

UNIVERSIDAD DE CIENFUEGOS CARLOS RAFAEL RODRÍGUEZ

CENTRO UNIVERSITARIO MUNICIPAL DE CUMANAYAGUA

**Acciones para incorporar al Adulto Mayor masculino a la práctica del
ejercicio físico.**

**TRABAJO DE DIPLOMA PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE LICENCIADO EN
CULTURA FÍSICA.**

Autor: Claudia Iznaga Miranda.

Tutores: Lic. Isel de Jesús Montes de Oca Montes de Oca.

Ms. C. Ania Isabel Rojas Cabrera.

Cumanayagua

2020 - 2021

“Año 63 DE LA REVOLUCIÓN”

Hago constar que los abajo firmantes acreditan que lo expuesto a continuación fue realizado en el Centro Universitario Municipal de Cumanayagua, como ejercicio de culminación de estudios en la carrera de Licenciatura en Cultura Física. Tanto el autor como la tutora autorizan que el documento sea utilizado con fines investigativos y referenciales, precisando que no podrá ser presentado en eventos sin la aprobación del autor. Conjuntamente, se asume la total responsabilidad al declarar que el informe no contiene plagio, pues la producción intelectual publicada por otras personas y que por razones obvias se ha asumido para la construcción de la tesis, se encuentra precisada en correspondencia con sus referencias.

Lic. Claudia Iznaga Miranda.
Autor

Lic. Isel de Jesús Montes de Oca Montes de
Oca.
Tutor

Por otra parte, el que a continuación firma, avala que los textos que conforman la investigación han sido revisados según las normas de estilo bibliográfico (APA, séptima edición), concertadas por la institución para finalidades investigativas, declarando que cumple con los requisitos que debe tener esta tipología de informe.

Nombre (s) y apellidos del revisor

Firma y cuño

Centro de Recursos para el Aprendizaje y la Investigación (CRAI)

Exergo

Mi voz no es tan fuerte sin la voz de los otros

Paulo Freire

Dedicatoria

A la familia;

A mi madre que es el ser más grande que existe en el mundo.

A los que confiaron en mí.

Agradecimientos

A mi tutor Isel de Jesús

*Montes de Oca Montes de Oca y Ms. C. Ania I. Rojas Cabrera por tener ambos
tanta paciencia y mostrarme el camino correcto.*

A mis compañeros de trabajo.

A los amigos que siempre han estado en las buenas y en las malas.

A mis profesores por su paciencia y tolerancia.

A los que de una forma u otra contribuyeron a ver hecho realidad un sueño.

Resumen

La presente investigación sustenta la “Propuesta de acciones para incorporar a la práctica de ejercicios físicos al adulto mayor, masculino con más de 65 años del Consultorio Médico 15, en el Consejo Popular San Lázaro del municipio Cienfuegos”. Para ellos se plantea como objetivo general: Diseñar acciones para incorporar al Círculo de abuelos, al Adulto Mayor masculino con más de 65 años del Consultorio Médico 15, del Consejo Popular San Lázaro del municipio de Cienfuegos. Con la implementación de métodos a nivel teórico y empírico se constatan las insuficiencias, se obtienen carencias y dificultades existentes, donde se hace evidente la falta de información sobre el beneficio que brinda la práctica del ejercicio físico en esta etapa de la vida, así como algunos prejuicios con relación a ello; lo que evidencia que la incorporación a la práctica del ejercicio físico del adulto mayor, masculino con más de 65 años es baja. En correspondencia con estos resultados se planificaron las acciones encaminadas a elevar la incorporación, las que fueron sometidas a criterios de especialistas del tema, los que de forma general coinciden en que, la aplicación de estas acciones contribuirán al éxito del objetivo para lo que fueron diseñadas, por lo que se concluye que, los ejercicios físicos para el Adulto Mayor masculino con más de 65 años, constituyen una alternativa para la incorporación de los mismos a la sociedad y así evitar el sedentarismo, desarrollar las relaciones interpersonales y de comunicación entre ellos, y mejorar su salud.

Palabras claves: adulto mayor, motivación, intereses, autovaloración.

Summary:

This research supports the "Proposal of actions to incorporate the practice of physical exercises to the elderly male with more than 65 years of the medical office 15 of the San Lázaro popular council of the Cienfuegos municipality". For them, the general objective is: Design actions to incorporate the elderly male adult with more than 65 years of the medical office 15 of the San Lázaro Popular Council of the municipality of Cienfuegos into the circle of grandparents. With the implementation of methods at a theoretical and empirical level, shortcomings are found, gaps and existing difficulties are obtained, where the lack of information on the benefit provided by the practice of physical exercise in this stage of life becomes evident, as well as some prejudices in relation to it; which shows that the incorporation to the practice of physical exercise of the elderly male with more than 65 years is low. In correspondence with these results, the actions aimed at increasing the incorporation were planned, which were subjected to criteria of specialists on the subject who generally agree that the application of these actions will contribute to the success of the objective for which they were designed, therefore, it is concluded that physical exercises for older men over 65 years of age constitute an alternative for their incorporation into society and thus avoid sedentary lifestyle, develop interpersonal and communication relationships between them, and improve their Health.

Keywords: older adult, motivation, interests, self-assessment.

Índice

Introducción	1
Desarrollo	8
Capítulo 1: Fundamentos teóricos que sustentan las acciones diseñadas para la incorporación del Adulto Mayor masculino al Círculo de Abuelos.	8
1.1 Aspectos esenciales sobre la motivación humana.	8
1.1.1 Intereses y autovaloración.	12
1.2 Proceso de envejecimiento del adulto mayor.	13
1.3 Importancia de la práctica sistemática del ejercicio físico en el adulto mayor.	16
1.4- El trabajo comunitario y su importancia en la actividad física de la comunidad.	19
Capítulo 2: Marco metodológico de la investigación.	20
2.1 Población.	20
2.2 Metodología empleada.	20
Capítulo 3: Análisis de los resultados.	22
3.1 Diagnóstico de los adultos mayores masculinos de más de 65 años del Consultorio Médico 15 del Consejo Popular San Lázaro del municipio Cienfuegos y del personal especializado que atienden la actividad.	22
3.2 Acciones dirigidas a la incorporación de los adultos mayores de más de 65 años a los círculos de abuelos.	32
3.3 Validación por especialistas de las acciones propuestas.	43
Conclusiones.	48
Recomendaciones.	49
Bibliografía.	50
Anexos	53

Introducción

El desarrollo social en la actualidad presenta retos cada vez más elevadas en lo referido a la necesidad de la práctica del ejercicio físico en la tercera edad, por tal motivo lograr una adecuada motivación hacia la práctica de esta actividad, constituye una vía eficaz para mantener o mejorar la salud de los adultos mayores, intercambiar entre ellos conocimientos, informaciones, experiencias y vivencias. Es el soporte que crea, desarrolla y consolida las relaciones sociales.

La motivación es un factor fundamental en la sociedad para el desarrollo del hombre, tanto en lo psíquico como en lo sociológico, es social por su contenido y esencia, e individual por la forma en que se despliega la sociedad de forma individual.

La motivación es tan compleja y diversa como la actividad humana y las relaciones sociales. Su importancia y valor social es tal, que la relación del hombre consigo mismo se hace objetiva y real para él, a través de su relación con otros hombres, siempre motivado por algo, que es lo que lo impulsa a la actuación.

Es una necesidad de la actividad comunitaria de Adultos Mayores incrementar la motivación de este grupo etario hacia la ejecución de los ejercicios físico para mantener o mejorar la calidad de vida y vencer los obstáculos que le impone la sociedad al hombre.

La introducción de cambios en la concepción, métodos y estilos de trabajo exige del diálogo horizontal y participativo entre los profesores y adultos mayores, así como con los diferentes factores de la comunidad. Esto está muy relacionado con lo que se plantea en el ideario pedagógico martiano, específicamente cuando el apóstol José Martí Pérez (1961) expresó y cito *“quien no tenga conciencia de que la escuela ha de adquirir un ritmo dinámico de cambio para seguir y adaptarse al ritmo de la vida que le rodea, al estilo de vida de la época, no llega a comprender el sentido de la función educacional que la escuela ha de llevar a cabo”* (p. 17)

Un caso específico del trabajo comunitario para Adultos lo constituye, la necesidad de fomentar el interés de los adultos mayores por la práctica sistemática del ejercicio físico, con los beneficios que los mismos aportan para la salud de ellos, que es muy poco trabajado. En esta dirección las investigaciones se han orientado hacia la masificación de esta enseñanza, dejando a un lado como lograrla.

Es interés en la investigación hacer el estudio de la motivación de los adultos mayores hacia la práctica del ejercicio físico, y específicamente cómo lograr el incorporarlos a la práctica de éste en círculos de abuelos, al tener presente la importancia de los mismos, por constituir un eslabón necesario de nuestra sociedad para enfrentar de forma óptima, dinámica, concreta y efectiva los problemas de salud que presentan en la tercera edad y la búsqueda de soluciones conjuntas en la comunidad, que permitan lograr una mejor atención a los adultos mayores, en correspondencia con el impetuoso desarrollo de la salud, el deporte y la recreación.

La constitución de los círculos de abuelos es una de las líneas priorizadas del trabajo conjunto entre el Ministerio de Salud Pública e INDER. Los círculos de abuelos, es el paso idóneo para la atención especializada a la tercera edad, lo que significa que lograr una motivación de los adultos mayores hacia estos, es una prioridad.

Es precisamente movido por lo anterior que la investigación se implica en esta problemática tan compleja y con una elevada carga de subjetividad.

La práctica de la actividad Física para Adultos, permitió observar un grupo de regularidades como consecuencias, entre otras, de los modelos de tradicionales, originan prácticas y estilos de trabajo que no tienen en cuenta la motivación para la realización de la actividad y por lo tanto, se han generado distorsiones al proceso, que retardan el éxito deseado.

La Política de la Revolución logró materializar algunos de sus sueños (el deporte para todos, profesores de Cultura Física, la práctica de ejercicios gratuita, entre otras conquistas). Hay que profundizar en los cimientos de este proceso, es necesario mejorar, hay que revisar sus métodos.

Es por ello, que debe interiorizar en la esencia de un proceso que se retroalimenta de las tradiciones de lucha, en las tradiciones pedagógicas de sus mejores hijos José de la Luz y Caballero, Félix Varela, José Martí y el líder de la Revolución, el invicto Comandante en Jefe Fidel Castro Ruz, por citar los más connotados pedagogos cubanos de todos los tiempos.

Es importante estar a tono con las tendencias pedagógicas contemporáneas, sin dejar atrás las raíces pedagógicas.

La motivación como fenómeno psicológico debe estar presente. Así mismo es poco el interés por la práctica de ejercicios físicos en los adultos mayores, por considerarse muy viejos para practicar ejercicios, en otros casos por prejuicios de la sociedad, porque sus obligaciones hogareñas no le permiten destinar un tiempo para ello, estas entre otras causas, inciden en el desconocimiento sobre la importancia del ejercicio físico en esta etapa de la vida, por esto se hace necesario buscar nuevas vías para lograr la incorporación de estos adultos mayores masculinos a la actividad Física ya que las estadísticas muestran la baja incorporación.

Durante encuentros sostenidos con adultos mayores y personal especializado que atienden la actividad, se muestran elementos que tienen su génesis en una incorrecta educación familiar, en el escaso apoyo que se le brinda a las necesidades e inquietudes de los adultos mayores. Los estilos inadecuados de vida, la concepción errónea sobre la edad al verla solo como un proceso degenerativo, hacen más complejo el tratamiento de esta problemática, en el contexto social- comunitario.

Al decir de Montes de Oca (2021), Cuba está entre los cuatro países más envejecidos de Latinoamérica con una *“expectativa de vida es de 78.2 años y una población adulta de 2328344 adultos mayores lo que representa el 21% de la población total”* (Oficina Nacional de Estadística e información, 2019, p.3).

