportaron como se muestra a continuación:

El 80,0% de los especialistas opinan que la propuesta de actividades comunitarias es objetiva debido a que aporta una solución científica y racional al problema que la genera, el 100% considera que es una necesidad imperiosa para los adultos mayores incorporarse al círculo de abuelos y realizar las actividades que en este se brindan.

El 100% opinó que es integradora en cuanto se evidencia un adecuado enfoque sistémico y flexible de los elementos que la integran.

Así mismo, el 100% señala que la funcionalidad de la propuesta de actividades comunitarias se interpreta en la coherencia y pertinencia de la selección y orden de las actividades que se proponen, así como, en el contenido que aborda cada una de ellas.

El 100% lo considera viable a partir de la correspondencia que se logra entre la propuesta de actividades comunitarias y las condiciones de salud de los adultos mayores. Criterio este retomado por el 100% al asumir la utilidad de la propuesta de actividades comunitarias en beneficio de los adultos mayores.

El 100% identifica la novedad en la contribución que estas brindan al perfeccionamiento de la labor que se desarrolla con los adultos mayores en la comunidad, y la preparación que propicia desde el punto de vista práctico.

Como resultado de la consulta el 100% sugiere la necesidad de la propuesta de actividades comunitarias para lograr mayor incorporación de los adultos mayores al círculo de abuelos en el consejo popular Constancia. Por otra parte, el 100% ofrece sugerencias acerca de la introducción de la propuesta de actividades comunitarias y la preparación de forma generalizada con los demás profesores.

Conclusiones.

- **Con la propuesta de actividades de carácter comunitario y el aprovechamiento del entorno se lograría una mayor incorporación de los adultos mayores al círculo de abuelos, corroborándose la idea a defender.**
- **El conocimiento de los gustos y preferencias de los adultos mayores facilitará la elaboración de la propuesta.**
- **Con la elaboración de la propuesta de actividades comunitarias se logrará una mayor incorporación de los adultos mayores al círculo de abuelos.**
- **La validación de los especialistas hará efectiva la propuesta de actividades comunitarias.**

Recomendaciones.

- Que la propuesta de actividades comunitaria se lleve a cabo para lograr la incorporación de los adultos mayores al círculo de abuelos.
- Trabajar sobre la base de las condiciones necesarias para lograr una mayor calidad en los servicios que brindan los programas de la Cultura Física en la comunidad principalmente el del adulto mayor, que constituyen el ejemplo a seguir para las próximas generaciones.

Bibliografía

- Allarde, Goort. (1967). Capacidad Física en Francia y Canadá de la población Epidemiológica estudiada.
- Colectivo de autores. (2006). La Investigación Científica en la Actividad Física. Ciudad de la Habana: Ed. Deportes.
- García Rodríguez, J. (s.f.). Programa de actividades Física para los grupos De Salud o grupos de abuelos.
- INDER. (2006). Orientaciones metodológicas para el Curso 2006-2008. Educación Física para Adultos.
- Leontrev, A.N. (1989). El problema de la actividad en psicología. La Habana: Ed. Ciencias Sociales. 440p.
- Lituria, M. & Yangués, J. (1998). Jubilación y calidad de vida. Rer Geriatr.Ge,Rontol, 33:1-2.
- Lomov.B.F. (1989). El problema de la comunicación Psicología. La Habana: Ed. Ciencias Sociales. 293 p.
- Meinel, Kart. (1977). Didáctica del movimiento. La Habana Ed. Orbe.
- Organización panamericana de la salud. (1985). Guía para el Diseño, utilización y evaluación de materiales evaluativos de salud sobre Poltex para Técnicos Medios y Auxiliares. Wahineton EP OPS.108p.

Anexo 1

Análisis de los resultados de la guía de observación:

No 1.

Objeto de la observación: Características de la comunidad y causas de la escasa participación de los adultos mayores en el círculo de abuelos.

Objetivo de la observación: Determinar las causas de la poca participación de los adultos mayores a las actividades en el círculo de abuelos.

Cantidad de observadores: 2

Tiempo total y frecuencia de las observaciones: 1 mes con dos frecuencias semanales.

Tipo de observación: Estructurada

Grupo: Adulto mayor Profesora: Yamisleidy Vasallo Fernández Hora: 8.00 am.

Aspectos a observar en la unidad de investigación:

- Condiciones de la comunidad y del área donde se realizan las actividades psicosociales.
- Estado de salud de los adultos mayores.
- Chequeos periódicos del personal médico y de cultura física a los adultos mayores.
- Si se ha aplicado alguna actividad comunitaria planificada con la intención de incorporar los adultos mayores al círculo de abuelos.

1. Visualizar las condiciones del área donde se encuentran los Adultos mayores, si ésta cuenta con las condiciones para las actividades comunitarias.

El área posee:

- Condiciones regulares.
- Está en algunos casos lejos de sus hogares.
- Es atendida por el médico, la enfermera del consultorio y la profesora de Cultura Física.

No posee :

- No posee techo.
- No posee baño.

2. Observar si el personal médico y de Cultura física les realizan chequeos periódicos teniendo en cuenta su estado físico.

- Les realizan chequeos periódicos de acuerdo con sus patologías.

3. Apreciar si ha realizado alguna actividad comunitaria planificada con la intención de incorporar los adultos mayores al círculo de abuelos.

No se han realizado actividades comunitarias planificadas encaminadas a incorporar a los adultos mayores al el círculo de abuelos.

Anexo 2

Muestra # 2

Selección de los Especialistas

Institución que Pertenece	Cargo que desempeña	Título Académico	Años de experiencia
INDER	Jefe Dpto. Cultura Física	Master en Actividad Física en la Comunidad.	29
INDER	Metodólogo de Cultura física	Lic. Cultura física	11
INDER	J. Cátedra de Cultura Física	Master en Actividad Física en la Comunidad.	13
INDER	Subdirector del INDER municipal	Lic. Cultura física	38
INDER	Técnico de Cultura Física del Área terapéutica.	Lic. Cultura física	3