La dinámica poblacional que ha venido presentándose en las últimas décadas, evidencian la aparición de un proceso de envejecimiento y las proyecciones de población que revelaron que para el año 2020 la quinta parte de la población serían

adultos mayores por lo que el 13 % de los cubanos tendrían 60 años o más, según la Oficina Nacional de Estadísticas: Base de datos demográficos.

No obstante hay que tener presente que el crecimiento de la población anciana en Cuba no ha sido homogéneo, pues existe una mayor proporción de adultos mayores en las provincias occidentales y centrales, con respecto a las orientales. Villa Clara y Ciudad de La Habana son las provincias más envejecidas del país con cifras superiores a 15 % de su población con 60 años y más.

En 1974 se crea el Programa de Atención Integral al Adulto Mayor con la intención de desarrollar la Geriátrica. Posteriormente con la aparición de los consultorios médicos de la familia se desarrollan alternativas de atención a este, con la participación comunitaria y el equipo de salud. Su objetivo es dar una atención integral a la población de la tercera edad, con el propósito de satisfacer sus necesidades de salud y mejorar su calidad de vida.

Después de un análisis sobre el número adultos mayores en Cuba, se crearon desde 1984 de conjunto con el Médico de la Familia, los Círculos de Abuelos y los grupos de Salud, los cuales incorporan a practicantes activos en todo el país a Círculos de Abuelos, Casas de Abuelos y Hogares de Ancianos.

Al decir de lo planteado por La Escuela Histórico Cultural de L.S. Vigotski (1989) se enfoca al Adulto Mayor en *“su situación social de desarrollo y percibirlo como un ser activo que asume un importante rol en su familia y como ser social”*. (p.75)

El Adulto Mayor es portador de regularidades propias de una etapa del desarrollo humano, así como una serie de limitaciones en gran medida provenientes de prejuicios que le ha depositado la cultura, por lo que se debe incorporar al grupo de su comunidad. Se tiene en cuenta el criterio de Tolstij (1989), cuando establece una semejanza entre la infancia y la ancianidad, planteando que *“ambas edades se caracterizan por la despreocupación espiritual, la cólera, la tendencia al llanto, a la risa, el equilibrio precario, el andar inseguro”* (p. 45).

Lo que constituye un punto de partida y nos dice que son edades con características propias que no se pueden desatender y la importancia de diagnosticar a la hora de trabajar con ellas, unido al medio social en que viven y en el contexto social donde se desenvuelven.

Esto se intensifica en las personas de la tercera edad especialmente en los del sexo masculino, las que son más susceptible ante cualquier problema social, les cuesta más incorporarse a las ofertas que brinda la sociedad, como por ejemplo, la de asistir a los Círculos de Abuelos para mejorar su calidad de vida, e integrarse a un grupo de persona que interactúan durante un determinado período de tiempo con objetivos y metas comunes, desarrollando un sentimiento de pertenencia y logrando una cohesión y unidad que son muy importante para su desarrollo.

Que permita ver como una etapa más con otras responsabilidades entre ellas la de realizar actividades que contribuyan a mejorar su calidad de vida, para no sentirse innecesarios o sobrantes en la sociedad, ni verse obligados acudir a hogares de ancianos, o sobrecargarse con la realización de las tareas domésticas.

El alargar el tiempo de vida útil de la tercera edad es una de las problemáticas sociales que urge resolver a los profesionales de la Cultura Física y el Deporte en la lucha por la salud y la longevidad.

En las Orientaciones Metodológicas del Adulto Mayor en el curso 2019-2020 se propuso como una de las acciones continuar con la incorporación de los Adultos Mayores masculino al Círculo de Abuelo., lo que continua vigente como problemática a resolver en el curso 2020-2021.

Se cuenta con una fórmula para abrir nuevas expectativas a las personas de la tercera edad. Los programas de actividades físicas, mediante un trabajo corporal adecuado que es de gran ayuda para aquella persona que se incorpore, ofertando una nueva vía, potenciando una relación y comunicación, que no es posible en otro tipo de actividad, contribuyendo a integrarse a un grupo social. La actividad física como

alternativa a la soledad, al sedentarismo, a la incomunicación que padece gran número de personas mayores.

Esta investigación está concebida en el municipio de “Cienfuegos”, en el Consejo Popular San Lázaro a partir de la situación problemática. Hay una escasa incorporación de los hombres de más de 65 años a las actividades del círculo de abuelos.

Problemas de salud propios de la edad tales como: diabetes, tensión arterial alta, problemas de ansiedad y depresión, deficiencias la capacidad funcional, la autoconfianza, el tono muscular disminuido, intensificado por la falta de ejercicio físico, desinterés, la desmotivación, los prejuicios de la sociedad y el desconocimiento de los beneficios que brinda el ejercicio físico para el organismo, para ello se realizan acciones para elevar la incorporación del Adulto Mayor masculino a los Círculos de Abuelos del Consultorio Médico # 15. Se escogió la misma porque estos, presentaban problemas, con el desinterés, la motivación, los prejuicios de la sociedad y el desconocimiento de los beneficios que brinda el ejercicio físico para el organismo.

Problema Científico:

¿Cómo contribuir a la incorporación del adulto mayor masculino con más de 65 años al círculo de abuelos?

Objetivo General:

Diseñar acciones para motivar la incorporación del adulto mayor masculino con más de 65 años al círculo de abuelos del consultorio médico 15 del Consejo Popular San Lázaro del municipio Cienfuegos.

Tareas Científicas:

- 1 Fundamentación teórica del proceso de incorporación de los Adultos Mayores masculino al Círculo de Abuelos.

- 2 Diagnóstico de los Adultos Mayores masculinos con más de 65 años del Consultorio Médico 15 en el Consejo Popular San Lázaro del municipio Cienfuegos y el personal especializado que atienden la actividad.
- 3 Propuesta de acciones dirigidas a la incorporación de los Adultos Mayores con más de 65 años a los Círculos de Abuelos.
- 4 Validación por especialistas de las acciones propuestas.

Idea a defender:

Las acciones diseñadas contribuyen a la motivación del adulto mayor masculino con más de 65 años para su incorporación al círculo de abuelos del consultorio médico 15 del consejo popular San Lázaro del municipio Cienfuegos.

Muestra:

Se trabajó con una muestra conformada por 20 adultos mayores con edades comprendidas entre 65 y 74 años, pertenecientes al consejo popular San Lázaro, consultorio médico # 15 y 3 profesionales del INDER y 2 de Salud.

Es no probabilística, intencional, porque se *“logra obtener los casos que interesan al investigador y que ofrecen una riqueza para la recolección y el análisis de los datos.”* (Hernández, et al., 2010, p. 565).

Capítulo 1. Fundamentos teóricos que sustentan las acciones diseñadas para la incorporación del adulto mayor masculino al círculo de abuelos.

1.1. Aspectos esenciales sobre la motivación humana: intereses y autovaloración.

En este capítulo se presenta un análisis de las concepciones teóricas sobre la motivación humana y sus componentes básicos. Se profundiza en las formaciones psicológicas motivacionales: intereses y autovaloración, hasta caer en el problema del envejecimiento en el mundo y en Cuba.

Un lugar importante en la comprensión de la unidad de lo afectivo y lo cognitivo lo ocupó la obra de L. S. Vigostky (1960) quien, aunque desarrolló sus concepciones esencialmente en el área de los procesos cognoscitivos, comprendió la importancia del estudio de la personalidad y de los procesos afectivos.

También S. L. Rubinstein (1969) orientó su obra en buena medida a destacar la importancia del estudio de la personalidad como expresión superior del desarrollo de la vida psíquica del hombre, dando pasos muy concretos en el estudio de la relación de los procesos cognoscitivos y afectivos en la regulación de la actividad.

S. L. Rubinstein (1965) destacó la importancia metodológica de la autoconciencia para el estudio de la personalidad, viéndola como un elemento activo que mediatiza la expresión de los principales motivos y propiedades de la personalidad.

De esta forma las obras de L. S. Vigostky (1960) y S. L. Rubinstein (1965) sentaron las bases para dar un nuevo enfoque al estudio de la motivación humana, que supera el estudio abstracto de la motivación y funciones cognoscitivas, integrando ambos aspectos de la personalidad en el nivel superior de la motivación.

La necesidad de este nuevo enfoque ha sido expresada por diversos autores, sobre todo en la década del 70 en adelante. Entre ellos se destacan B. G. Asiev (1975), K. Obujonsky (1978), L. I. Bozhonich (1979), A. N. Leontiev (1979 - 1981), y otros.

Un aspecto importante a considerar al estudiar la motivación humana son los estudios de A. N. Leontiev (1979-1981) sobre la actividad y la motivación. La unidad de la actividad y la motivación en sus concepciones queda reflejada al definir la actividad como proceso originado y dirigido por un motivo, dentro del cual ha tomado forma de objeto determinada necesidad.

En la obra de A. N. Leontiev (1979 - 1981) citado por Miranda, D. (2012) también queda clara su concepción sobre la unidad entre lo afectivo y lo cognoscitivo; y al respecto señala que, lo que en el mundo material aparece para el sujeto en forma de motivos, objetivos y condiciones de su actividad debe ser percibido, representado, comprendido, retenido y reproducido por éste de una u otra forma. Precisa que esto se refiere a los procesos de la actividad del sujeto y a él mismo, a sus estados, propiedades y particularidades.

En Cuba se destacan en este sentido los aportes del Doctor F. González Rey (1983), quien sostiene que los motivos superiores que más incidencia tienen en la motivación de la personalidad poseen como característica distintiva su integración en subsistemas conscientes de regulación motivacional, entre los que señala la autovaloración, los ideales, las intenciones profesionales y la concepción del mundo.

También cabe destacar los estudios que sobre la motivación han realizado C. T. Flores (1994) y D. González Serra (1995), quienes al respecto evidencian elementos importantes de la motivación.

Según el criterio de C. T. Flores (1994) citado por Valdevenito M. A. (2017) la motivación *“es un proceso dinámico, en el cual el individuo orienta sus acciones hacia la satisfacción de las necesidades generadas por un estímulo concreto y al conseguirlo experimenta una serie de sentimientos gratificantes”*. (p.45)

Por su parte D. González Serra (1995) define la motivación como el conjunto concatenado de procesos *“psíquicos que implican la actividad nerviosa superior, y reflejan la realidad objetiva a través de las condiciones internas de la personalidad y en su constante transformación y determinación recíprocas con la actividad externa”*

(p.33), sus objetos y estímulos van dirigidos a satisfacer necesidades del hombre y en consecuencia regulan la dirección (objeto-meta) y la intensidad o actuación del comportamiento, manifestándose como actividad motivada.

Según el autor antes citado en la motivación participan un conjunto de procesos afectivos (emociones, sentimientos, y otros) y los procesos cognoscitivos en general y ocupan en ellos lugares importantes lo afectivo y las tendencias orientadoras de la personalidad. Entonces puede entenderse que la motivación implica la intensificación de la actividad psíquica de la personalidad y la regulación de la conducta para la satisfacción de una necesidad.

Se asume como definición de motivación la que de manera sintetizada ofrece D. González Serra (1995), quien la define a partir de la compleja integración de procesos psíquicos que regulan la dirección (objeto-meta) y la intensidad o activación del comportamiento. La motivación constituye el motor movilizador del individuo hacia diversas esferas, entre las que se encuentran, el estudio, el trabajo, la amistad, la familia, la cultura física, entre otras.

Resulta un criterio común entre los estudiosos de la motivación, el hecho de que, en la base de los motivos, para realizar cualquier actividad humana están sus necesidades. Son precisamente ellas las que incitan al hombre a actuar en una forma y en una dirección determinada. De hecho, se infiere que para realizar un estudio de las motivaciones en los Adultos Mayores es preciso deslindar los elementos de base de la motivación humana, sobre los cuales se conforma todo el desarrollo del proceso motivacional.

La Psicología Contemporánea reconoce en las necesidades y los motivos, los constituyentes básicos de la motivación humana. Del concepto se infiere que es necesario distinguirla en su doble función: de activación y de dirección y regulación. Precisamente en su función de dirección es que la necesidad, es objeto del conocimiento psicológico.

Al tener en cuenta el criterio de S.L Rubinstein (1969) quien afirmó que *“lo psíquico para ser reconocido como tal tenía que cumplir una doble función: la de reflejo y la de regulación”*. (p.19) se puede afirmar que para que la necesidad cumpla su papel tanto impulsor como orientador ella debe concretarse en aquellos objetos que pueden corresponderse con dicha necesidad y ser susceptibles de satisfacerla. Son entonces los objetos de las necesidades los que constituyen los motivos de la actividad, ya sean objetos materiales o ideales, concretos o abstractos.

En lo que respecta al tema de intereses se trabajó con las definiciones de A.V Petrosky (1976), V.A Kruntetsky (1989), V. González Maura (1987-1995).

Al respecto A.V Petrosky (1976) los define como *“manifestaciones emocionales de las necesidades cognoscitivas de las personas”* (p.5) y se ve que este autor los clasifica por su contenido, su fin, su amplitud y constancia. Al referirse a su contenido enfatiza en los objetivos de las necesidades cognoscitivas y su significado real para las metas de una actividad dada.

Para A. V. Krutestky (1989) citado por López González, L. (2014) los intereses son *“la dirección cognoscitiva activa del hombre a tal o cual objeto, fenómeno o actividad, vinculada con las actitud emocional positiva hacia ellos”* (p.65). Él los distingue por su contenido, envergadura, profundidad, estabilidad y efectividad.

En ambos autores se puede encontrar una sólida tendencia hacia lo cognoscitivo, vinculado a lo emocional cuando de intereses se trata.

Desde la perspectiva de esta investigación se coincide con las concepciones de la Doctora M. V. González (1999 - 2005), quien los define como *“formaciones psicológicas particulares que orientan la relación afectiva del hombre hacia el conocimiento de determinados hechos, objetos o fenómenos”*. (p.23)

Esta autora aclara que aunque en ellos predomine la unidad entre lo afectivo y lo cognoscitivo, prevalece en su orientación lo afectivo, por lo que constituye una formación motivacional. Ella los distingue por su contenido (cultural, profesional,

deportivo, científico). Para ella la importancia de los intereses radica en que, si el sujeto posee intereses sólidos y estables hacia una actividad, desarrollará un mayor nivel de ejecución en la misma, evidenciándose de esta forma la unidad de lo cognitivo y lo afectivo en la regulación de la actividad.

Se coincide con los criterios de A.V. Petrovsky (1976) acerca de la importancia de la amplitud y la constancia de los intereses como rasgo distintivo en el desarrollo armónico de la personalidad. Él destaca entre una de las tareas más importante de la sociedad, la formación de intereses “serios” y de “contenido”, que estimulen la actividad cognoscitiva del individuo.

1.1.1 Intereses y autovaloración.

En el proceso pedagógico es necesario tomar en consideración las características básicas de los intereses como formaciones psicológicas, entre ellas: el hecho de que constituyen la plena unidad de lo afectivo y lo cognoscitivo; el que están mediados por la conciencia; el ser relativamente estables; el que conforman una estructura y que manifiestan una integridad relativa.

La influencia sobre los intereses en este período depende en gran medida de los que rodean al adulto mayor. Por tal razón es socialmente positivo y personalmente significativo, comenzar a ejercer influencias en la orientación social de la personalidad de estos hacia diversas ocupaciones u oficios, en correspondencia con sus particularidades y demandas sociales.

En el fortalecimiento de los intereses profesionales de los adultos mayores corresponde un papel importante a la autovaloración como valoración de sus posibilidades en la consecución de los fines planteados.

Se sostiene el criterio, que en la labor dirigida a fortalecer motivaciones hacia la práctica de la actividad física en los adultos mayores ocupa un lugar importante la reeducación de su autovaloración. Este criterio se sustenta en la idea de que en la

autodeterminación tiene influencia el autoconcepto de capacidades y posibilidades personales.

F. González. (1983) y M. V. González (1995) coinciden en definir la autovaloración como formación motivacional compleja que implica la función valorativa, o sea el conocimiento por parte del sujeto de sus potencialidades, rasgos, capacidades, y otros., y la función reguladora, en la medida que orienta la actividad del sujeto hacia la consecución de los fines que se plantea.

De acuerdo con los criterios que se mencionan la autovaloración constituye la base del nivel de pretensiones, es decir el nivel de las funciones que el individuo es capaz de desempeñar, en todo acto de conducta, donde la misma es un componente importante para la orientación del comportamiento.

En consenso con las concepciones del autor se puede afirmar que la autovaloración puede manifestarse no sólo como autoconocimiento, sino además como formación motivacional que regula la conducta. Es su función reguladora la que conduce a concebirla como formación motivacional de la personalidad. Así, por ejemplo, la autovaloración adecuada ayuda al incremento de la seguridad en sí mismo, a formar el espíritu de autocrítica, educa la tenacidad y el carácter exigente, mientras que la autovaloración inadecuada infunde cualidades contrapuestas.

1.2 Proceso de envejecimiento del Adulto Mayor

El Adulto Mayor se caracteriza en este período evolutivo en su situación social del desarrollo y lo percibe como un ser activo que asume un importante rol en su familia y como ser social, de ahí la complejidad e importancia de los procesos de desarrollo que se operan en esta edad.

Conocer al Adulto Mayor significa ser receptivo ante sus necesidades y posibilidades, dar confianza seguridad para brindarle así, un espacio de realización personal, por lo que resulta necesario la planificación de actividades físicas que contrarresten el sedentarismo acorde con su estado de salud para contribuir al mantenimiento de una

psiquis y un cuerpo verdaderamente activo, capaz de realizar una actividad más intensa y orientada a asimilar determinados modelos y valores, a construir relaciones satisfactorias con los demás y hacia sí mismo.

Sobre el Adulto Mayor y los factores relacionados con este período de vida, se escribe desde diferentes perspectivas y con más amplitud en los últimos años. Esto obedece a la preocupación cada vez más crecientes en las sociedades contemporáneas por las personas mayores de 60 años que representan el grupo de edad que más rápidamente crece en el mundo.

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

El problema del envejecimiento se examinó por primera vez en la Asamblea General de las Naciones Unidas en 1948. En aquel momento no era tan evidente que la población mundial envejecería de forma tan impresionante como sucedió en los decenios siguientes. En 1969, 20 años después, se reexaminó la situación, y finalmente se exhortó a la celebración de una Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento.

Se declaró en 1999 como el Año Internacional de las Personas de Edad y emitió una declaración donde exhorta a la sociedad internacional a facilitar la colaboración entre sectores, naciones y a crear una sociedad para todas las edades.

En Cuba se decidió celebrar el Día del Adulto Mayor como actividad central latinoamericana del organismo ese mismo año. Ante esta realidad, la sociedad y las instituciones rectoras se enfrentan a la revolución de los servicios sociales; reto que impone la situación actual para mejorar la calidad de vida de este segmento poblacional en el planeta, con una concepción de integralidad y universalidad para el diseño armónico de las estrategias en el orden político, económico y social.

Al ser el envejecimiento de la población un fenómeno progresivo e irreversible los programas y servicios existentes y los estudios que, sobre este grupo poblacional se determinaron que no cubrían las necesidades de las personas de 60 años y más, por lo que en 1997 sale como propuesta el Programa de Atención Integral al Adulto Mayor que tiene como propósito producir un cambio en la calidad de vida del anciano cubano actual, de preparar y probar nuevas estrategias que permitan enfrentar los cambios demográficos futuros.

Las ciencias que estudian el envejecimiento son: la Gerontología; que estudia el envejecimiento y los factores que influyen en él y la Geriátrica que se ocupa de la atención del anciano y las enfermedades que se manifiesta en ellos con mayor frecuencia.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) el envejecimiento es el período de la vida en el que el menoscabo de las funciones mentales y físicas se hace cada vez más manifiesta en comparación con épocas anteriores.

Según J. L. Cevallos (2010):

“el envejecimiento se manifiesta en una disminución progresiva y regular, con la edad, del margen de seguridad de nuestras funciones, que parece tener un ritmo de crecimiento y decrecimiento propio de la especie, por tanto, genéticamente programado, pero, no obstante, ampliamente afectado por las condiciones de la vida.” (p.23).

En esta etapa se producen cambios sustanciales en el organismo de modo que se altera el metabolismo y su función reguladora. Además, se incrementa el colesterol en sangre y ocurre una gran pérdida de H₂O en los tejidos, va disminuyendo el número de fibras musculares aproximadamente a un 30%.

La capacidad de trabajo físico sufre cambios normales, las posibilidades de la producción de la energía por vía aerobia y anaerobia disminuye a medida de la

maduración fisiológica del organismo y la formación psíquica del hombre, esta energía no se gasta, ni se consume, se transforma (Proceso redox –oxidación – reducción).

La mejora del rendimiento del organismo significa que, estará menos propenso a sufrir enfermedades y al deterioro orgánico, por tanto, una vida sana y activa se alarga y los síntomas de envejecimiento se retrasan, fisiológicamente, todos los sistemas del cuerpo se benefician con el ejercicio regular.

En dependencia del grado de esfuerzo y del tipo de ejercicio realizado, los músculos aumentarán de tamaño, fuerza, dureza, resistencia y flexibilidad, también mejorarán los reflejos y la coordinación.

En el área afectiva se produce un descenso en el estado de ánimo general, donde predominan los componentes depresivos y diferentes temores ante la soledad, la indefensión, el empobrecimiento y la muerte. Decae el sentimiento de satisfacción consigo mismo y la capacidad de alegrarse.

En la conducta motriz se hace perceptible una disminución paulatina de las posibilidades del movimiento y de las capacidades motrices. La atrofia, evidente de la actividad motora es un rasgo esencial del envejecimiento. El cuadro cinético dinámico presenta determinados signos que lo diferencian perfectamente de los períodos anteriores del desarrollo motriz.

En el proceso de envejecimiento es básico superar lo físico, adaptarse al deterioro biológico, a las canas, a las arrugas, a los cambios y entonces, a partir de allí, fomentar el desarrollo social y espiritual con la experiencia acumulada. En este concepto vital se valoran mejor las satisfacciones de un trabajo determinado, de la formación de una familia y de la actividad social. La vejez tiene entonces su verdadero sentido como etapa de la vida donde se encaran pérdidas importantes, pero en la que se puede disfrutar y continuar creciendo como seres humanos.

1.3 Importancia de la práctica sistemática del ejercicio físico en el Adulto Mayor

La práctica sistemática para el adulto mayor de la actividad física resulta beneficioso ya que se evidencian mejoras a nivel interno en el organismo como por ejemplo en el:

- Sistema Nervioso: La coordinación y los reflejos mejoran, el estrés 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.

El ejercicio de manera general aumenta las capacidades y habilidades físicas. Sus efectos positivos pueden ayudar a combatir ciertas costumbres negativas como fumar, beber demasiado, así como demostrar cuánto mejor se encuentra el organismo.

La práctica de ejercicios físicos por su influencia muy directa sobre los órganos y sistemas del ser humano es empleada en el tratamiento de diferentes patologías como son: La Diabetes Mellitus, el Asma, la Osteoporosis, la Obesidad y otras.

En la medida que la persona penetra en estadias avanzadas del ciclo vital, tiende también a cambiar el tipo de apoyo social que recibe. Es mucho más frecuente que al adulto mayor se le incremente la ayuda práctica, instrumental, y disminuya la ayuda emocional, de corte subjetivo, que tiende a validarlo y reforzar su identidad.

También los eventos “normativamente” estresantes, esperados en el adulto mayor implican un importante costo en cuanto a merma de las relaciones interpersonales, por ejemplo: la muerte o relocalización geográfica de amistades, la disminución de la propia capacidad y energía, no solo vivenciada sino también real, de movilidad tanto para cultivar y mantener redes de relaciones interpersonales previamente existentes como para fomentar y propiciar otras nuevas, la jubilación que no solo restringe el

número de contactos con otras personas significativas sino que a veces conduce a la pérdida de roles y status alcanzados durante toda la vida con su consecuente daño al amor propio , y la viudez con la pérdida física irreparable de la persona con quien se convivió, se construyó un proyecto de vida común, se creó familia y se tuvo descendencia.

Todos estos eventos conducen a una de las más agresivas situaciones para el adulto mayor, la vivencia de la soledad. Con ella aparecen una serie de manifestaciones de pobre salud psíquica traducidas en amarguras, resentimientos, apatía, desesperanza, y otras, que se inclinan sobre los potenciales proveedores de apoyo social quienes percibirán a estas personas como refunfuñonas y pocos deseables y en consecuencia se alejarán. Esto compromete, por una u otra razón física, a reducir tanto sus posibilidades de una mayor longevidad como el deteriorar su calidad de existencia.

1.4- El trabajo comunitario y su importancia en la actividad física de la comunidad.

El trabajo comunitario tiene como objetivo principal, fortalecer la defensa de la Revolución en todas las formas en que se expresa, consolidando así el proyecto cubano de desarrollo socialista, mediante la cohesión de los esfuerzos de todos para lograr el mejor aprovechamiento de las potencialidades de la comunidad.

Se lleva a organizar y movilizar a la comunidad y se propicia su participación en la identificación, toma de decisiones y elaboración y ejecución de soluciones a problemas y respuestas a necesidades de la propia comunidad, el mejoramiento de la calidad de vida, del progreso propio y de la sociedad en general, a partir de sus propios recursos materiales y humanos-físicos y espirituales.

El desarrollo de relaciones de colaboración y ayuda mutua entre sus integrantes, entre diferentes comunidades y entre la comunidad y la sociedad. El trabajo comunitario se convierte en un eslabón importante para mejorar valores como el colectivismo y la democracia social y constituye un freno a las tendencias individualistas y utilitarias.

Fortalecer el sentimiento de identidad cultural como vía de valoración y apropiación de lo universal, lo nacional y lo local, frente a las tendencias globalizadoras.

Por lo que facilitar la expresión e intercambio de ideas y opiniones entre los miembros de la comunidad, favorece la comprensión y explicación crítica de la situación actual y perspectiva de su comunidad y del país, así como la importancia del papel de cada uno en su desarrollo.

El trabajo comunitario comprende tres fases:

- Diagnóstico
- Diseño de las acciones
- Validación por especialistas

Esta guía para el trabajo comunitario que se realiza con los adultos mayores masculinos no incorporados al círculo de abuelos, permite identificar el potencial humano y material con que se cuenta. Es el punto de partida para la jerarquización de las necesidades derivadas de la evaluación realizada y para dar un orden de prioridad a las acciones a desarrollar. Además, facilita la organización y el ordenamiento en el tiempo de las acciones diseñadas que se deben realizar con este grupo etario.

Capítulo 2: Fundamentos metodológicos

2.1: Población

La población objeto de estudio estuvo integrada por 200 adultos mayores del consultorio médico #15 en el Consejo Popular San Lázaro, del sexo masculino 70 y del sexo femenino 130.

Los criterios de inclusión que se tuvieron en cuenta fueron: ser paciente del consultorio 15 en el Consejo Popular San Lázaro; ser del sexo masculino y tener más de 65 años, ser diagnosticado por el médico de la familia como un adulto sano apto para la práctica del ejercicio físico y tener disposición a formar parte de la investigación.

Para la realización de esta investigación se solicitó, la valoración del médico de la familia donde se justifican las patologías asociadas a los Adultos Mayores seleccionados en la muestra y el apoyo de los profesionales del Instituto Nacional de Deporte y Recreación y de la Dirección de Salud en el municipio de Cienfuegos.

2.2: Metodología empleada

Cuando se realiza una investigación cualitativa se afrontan una gran cantidad de retos, teniendo dos metas fundamentales en las cuales centrar la atención, la primera estaría constituida por la interpretación de forma científica de los elementos subjetivos que giran en torno al objeto de estudio: el proceso de incorporación del Adulto Mayor al Círculo de Abuelos; y como segunda meta, la gran cantidad de elementos que integran la lógica científica de la investigación, además de ver la relación existente entre estos y los métodos seleccionados para realizar el trabajo de campo y que respondan a los modelos de paradigmas utilizados para lograr una fundamentación metodológica idónea.

Métodos Teóricos:

El inductivo – deductivo: fue útil en la construcción de las acciones para contribuir a lograr el interés por la práctica de ejercicios físicos del Adulto Mayor masculino con más de 65 años del Consejo Popular San Lázaro, Consultorio Médico # 15, donde la

formulación científica propuesta, se deduce y explica a partir de los objetivos específicos y de la concepción teórica asumida.

El analítico - sintético: Es imprescindible para establecer comparaciones de criterios y determinar rasgos comunes y generales de los enfoques considerados que permite llegar a conclusiones confiables, haciendo énfasis en la fundamentación teórica y el análisis de los resultados.

Métodos empíricos:

Análisis de documentos (anexo #1): tiene el objetivo de conocer datos generales y específicos de la población adulta no incorporada a la actividad física del consultorio medio # 15 ubicado en el consejo popular San Lázaro tales como: edad, sexo, patologías, nivel escolar, gustos y preferencias.

La entrevista (En profundidad o no estructurada) (anexo #2), que consistió en una serie de preguntas realizadas a profesionales del INDER y Salud para constatar el estado del interés por la práctica de ejercicios físicos en el Adulto Mayor masculino con más de 65 años.

Encuesta: Se aplicó un cuestionario a los Adultos Mayores masculinos seleccionados en la población con el objetivo de obtener información sobre el estado de interés de éstos al círculo de abuelo, con alto nivel de confiabilidad (anexo #3).

Técnica de los diez deseos: Se aplicó con el objetivo de estudiar las motivaciones de los Adultos Mayores masculinos con más de 65 años y para ello se tuvo en cuenta la importancia de este aspecto en la actuación del individuo (anexo #4).

Capítulo 3: RESULTADOS ALCANZADOS

3.1 Diagnóstico de los Adultos Mayores masculinos con más de 65 años del Consultorio Médico 15 en el Consejo Popular San Lázaro del municipio Cienfuegos y del personal especializado que atienden la actividad.

En este momento de la investigación se evidencia el análisis realizado a los instrumentos que se aplicaron para la recogida de información. En primera instancia se muestran los resultados que se recopilan del análisis de documentos, la información de la aplicación de la entrevista a profesionales del INDER y Salud; más adelante se pueden encontrar los apuntes que se obtuvieron de la encuesta aplicada a los adultos mayores masculinos y finalmente se evidencian las informaciones útiles que se obtuvieron de la aplicación del análisis de los resultados de la aplicación del Test de los Diez Deseos.

Los documentos que se consultaron para determinar la baja incorporación del adulto mayor a la práctica sistemática del ejercicio físico fueron: los documentos del técnico del deporte: registro de asistencia, caracterización del círculo de abuelos: estuvieron también los controles de pacientes de la tercera edad en el Consultorio Médico de la familia # 15, la historia clínica de los Adultos Mayores no incorporados a la actividad física, los trabajos de historia de los Círculos de Abuelos, las investigaciones científicas relacionadas con la temática del Adulto Mayor, las cuales fueron referenciadas en la fundamentación teórica.

De este análisis se infiere que la incorporación de los Adultos Mayores masculinos al Círculo de Abuelos, desde sus inicios es baja, por lo que resulta una problemática a resolver.

Análisis de los resultados de la aplicación de la entrevista a profesionales del INDER y Salud (anexo 1).

Tabla #1: Comportamiento del Adulto Mayor masculino en la práctica del ejercicio físico. Elaboración propia

Total	Alto				Medio				Bajo			
	Si	%	No	%	Si	%	No	%	Si	%	No	%
5											5	100

En la tabla (tabla 1) se manifiesta que el comportamiento del adulto mayor masculino en la práctica de ejercicios físicos, es bajo, pues solo asisten 2 o 3 Adultos Mayores masculinos a cada Círculo de Abuelo, lo que deja claro la necesidad de realizar la investigación y especificar en los motivos de la poca incorporación de estos a la práctica de ejercicios físicos y por ende al Círculo de Abuelos.

Al indagar más sobre las causas del poco interés por la práctica de ejercicio físico del Adulto Mayor masculino se constató que la mayoría de los profesionales del INDER y Salud (ver tabla 2) plantean que, los Adultos Mayores masculinos no asisten al Círculo de Abuelos porque ocupan responsabilidades importantes en la familia. Además hasta cierto punto desconocen la importancia del ejercicio físico para la salud y en una mayor proporción expresan que no asisten por prejuicios sociales, pues existe una cifra numerosa de mujeres con respecto a los hombres incorporados a los Círculos de Abuelos.

Tabla #2: Causas del poco interés por la práctica del ejercicio físico en el Adulto Mayor masculino. Elaboración propia.

Total	Perjuicio Social				Responsabilidades Familiares				Desconocen la importancia del Ejercicio Físico			
	Si	%	No	%	Si	%	No	%	Si	%	No	%
5	3	60	2	40	2	40	3	60	2	40	3	60

Al hacer referencia al trabajo que se debe realizar para que los adultos mayores masculinos conozcan sobre la importancia del ejercicio físico sistemático se muestran los resultados en la tabla 3. Se aprecia que el 100% de los entrevistados plantean que

la charla es la mejor vía, puede realizarse a nivel de CDR, tanto por especialistas del INDER como de Salud. Una menor cifra considera importante la visita a la casa del abuelo, cine debates y visitas a los hogares particulares donde haya Adultos Mayores masculinos. Además, plantean la divulgación a través de los medios de difusión masiva y encuentros con otros círculos de abuelos como vía para que los Adultos Mayores masculinos se incorporen al ejercicio físico.

Tabla #3: Formas de trabajo para que los Adultos Mayores masculinos conozcan sobre la importancia del ejercicio físico sistemático. Elaboración propia.

Total	Charlas		Visitas a hogares		Visitas a las casa de abuelos		Cine debate		Divulgación a través de medios de difusión		Encuentros con otros círculos de abuelos					
	Sí	Nº	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No				
5	5	100	-	-	5	100	-	-	5	100	-	-	5	100	-	-

En relación con lo que se expresa anteriormente se plantean como actividades para incentivar o estimular al Adulto Mayor masculino hacia la realización del ejercicio físico (tabla 4) que los encuentros de dominó y otras actividades como conversatorios o tertulias e invitación a diferentes actividades de los Círculos de Abuelos, entre ellas las excursiones, contribuyen a incentivar y estimular la incorporación de este a la realización de ejercicios físicos. Con una mayor significación, las caminatas, los encuentros de dominó y la práctica del Taichí, los cuáles pudieran también estimularlos hacia la incorporación al Círculo de Abuelos.

Tabla #4: Actividades que proponen para incentivar o estimular al Adulto Mayor masculino hacia la realización de ejercicios físicos. Elaboración propia.

Especialistas: 5	Si	%	No	%
Encuentros de dominó.	5	100	-	-
Visita a centros deportivos.	4	80	1	20

Tertulias.	3	60	2	40
Visita a lugares Históricos.	5	100	-	-
Charlas Educativas por especialistas.	5	100	-	-
Taichí.	5	100	-	-

Según los criterios referidos al estado de cómo se sienten los Adultos Mayores masculinos incorporados a los Círculos de Abuelos (tabla 5), la mayoría los profesionales del INDER y la Salud manifiestan que, se sienten muy bien ya que el Círculo de Abuelos le proporciona vitalidad, los hace sentir más jóvenes y mejora su capacidad de trabajo, ven el ejercicio físico como una actividad preventiva que mejora su calidad de vida.

Tabla #5: Estado de cómo se sienten los Adultos Mayores masculinos incorporados a los Círculos de Abuelos. Elaboración propia.

Total	Ágiles				Muy Bien				Útiles			
	Si	%	No	%	Si	%	No	%	Si	%	No	%
5	5	100	-	-	5	100	-	-	5	100	-	-

Al indagar sobre algunas ideas para elevar el interés por la práctica del ejercicio (tabla 6) los entrevistados refieren que la mejor vía para alcanzar el propósito lo constituyen las charlas educativas en los CDR; además, se deben incluir en las actividades planificadas juegos tradicionales competitivos. Estas ideas se deben tener presentes a la hora de elaborar las acciones para lograr la incorporación del Adulto Mayor masculino a la práctica de ejercicios físicos.

Tabla #6: Ideas para elevar el interés de los Adultos Mayores masculinos para realizar ejercicios físicos. Elaboración propia.

Especialistas 5	Sí	%	No	%

Invitarlos a diferentes actividades que realicen los Círculos de Abuelos para que se familiaricen.	5	100	-	-
Clases con calidad.	5	100	-	-
Celebración de fechas conmemorativas.	5	100	-	-
Juegos tradicionales.	5	100	-	-
Charlas Educativas con técnicos de salud e INDER en el CDR.	5	100	-	-
Caminatas.	5	100	-	-

Tabla #6: Ideas Aportadas para elevar el interés de los Adultos Mayores masculinos para realizar ejercicios físicos.

Resultados de la encuesta inicial aplicada a los Adultos Mayores masculinos.

En cuanto a los datos personales (anexo 4), se constató que la mayoría de los adultos tienen edades que oscilan entre 65 y 74 años, edades que son más frecuentes en los Círculos de Abuelos, en la tabla 7 se muestran estos datos y la existencia de un vínculo laboral, aunque la mayoría refiere que ya no trabajan, que son jubilados.

Tabla # 7: Datos personales de los Adultos Mayores masculinos. Elaboración propia.

Total	Edad		Ocupación Actual							
	65-69	70-74	Trabajador				Jubilado			
20			Sí	%	No	%	Sí	%	No	%
		12	8	-	-	-	-	20	100	-

Al indagar sobre la realización de alguna actividad física, los resultados se muestran en la tabla 8, la mayoría plantean que la realizan, pero se refieren a la actividad que ellos hacen cotidianamente para contribuir al sustento alimenticio del hogar, que no es una actividad planificada ni dirigida por un especialista. Por lo que es necesario que los mismos concienticen la importancia del ejercicio físico, bien dosificado, acorde con

la edad y de esta forma contribuir a mejorar su calidad de vida. Mientras que una minoría, sí reconoce que no realizan ejercicios físicos, por lo que resulta de interés para la investigación su incorporación lo más rápido posible al Círculo de Abuelos donde a la actividad física planificada proporciona en este adulto bienestar para su salud.

Tabla #8: Realizan alguna actividad física sistemática. Elaboración propia.

Total	Sí	%	No	%
20	14	70	6	30

Al buscar las causas de por qué no participan en los Círculos de Abuelos (tabla 9), la mayoría plantea que, no se incorporan por tener que cumplir determinadas exigencias laborales y familiares en la mañana, les falta el tiempo disponible para poder incorporarse a los Círculos de Abuelos. Seguidamente plantean que no asisten por la falta de información especializada, por lo que es necesario que se pongan en práctica acciones con todo lo referido a la importancia y significación del ejercicio físico, mientras que una minoría, que no se incorpora al Círculo de Abuelos por problemas de horario y porque no le gusta realizar ejercicio físico, con los cuales hay que trabajar para tratar de vincularlos a este tipo de actividad.

Tabla #9: Motivos por los que no participan los Adultos Mayores en las actividades que ofrece el Círculo de Abuelos. Elaboración propia.

Total de Abuelos: 20	Sí	%	No	%
No me gusta realizar ejercicio físico.	8	40	12	60
Problemas de horario.	7	35	13	65
Falta de información especializada.	13	65	7	35
Las actividades no me motivan.	18	90	2	10
Exigencias laborales.	9	45	11	55
Exigencias familiares.	15	75	5	25

Siento complejo al realizarlo.	15	75	5	25
--------------------------------	----	----	---	----

Al referirse sobre las partes del cuerpo donde sienten molestias y han perdido la movilidad en sus articulaciones (tabla 10), en su mayoría se refieren a la cervical y al extender ambos brazos al frente y la cintura por lo que son estas partes del cuerpo las que hay que trabajar de manera dosificada y según las posibilidades de cada Adulto Mayor masculino.

Tabla #10: Partes del cuerpo que sienten molestias y han perdido la movilidad en las articulaciones. Elaboración propia.

Total de abuelos: 20	Sí	%	No	%
Cervical.	16	80	4	20
Hombros.	9	45	11	55
Cintura.	15	75	5	25
Rodillas.	8	40	12	60
Tobillos.	14	70	6	30
Al extender ambos brazos al frente.	17	85	3	15
Al realizar una flexión del tronco con las piernas extendidas.	15	75	5	25

Solo 12 de los Adultos Mayores encuestados creen en la efectividad del ejercicio físico para mantener y mejorar la calidad de vida, por lo que aún desconocen los beneficios que brindan los mismos al organismo en esta etapa de la vida, información que se evidencia en la tabla 11.

Tabla #11: Creen en la efectividad del ejercicio físico para mantenerse, mejorar su salud y sus dolencias. Elaboración propia.

Total	Sí	%	No	%
20	8		12	

La totalidad de los Adultos Mayores masculinos que se encuestaron plantean que, desconocen los beneficios que brinda el ejercicio físico (tabla 12), de ahí la necesidad de que se proyecten acciones encaminadas a realizar charlas en la comunidad.

Tabla #12: Acercamiento al hogar para explicarles los beneficios de la actividad física. Elaboración propia.

Total	Sí	%	No	%
20	18	90	2	10

En cuanto a la preferencia de horario para realizar los ejercicios físicos, resultados que se muestran en la tabla 13, se pudo constatar que la mayoría prefiere realizarlo de 8:00 a 9:00 am, ellos expresaban que es mejor realizar actividades en la mañana, la minoría prefiere en el horario de la tarde; aspecto a tener en cuenta al crear un círculo de abuelo de adultos mayores masculinos.

Tabla #13: Horarios de preferencia si fuera a realizar ejercicios físicos. Elaboración propia.

	8.00 a 9.00AM				9.00 a 10.00 AM				10.00 a 11.00 AM				2.00 a 3.00 PM				3.00 a 4.00 PM				5.00 a 6.00 PM			
	Sí	%	No	%	Sí	%	No	%	Sí	%	No	%	Sí	%	No	%	Sí	%	No	%	Sí	%	No	%
20	12	60	8	40	-	-	20	100	-	-	20	100	-	-	20	100	7	35	13	65	-	-	20	100

En la tabla 14 se evidencian los resultados acerca de las actividades recreativas que les gustaría realizar. En su totalidad manifiestan visitar centros deportivos y encuentros de dominó, actividades que hay que tener en cuenta al planificar un accionar para motivar al Adulto Mayor masculino a la actividad física. También sugieren celebrar fechas importantes y encuentros de música tradicional, los cuáles también se deben tener en cuenta para la intervención.

Tabla #14: Actividades recreativas que le gustaría realizar. Elaboración propia.

Total de abuelos: 20	Sí	%	No	%
Visitar centros deportivos.	18	90	2	10
Visitar sitios históricos.	20	100	-	-
Ir al cine.	17	85	3	15
Celebrar fechas importantes.	18	90	2	10
Encuentros de dominó.	20	100	-	-
Encuentros de música tradicionales.	17	85	3	15

La totalidad de los Adultos Mayores masculinos encuestados a pesar de su edad se sienten útiles, resultados que se plasman en la tabla 15. Refieren que tienen planes para el futuro, tienen miedo a enfermarse y le preocupa la muerte por lo que se estiman así mismo, elementos que pueden ser favorables para motivarlos a incorporarse al Círculo de Abuelos.

Tabla #15 A su edad como se sienten. Elaboración propia.

Total de abuelos: 20	Sí	%	No	%
Se sienten útil.	20	100	-	-
Satisfecho con la vida pasada.	16	80	4	20
Satisfecho con la vida actual.	18	90	2	10
Planes para el futuro.	17	85	3	15
Familiar respeta sus criterios.	15	75	5	25
Miedo a enfermarse.	20	100	-	-
Preocupación con la muerte.	17	85	3	15

Análisis de los resultados del Test de los Diez Deseos

La aplicación de la técnica del Test de los 10 deseos (anexo 5 y 6), se hizo con el objetivo de estudiar las motivaciones de los Adultos Mayores masculinos al tener en cuenta la importancia de este aspecto en la actuación del individuo. Según lo que se plantea en este sentido el primer deseo jerarquizado para ellos es tener salud él y su

familia. Una preocupación que denota el temor a la muerte en esta etapa de la vida. La mayoría de los encuestados lo sitúan como algo importante, es decir en el primer deseo por lo que se le asigna 10 puntos a este aspecto.

Otro motivo jerarquizado para el Adulto Mayor masculino es el correspondiente a mantener buenas relaciones familiares, el cual plantean en segundo lugar, producto de que sienten miedo a la soledad, a ser rechazado por la familia. También el deseo de estar acompañados y atendidos por seres queridos constituye un anhelo importante en esta etapa de la vida (Ver anexo 6 tabla 16).

A continuación, se evidencia como tercer motivo, la necesidad de un entorno tranquilo, seguro y con comodidades. Para ellos se plantean como meta sustentar a su familia y ayudarlos mediante las labores que realizan.

En menor significación plantean, las mejoras económicas, encuentros con sus amigos, jugar dominó, ir a la playa, no tener obligaciones, trabajar menos, y vivir feliz.

Tabla 16: Resultados del Test de los diez deseos. Elaboración propia.

Total de abuelos 20	Prioridad del deseo	Cantidad	%
Tener salud él y su familia.	Primer deseo	18	90
Mantener buenas relaciones familiares.	2do al 5to	16	80
Miedo a la soledad.	2do al 5to	16	80
Rechazado por la familia.	2do al 5to	16	80
Acompañados por los seres queridos.	2do al 5to	4	20
Entorno tranquilo, seguro y con comodidades.	5to al 10mo	18	90
Mejora situación económica, encuentros con amigos, trabajar menos y vivir feliz.	5to al 10mo	18	90

Del análisis de los instrumentos aplicados se concluye que el interés por la práctica del ejercicio físico del Adulto Mayor masculino investigado, es bajo por lo que se aplican las acciones de intervención comunitaria para estimularlos al Círculo de Abuelos.

3.2 Acciones dirigidas a la incorporación de los Adultos Mayores con más de 65 años al Círculo de Abuelos.

La realización de la propuesta de acciones parte de la idea de que éstas son un conjunto de acciones relacionadas con la práctica metódica del ejercicio físico, que tiene como finalidad superar una meta y cumple con el objetivo de diseñar un conjunto de acciones para la incorporación de los adultos mayores masculino con más de 65 años del consultorio médico 15 en el Consejo Popular San Lázaro del municipio Cienfuegos al Círculo de Abuelos.

Las acciones diseñadas cumplen con una estructura que responde a:

- Acción.
- Organización.
- Objetivo.
- Desarrollo.
- Resultado esperado.

A continuación, se muestran las acciones diseñadas:

No.	Acción	Objetivo
1	Visitas a las casas de los adultos mayores masculinos	Intercambiar criterios entre los profesionales del deporte y salud con los adultos mayores masculinos sobre la importancia del ejercicio físico en esta etapa de la vida.
2	Conversatorio sobre la importancia de la práctica	Despertar el interés de los adultos mayores masculinos aptos por la práctica de ejercicios físicos en grupo.



	sistemática del ejercicio físico.	
3	Promocionar la práctica de ejercicios físicos en el Adulto Mayor.	Brindar a la comunidad información sobre la importancia de la práctica de ejercicio físico en el Adulto Mayor, a través de la televisión, la radio, la prensa escrita y pancartas.
4	Visita a la Casa del abuelo "Cienfuegos".	Familiarizar al Adulto Mayor masculino con las actividades que se realizan en la Casa del Abuelo como institución para el Adulto Mayor.
5	Cine debate.	Debatir y exponer sus conocimientos acerca del tema que se propone.
6	Visita al Círculo de Abuelos "Abuelos Felices".	Propiciar un encuentro entre los adultos mayores masculinos y los integrantes del Círculo de Abuelos "Abuelos Felices".
7	Encuentro de juegos de mesa.	Contribuir a desarrollar el interés de los adultos mayores masculinos por las actividades que oferta el programa del Adulto Mayor.
8	Festival del chac cha cha.	Realizar actividades conjuntas con la casa de los abuelos y los adultos mayores aptos, no incorporados a la práctica de ejercicios físicos para mejorar la unidad y confraternidad entre ellos.
9	Festival en saludo al día del Adulto Mayor en la Calzada.	Contribuir a elevar el interés del Adulto Mayor masculino por la práctica de ejercicios físicos a través de acciones propias de las funciones que ellos realizan.
10	Mi patio de referencia.	Fomentar la creación en los barrios de patios de referencias, estimulando los hábitos de trabajo en el adulto y la socialización entre ellos

11	Recorrido por museos o lugares históricos.	Vincular a los adultos mayores con la historia de nuestro país y la localidad siendo protagonistas de esta actividad.
12	Recorrido a centros deportivos.	Estimular el interés por la práctica de ejercicios físicos en los adultos mayores masculinos mediante la visita a centros deportivos.
13	Observación de una clase del Adulto Mayor.	Constatar mediante la observación de una clase modelo del Adulto Mayor los ejercicios y actividades que allí se realizan por parte de los practicantes.
14	Conversatorio del cierre de acciones.	Intercambiar criterios sobre la necesidad de incorporarse a la práctica sistemática del ejercicio físico.

Acción #1 Visitas a las casas de los adultos mayores masculinos.

Objetivo: Intercambiar criterios entre los profesionales del deporte y salud con los adultos mayores masculinos sobre la importancia del ejercicio físico en esta etapa de la vida.

Organización: Se determina según el diagnóstico del Consultorio Médico de los adultos mayores con diferentes patologías, que se encuentran aptos para la realización de ejercicios físicos y no están incorporados al Círculo de Abuelos. Se determinan los visitantes que serán: el Médico de la Familia, el Técnico de Cultura Física y el investigador; además, se determina el día para efectuar la visita.

Desarrollo: La actividad consiste en la visita sistemática del profesor, el investigador y el Médico de la Familia a las casas de los abuelos para informarle sobre las opciones que brinda el programa del Adulto Mayor para la práctica del ejercicio físico. Además, el Médico de la Familia le explica la necesidad de su incorporación al Círculo de Abuelos por la importancia que tiene para la salud.

Resultado esperado: Lograr que los adultos mayores masculinos interioricen las ventajas que brinda la práctica del ejercicio físico para la salud, brindando criterios relacionado con la comprensión de la necesidad de incorporarse al Círculo de Abuelos.

Acción # 2: Conversatorio sobre la importancia de la práctica sistemática del ejercicio físico.

Objetivos: Despertar el interés de los adultos mayores masculinos aptos para la práctica de ejercicios físicos en grupo.

Organización: Con la presencia del Técnico de Cultura Física, el Médico de la familia y el investigador se convoca a los adultos mayores de la comunidad y se brinda una charla educativa sobre el Círculo de Abuelos su importancia, beneficios y su funcionamiento.

Desarrollo: La actividad comienza con la realización de ejercicios físico por parte de los integrantes del Círculo de Abuelos “Abuelos Felices”, cada uno de estos ejercicios es nombrado por el profesor Cultura Física, y se les va informando sobre el impacto sobre la salud de los practicantes, da a conocer cuáles son los objetivos de los Círculos de Abuelos en el país y específicamente en la localidad donde se encuentra y la significación que tiene para la salud la práctica sistemática de ejercicios físicos. Seguidamente les informa sobre las diferentes actividades a realizar a través de los Círculos de Abuelos. El Médico de la Familia hace referencia al efecto de los ejercicios físicos en la rehabilitación y prevención de enfermedades crónicas no transmisibles y bienestar físico y mental del Adulto Mayor y la necesidad de esta población en la incorporación y permanencia en esta actividad. Durante el conversatorio se les explicó la importancia de asistir todos los días a las clases, y cómo en grupo se pueden lograr grandes cosas, la importancia para desarrollar relaciones interpersonales y se les pidió que emitieran sus criterios sobre el Círculo de Abuelos.

Resultado esperado: Despertar el interés en los adultos mayores masculinos por conocer la importancia para la salud de la práctica sistemática de ejercicios físicos, lo cual constituye una premisa para la futura incorporación a los círculos de abuelos.

Acción # 3 Promocionar la práctica de ejercicios físicos en el Adulto Mayor.

Objetivo: Brindar a la comunidad información sobre la importancia de la práctica de ejercicios físicos en el Adulto Mayor, a través de la televisión, la radio, la prensa escrita y pancartas.

Organización: Se realizan coordinaciones a través de los corresponsales deportivos del municipio, así como activistas con la televisión local, la radio base del municipio, y el periódico local, para realizar trabajos periodísticos y divulgarlos en los espacios habituales dedicados al deporte, se recopila pintura y cartulina para la confección de carteles y pancartas.

Desarrollo: Se divulga a través de la televisión local que sale al aire los viernes a las 5 pm, en el periódico local que sale con frecuencia mensual y la radio base local que sale al aire todos los días de 8am a 6pm, en la sección dedicada al deporte, los trabajos realizados con los Círculos de Abuelos, resaltando la importancia de los ejercicios físicos en esa etapa de la vida, así como una invitación a que se incorporen los adultos mayores masculinos aptos no incorporados al Círculo de Abuelos, se pondrán pancartas y carteles resaltando la misma información, en lugares de afluencia de público tales como bodegas, tiendas, bancos, Consultorios Médicos y cartelera informativa de la Casa de la Cultura y del INDER.

Resultado esperado: lograr informar a la población en general sobre la importancia del ejercicio físico en los adultos mayores y se realiza una invitación generalizada a la población objeto de estudio, para que se incorporen a la realización de ejercicios físicos.

Acción # 4 Visita a la Casa del Abuelo "Cienfuegos.

Objetivo: Familiarizar al Adulto Mayor masculino con las actividades que se realizan en la casa del abuelo como institución para el Adulto Mayor.

Organización: Se les informa en visitas a los adultos mayores masculinos la realización de la acción, el día y la hora de ejecución y se realizan las coordinaciones pertinentes con las autoridades de la Casa del Abuelos “Cienfuegos”.

Desarrollo: En previa coordinación con el promotor de recreación y el Médico de la Familia, nos concentramos en el Consultorio 15, de la Calzada, donde comenzamos a caminar hasta llegar a la Casa del Abuelo en horas de la mañana. Cuando llega el profesor de Cultura Física las personas están esperando para un conversatorio sobre las actividades físicas que se pueden realizar en esta etapa y sus beneficios, oferta que brinda el programa del Adulto Mayor, cuáles son las más solicitadas, cómo se sienten los integrantes de la Casa del Abuelo después de realizar los ejercicios físicos, entre otros temas.

Resultado esperado: Familiarizar a los adultos mayores masculinos con los integrantes de la Casa de Abuelos y las actividades que allí se realizan; lo cual constituye un incentivo para despertar el interés del Adulto Mayor masculino por la práctica del ejercicio físico.

Acción # 5: Cine debate.

Objetivo: Debatir y exponer conocimientos acerca del tema que se propone.

Organización: Se planifica por los técnicos de Cultura Física y un especialista de cine, la proyección de un filme en la sala de video Cienfuegos, que sea del agrado de los miembros del Círculo de Abuelos pero que tenga alguna referencia sobre la vida de los adultos mayores y la influencia del ejercicio físico para la salud, se invitan a personas de la comunidad.

Desarrollo: Con la presencia de un especialista de cine y personas de la comunidad se convoca a realizar un debate donde expongan los criterios y opiniones sobre el

filme proyectado. Comentarán de forma breve su impresión sobre el filme, concluyendo con el criterio del especialista quien dará sus deliberaciones.

Resultado esperado: Instruir a los participantes y dotarlos de conocimientos sobre la importancia de la realización de ejercicio físico para el Adulto Mayor.

Acción # 6: Visita al círculo de abuelos “Abuelos Felices”.

Objetivo: Propiciar un encuentro entre los adultos mayores masculinos y los integrantes del Círculo de Abuelos “Abuelos Felices”.

Organización: Se realizó la coordinación con el técnico que atiende el Círculo de Abuelos “Abuelos Felices”, médico y enfermera del consultorio 15 para convocar a todos los adultos mayores masculinos en el horario que el mismo sesiona. Se le dio la responsabilidad al técnico de Deporte de preparar una actividad variada que sirviera de punto de partida para el intercambio entre adultos mayores masculinos no incorporados y abuelos del círculo “Abuelos Felices”.

Desarrollo: Se realizará una visita a ese círculo de abuelos donde se podrán observar los ejercicios físicos que se realizaban en ese horario. Se intercambiarán ideas, criterios relacionados con el ejercicio físico y se les invitará a un encuentro de dominó para la próxima semana.

Resultado esperado: Crear un clima de solidaridad en el colectivo que permita la comunicación efectiva entre ambos grupos y compartan sus experiencias.

Acción # 7: Encuentro de juegos de mesa.

Objetivo: Contribuir a desarrollar el interés de los adultos mayores masculinos por las actividades que oferta el programa del Adulto Mayor.

Organización: Se realiza la coordinación con el técnico de recreación para desarrollar el encuentro de dominó entre los adultos mayores masculinos y los miembros del Círculo de Abuelos “Abuelos Felices”. Se coordinará con la casa de la cultura municipal Luis Gómez para efectuar allí la actividad se gestionó cupo para 20 parejas

que pueden ser intercaladas entre los miembros del círculo y los adultos mayores masculino o por afinidad propia.

Desarrollo: Se trasladarán al lugar previsto para la ejecución de la actividad, esta se realiza por un organigrama de eliminación sencilla de cinco juegos a ganar tres juegos. Durante el desarrollo de la actividad entre los participantes se influye para que, éstos realicen intercambios con los adultos mayores masculinos sobre las actividades que se realizan en los Círculos de Abuelos. Al finalizar se hizo un reconocimiento público y se le entregó un diploma a las parejas ganadoras.

Resultado esperado: Propiciar al adulto mayor masculino, actividades de su agrado, que contribuyan a convencerlos de la importancia de la incorporación de ellos al círculo de abuelos.

Acción # 8: Festival del cha cha cha.

Objetivo: Realizar actividades conjuntas con la casa de los abuelos y los adultos mayores aptos, no incorporados a la práctica de ejercicios físicos para mejorar la unidad y confraternidad entre ellos.

Organización: Se realizan las coordinaciones pertinentes entre la Casa de Abuelos de Cienfuegos, los adultos mayores masculinos y la Casa de la Cultura, así como con el artista aficionado, Martha López para que cante danzones para los participantes y se les da la posibilidad de escuchar música grabada.

Desarrollo: Se realizará el festival del danzón en la Casa de Cultura Municipal Luis Gómez de Caonao, Cienfuegos donde participan personas de la tercera edad de la casa de abuelos, los adultos mayores masculinos y representantes del Consejo Popular San Lázaro de Cienfuegos donde se podrá apreciar la unidad entre los participantes e invitados. Se invitarán a participar mediante el canto y el baile.

Resultado esperado: Lograr mayor interés por las actividades que se realizan en el círculo de abuelos y sean capaces de plantear dudas y emitir criterios libremente sobre la actividad.

Acción # 9: Festival en saludo al día del Adulto Mayor en la Calzada.

Objetivo: Contribuir a elevar el interés del adulto mayor masculino por la práctica de ejercicios físicos mediante las acciones propias de las funciones que ellos realizan.

Organización: En coordinación con la dirección del Combinado Deportivo se planificará la actividad donde se realizará el festival en saludo al Día del Adulto Mayor, siendo el mismo, el responsable de garantizar todas las condiciones para lograr un espectáculo de calidad.

Desarrollo: Se convocó a los adultos mayores masculinos al Combinado Deportivo “Cienfuegos” para desarrollar el festival de la Calzada. El mismo comienza con una simultánea de ejercicios físicos de todos los Círculos de Abuelos que pertenecen a ese combinado con un tiempo de duración de 10 minutos. El evento se realizará de forma competitiva, destacando los 3 primeros lugares. Finaliza la actividad con la incorporación de todos los Círculos de Abuelos a una tabla gimnástica.

Resultado esperado: Propiciar actividades que sean del agrado del Adulto Mayor y que contribuyan a conocer la importancia de la incorporación de estos.

Acción #10: Mi patio de referencia.

Objetivo: Fomentar la creación en los barrios de patios de referencias mediante la estimulación de los hábitos de trabajo en el adulto y la socialización entre ellos.

Organización: En coordinación con las organizaciones de masas de la localidad y asesores de agricultura, seleccionarán patios con condiciones para declararlos de referencia.

Desarrollo: Los integrantes de los Círculos de Abuelos en conjunto con las organizaciones de masas y asesores de la agricultura realizarán visitas a adultos mayores de la localidad, no incorporados al Círculo de Abuelos, para que participen con ellos en el trabajo de los patios de referencias y obtengan beneficios de estos.

Resultado esperado: Declarar la mayor cantidad de patios y la participación en esta actividad de adultos no incorporados a los círculos de abuelos.

Acción #: 11 Recorrido a museos o lugares históricos.

Objetivo: Vincular a los adultos mayores con la historia del país y la localidad al ser protagonistas de esta actividad.

Organización: Con la presencia del técnico de Cultura Física y el Médico de la Familia se planificará una visita a museos o lugares históricos, invitando a miembros de los Círculos de Abuelos y adultos mayores masculinos de la comunidad interesados en participar.

Desarrollo: Se convoca a los adultos mayores, miembros del Círculo de Abuelos y los adultos mayores masculinos para efectuar la visita. Se les pide que en la medida que llevan a cabo la visita, deban apreciar para comentar al final de la misma los aspectos significativos que más le llamen la atención. En un área determinada, los integrantes del círculo realizarán el intercambio y tendrán la posibilidad de motivar a adultos mayores masculinos a incorporarse a esta actividad y a la de los Círculos de Abuelos.

Resultado esperado: Lograr que los participantes comenten de forma breve su opinión sobre la actividad y sean capaces de resaltar los hechos históricos de la localidad y de reconocer la actividad como una de las posibilidades recreativas que brindan los Círculos de Abuelos.

Acción #12: Recorrido a centros deportivos.

Objetivos: Estimular el interés por la práctica de ejercicios físicos en los adultos mayores masculinos mediante la visita a encuentros deportivos.

Organización: Se coordina con los entrenadores de béisbol, fútbol, así como con los profesores de cultura física que atienden el gimnasio de la especialidad y a la población que allí se reúnen para la práctica de ejercicios físicos. A los participantes se les orienta llevar agua y frutas para merendar.

Desarrollo: El profesor les informa que van a realizar una visita al estadio donde se efectuará un encuentro de fútbol entre Reina y La Calzada, además que van a observar cómo se realiza la práctica masiva y espontánea de ejercicios físicos y a los practicantes que asisten al gimnasio de Cultura Física en busca de tonificar su cuerpo o de adquirir fuerza. La actividad comienza con una charla entre los profesores deportivos en conjunto con el médico de la familia sobre los beneficios de la práctica de ejercicio físico y cómo deben realizarse sobre la supervisión de un especialista, luego se les permite que éstos escojan, según su preferencia, la actividad que quieren observar, se les permite entrevistarse tanto con los practicantes, como con los especialistas.

Resultado esperado: Lograr que los adultos mayores masculinos e integrantes del Círculo de Abuelos, intercambien con las diferentes modalidades deportivas y se interesen por adquirir conocimientos y tomar experiencia de los beneficios de la práctica sistemática de ejercicio físico y lo importante de incorporarse a un grupo de practicantes que recojan los mismos intereses y condiciones físicas.

Acción # 13: Observación de una clase del Adulto Mayor.

Objetivo: Constatar mediante la observación de una clase modelo del adulto mayor los ejercicios y actividades que allí se realizan por parte de los practicantes.

Organización: Se planifica una clase modelo verificada por los metodólogos municipales de la especialidad y se tienen en cuenta todos los requisitos para las clases según el Programa del Adulto Mayor, incorporando diferentes actividades que mejoren el estado motivacional del adulto mayor masculino a incorporarse a un Círculo de Abuelos. El Adulto Mayor masculino participa como espectador para que se lleve una imagen positiva de todas las actividades y ejercicios que allí se realizan, además de que constaten por ellos mismos los beneficios para la salud que reporta la práctica sistemática de ejercicio físico.

Desarrollo: Se les da a conocer la información introductoria del funcionamiento del Círculo de Abuelos, actividades que ellos realizan desde el punto de vista físico,

cultural y recreativo como el educativo y de control del estado de salud, así como las frecuencias semanales con que se realiza la actividad durante todo el curso escolar. Se deja al finalizar la actividad la invitación para que se incorporen a la práctica sistemática de ejercicios físicos en los círculos de abuelos que se desarrollan en el radio de acción del consultorio médico de la familia.

Resultado esperado: Lograr que los adultos mayores masculinos observen una actividad correctamente planificada, amena, creativa que los estimule a incorporarse a los círculos de abuelos y vean el ejercicio físico como algo efectivo para la salud.

Acción # 14: Conversatorio del cierre de acciones.

Objetivo: Intercambiar criterios sobre la necesidad de incorporarse a la práctica sistemática del ejercicio físico.

Organización: Con la presencia del técnico de Cultura Física, el médico de la familia y el investigador, se convoca a los adultos mayores de la comunidad para realizar un intercambio sobre criterios de los ejercicios físicos, su importancia, beneficios y la necesidad de incorporarse a los círculos de abuelos.

Desarrollo: Se establece un diálogo entre el investigador y los adultos mayores masculinos donde responden las siguientes interrogantes: ¿Qué importancia tiene la práctica del ejercicio físico? ¿Cómo se sintieron en las actividades desarrolladas? ¿Quiénes desean incorporarse a un Círculo de Abuelos?

Resultado esperado: Lograr que el 100% de los abuelos manifiesten su interés a incorporarse al Círculo de Abuelos.

3.3 Validación por especialistas de las acciones propuestas.

En este trabajo se utilizó para la validación de las acciones diseñadas, el criterio de especialistas, este proceso se realiza mediante diferentes etapas que a continuación se dan a conocer:

Etapas y tareas del proceso de validación:

- 1 Primera etapa: Selección de los especialistas.
- 2 Segunda etapa: Elaboración y aplicación de la encuesta.
- 3 Tercera etapa: Procesamiento de los resultados de la encuesta.

Para transmitir una valoración de la propuesta de acciones se tuvieron en cuenta los siguientes criterios para la selección de los especialistas:

- Años de experiencia como profesores y buenos resultados durante su trayectoria laboral.
- Idoneidad en el Instituto Nacional de Deporte y Recreación.
- Creatividad en la impartición de sus clases.
- Disposición para participar en la validación.
- Capacidad de análisis y pensamiento lógico.
- Espíritu colectivista y autocrítico.

Selección de los especialistas (anexo #6).

Los especialistas fueron seleccionados entre aquellos profesionales Licenciados en Cultura Física o Máster en la Actividad Física en la Comunidad con sólidos conocimientos sobre la recreación, con experiencia en el trabajo comunitario, que tuvieran como mínimo 5 años de experiencia, con preparación profesional y sentido de responsabilidad, espíritu colectivista, autocrítico y disposición para colaborar en el proceso.

Al elegir los especialistas según estas características se propicia la obtención de resultados con calidad, junto a otros aspectos propios de ellos como son: sinceridad, honestidad, seriedad y otras cualidades en este sentido, que hace que las opiniones que brinden sean confiables y válidas para el objetivo que se quiere lograr con la aplicación del método. Luego se fue a la búsqueda de información de los especialistas, se utilizó una guía para que ellos fueran lo más objetivos al valorar el proceso de implementación de la propuesta de actividades para el adulto mayor.

Los indicadores que se tuvieron en cuenta para ser evaluados con los especialistas están relacionados con los indicadores que se desean medir en la propuesta de actividades, en este sentido se encuestaron 10 personas (anexo #5).

El grupo de especialistas, integrado por 10 personas, quedó conformado por: (5) Máster metodólogos de Cultura Física y de la Dirección Municipal de Deporte con experiencia y con dominio en la actividad, (3) licenciados del deporte, profesores con experiencia y con dominio del trabajo con el adulto mayor, (2) licenciados en el área de salud: el médico y la enfermera del consultorio. (Anexo)

Se planifican y ejecutan dos sesiones de trabajo con los especialistas, con duración de 45 minutos cada una.

En la primera sesión, se les explican los propósitos de la investigación que se está realizando, se da la posibilidad de que los especialistas conozcan en qué consiste la propuesta de actividades y qué objetivos se persiguen con la misma, después se entrega una encuesta que tiene como objetivo, que los especialistas ofrezcan su opinión fundamentada sobre su aplicación que constituye el resultado principal de este estudio.

Análisis de cómo fueron valorados los indicadores por los especialistas.

En este sentido, al tener en cuenta los resultados obtenidos una vez aplicado el instrumento a los especialistas (Anexo), un total de 9, evaluaron de muy adecuado la estructura de la propuesta de actividades elaborada, los mismos refieren que es de fácil razonamiento y preciso en cuanto al actuar de quien intenta ponerlo en práctica y responde a los objetivos propuestos, lo que representa el 90 % del total y 1 especialista (10,3%) de los encuestados, manifiesta este aspecto como adecuado.

Como se puede apreciar en el indicador relacionado con los contenidos de la propuesta de actividades elaborada, 9 de los especialistas lo evalúan de muy adecuado (90%) y lo consideran efectivo para la dirección del trabajo con el adulto mayor, 1 especialista (10%), lo evalúa como adecuado.

En cuanto a la novedad y actualidad, el 90% lo evalúa de muy adecuado y resulta ser diferente a otras propuestas, además de que ayudará a lograr la incorporación de los adultos mayores al Círculo de Abuelos en busca de mejorar su calidad de vida y salud y el 10%, lo evalúa de adecuado.

Resulta necesario destacar con relación a la factibilidad de la propuesta de actividades los especialistas que evaluaron de muy adecuado este aspecto, fueron los 10 entrevistados, de ellos el 90% consideran que posee aplicabilidad para la población a la que va dirigido y las actividades se ajustan a las necesidades reales de incorporación del adulto mayor al círculo de abuelos y un entrevistado refiere, que es adecuado para un 10%.

De forma general, estos resultados se evidencian en la tabla # 18 donde se muestran los resultados sobre validez de la propuesta de acciones diseñada en el Consejo Popular, lo que lleva a mejoras en la calidad de vida de los adultos mayores.

Tabla # 18: validación por especialistas. Elaboración propia.

Criterios para validar la propuesta de actividades físicas para la incorporación del adulto mayor al círculo de abuelos.	Escala valorativa		
	M.A.	A.	P.A.
Estructura	9	1	
Contenidos	9	1	
Novedad y actualidad	9	1	
Factibilidad	9	1	

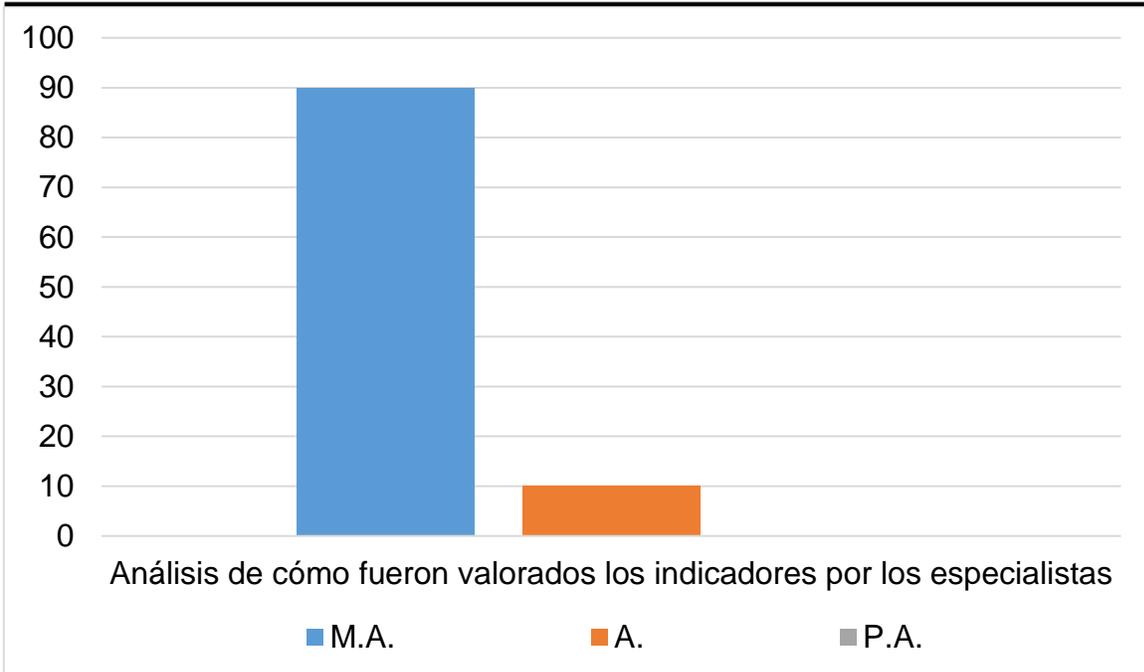
Leyenda:

M. A.: Muy adecuado,

A. Adecuado

P. A.: Poco adecuado

Gráfico: Valoración general del criterio de los especialistas. Elaboración propia.



Conclusiones

El análisis de los fundamentos teóricos relacionados con el proceso de incorporación de los adultos mayores masculino de más de 65 años del consultorio médico 15 en el Consejo Popular San Lázaro del municipio Cienfuegos al círculo de abuelos; avala la necesidad de vincular al adulto mayor a la práctica sistemática del ejercicio físico, ya que con los estímulos concretos este grupo etario satisface necesidades que mejoran su calidad de vida.

El diagnóstico realizado posibilitó a la investigadora hacer una valoración en torno al estado actual de la baja incorporación del adulto mayor masculino con más de 65 años al Círculo de Abuelos; donde se identificó que hay motivaciones, que como parte de un proceso dinámico, influyen en los estímulos que se hacen por el personal de salud y los profesionales del Instituto Nacional de Deporte para incorporarlos a la actividad física.

De igual forma el diseño metodológico permitió identificar las dolencias de los mismos por la falta de una actividad física planificada, en ocasiones, por prejuicios sociales, por desconocimiento de la importancia de la actividad, por responsabilidades familiares y por falta de motivaciones; lo que llevó a determinar gustos y preferencias de este grupo etario del consultorio médico #15 del Consejo Popular San Lázaro del municipio Cienfuegos.

Las acciones diseñadas cuentan con una estructura metodológica coherente: acción, objetivo, desarrollo y resultados esperados. Las mismas se elaboraron al tener en cuenta los criterios de los especialistas encuestados y gustos y preferencias del Adulto Mayor masculino no incorporado al Círculo de Abuelos del Consultorio Médico # 15 del Consejo Popular San Lázaro del municipio de Cienfuegos.

Los especialistas consideran que las acciones diseñadas son novedosas, efectivas, factibles y tienen una estructura metodológica correctamente elaborada, que sin dudas van a contribuir a que los abuelos del Consultorio Médico 15 del Consejo Popular San Lázaro del municipio Cienfuegos se incorporen al Círculo de Abuelos.

Recomendaciones

Extender la experiencia a otros Círculos de Abuelos del municipio de Cienfuegos.

Aplicar las acciones diseñadas para los adultos mayores masculino de más de 65 años del Consultorio Médico # 15 del Consejo Popular San Lázaro del municipio Cienfuegos.

Bibliografía

- Abreu Vázquez, M. del R., Figueroa Verdecia, D. V. (2015). Panorámica del envejecimiento en Cuba. *Revista Hospital Psiquiátrico de la Habana*.
- Abreu Vázquez, M. del R., Figueroa Verdecia, D. V. (2020) Acciones deportivas. <https://www.google.com/search?q=+concepto+aciones+deportivas&oq=+concepto+aciones+deportivas&aqs=heirloom-srp>
- Cañizarez, M. y Col. (2003). *El Adulto Mayor*. (CD). MES, Universalización
- Ceballos Gurrola, O. (2010) *Actividad física y calidad de vida en adultos mayores. Un análisis en la Ciudad de Monterrey*. El Manual Moderno
- Costil, D. & Wilmore, J. (1998). Fisiología del esfuerzo y del deporte. Internet. <https://www.redalyc.org/pdf/786542/54221979001.pdf>
- Cuba, Cienfuegos. Oficina Nacional de Estadística e Información. (2019). *Expectativa y esperanza de vida al nacer 2019*. ONE
- Díaz Viatela, C. D. (2019). Entorno familiar del adulto mayor de los centros vida de la ciudad de Villavicencio, Colombia. Internet. DOI: <https://doi.org/0.11144/Javeriana.ie21-1.efam>
- García Expósito, L., Alonso López (2014). *Ejercicios Físicos y Rehabilitación*. Deporte.
- González Rey, Fernando. (1982) Algunas cuestiones de desarrollo moral de la personalidad. Pueblo y Educación.
- González Rodríguez, N., Fernández Díaz, A. (2006). Trabajo Comunitario. Selección de lecturas. Félix Varela.

- González Serra, D. J. (1985). *Teoría de la Motivación y Práctica Profesional*. Pueblo y Educación.
- Hernández Corvo, R. (1987). *Morfología funcional deportiva. Sistema locomotor*. Científico- técnica.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Coello, C., & Baptista Lucio, P. (2010). *Metodología de la investigación*. Félix Varela.
- López González, L. (2014) Plan de actividades recreativas para potenciar la participación del adulto mayor al círculo de abuelo del consultorio 16. (Tesis de Maestría). Universidad de la Ciencia de la Cultura Física y el Deporte Piti Fajardo.
- Martí Pérez, J. (1961). En *Ideario Pedagógico*. Pueblo y Educación.
- Miranda Jimenez, D. (2012). *Acciones para incorporar a la práctica de ejercicios físicos al adulto mayor masculino del consultorio médico 33 de Manicaragua*. (Tesis de Diploma). Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo Rivero” Facultad Villa Clara
- Montes de Oca Montes de Oca, I. J. (2021). *Estrategia con apoyo familiar para la integración al círculo de abuelos de los adultos mayores*. (Tesis de Maestría). Universidad de Cienfuegos
- Mora Suárez, N. (2020) *Estrategia de ejercicios físicos para la flexibilidad en un grupo de adultos mayores*. (tesis de maestría) Universidad de Cienfuegos
- Petrovsky, A. V. (1978). *Psicología General*. Pueblo y Educación
- Rubistein, S. L. (1969). *Principios de Psicología General*. Edición Revolucionaria
- Sainz De Robles, F. C. (2007). *Diccionario de sinónimos y antónimos*. José Martí
- Tolstij, A. (1989). *El hombre y la edad*. Progreso

Valdés, C., Hiram & Col (1987). *Introducción a la investigación científica aplicada a la Educación Física y el Deporte*. Pueblo y Educación

Valdebenito Mardones, M. A. (2017) *Actividad física y calidad de vida en adultos mayores de tomé* (Tesis de Medicina) Universidad Católica de la Santísima Concepción

Vigotsky L. S. (1989) *Obras Completas*. Pueblo y Educación

Anexos

Guía de anexos:

Anexo 1: Guía de análisis de documentos.

Anexo 2: Entrevista a profesionales del INDER y de Salud Pública.

Anexo 3: Encuesta al adulto mayor masculino no incorporado.

Anexo 4: Test de los diez deseos

Anexo 5: Encuesta a especialistas para la validación de la propuesta.

Anexo 6: Selección de especialistas.

Anexo #1: Guía del análisis de documentos

Objetivo: Verificar la información relacionada con la actividad física en la tercera edad y la baja incorporación del adulto mayor masculino al Círculo de Abuelos.

Nombre del documento	Tipo y alcance del documento	Objetivos
Diagnóstico comunitario del Consejo Popular "San Lázaro".	De Proyección comunitaria a largo plazo de alcance territorial.	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer las características históricas y socioculturales de la actividad física en el adulto mayor en la comunidad. - Valorar el acompañamiento familiar en el consejo popular en aras de apoyar al adulto mayor.
Programa de la Actividad Física del Adulto Mayor	De Proyección comunitaria a largo plazo de alcance local.	<ul style="list-style-type: none"> - Valorar las particularidades específicas de este grupo etario dentro del Consejo Popular "San Lázaro".
Registros del profesor	De Proyección comunitaria a corto plazo y de alcance local.	<ul style="list-style-type: none"> - Valorar el grado de incorporación del adulto mayor a la actividad física en el área.
Notas de campo de los encuentros.	No oficial, a corto plazo y alcance grupal.	<ul style="list-style-type: none"> - Compilar las memorias del proceso de creación de los encuentros para constatar resultados. - Analizar la información recopilada por esta vía para determinar elementos significativos que contribuyan a la mejora continua del proceso.

Anexo #2: Entrevista a profesionales del INDER y de Salud Pública

Objetivo: Constatar el estado del interés por la práctica de ejercicios físicos en el adulto mayor masculino del Consejo Popular “San Lázaro”.

- 1- ¿Cómo se ha comportado tradicionalmente la participación de los adultos mayores masculinos en el círculo de abuelos en la comunidad?
- 2- ¿Qué causas usted atribuye al poco interés de los adultos al círculo de abuelos?
- 3- ¿Qué trabajo realizas para que los adultos mayores masculinos de tu comunidad conozcan la importancia del ejercicio físico sistemático?
- 4- ¿Qué haces para incentivar o estimular al adulto mayor masculino de tu comunidad hacia la realización de ejercicios físicos?
- 5- ¿Cómo se sienten los adultos mayores masculinos incorporados al círculo de abuelos?
- 6- ¿Qué ideas pudiera aportar para elevar el interés de los abuelos a realizar ejercicio físico?

Anexo #3: Encuesta al adulto mayor masculino no incorporado.

Objetivo: Conocer datos generales, gustos y preferencias además el estado del interés por la práctica del ejercicio físico en el adulto mayor del Consejo Popular “San Lázaro”.

Compañero(a): Nos encontramos realizando una investigación con el objetivo de estudiar el comportamiento de la participación del adulto mayor masculino al círculo de abuelos. Tus opiniones serán valiosas por lo que debes responder las preguntas con la mayor sinceridad, pues de ello dependerá el éxito de este trabajo. Los datos que recogeremos serán absolutamente confidenciales y solos para el manejo del investigador.

Muchas gracias.

Lee cuidadosamente cada pregunta y responde con una cruz (X) según corresponda:

Datos personales:

Edad:

Ocupación actual:

Trabajador:

Jubilado:

- 1- Realiza alguna actividad física sistemática.
 - a. Sí_____ No_____
- 2- De responder negativamente responda: ¿Por qué no participa en las actividades que ofrece el círculo de abuelos de tu comunidad?
 - a. No me gusta realizar ejercicios físicos_____
 - b. Problemas de horario_____
 - c. Falta de información especializada_____
 - d. Las actividades no me motivan_____
 - e. Las exigencias laborales no me lo permiten_____



-
- f. Las exigencias familiares y sociales no me lo permiten_____
- g. Siento complejo al hacerlo_____
- h. Otras:
- _____
- _____
- _____
- _____
- 3- ¿En qué parte de su cuerpo ha sentido molestias y ha perdido movilidad en las articulaciones? Cervical
- a. Hombros
- b. Cintura
- c. Rodillas
- d. Tobillos
- e. Al realizar ambos brazos extendidos al frente
- f. Al realizar una flexión del tronco con las piernas extendidas
- 4- ¿Cree en la efectividad del ejercicio físico para mantenerse, mejorar su salud y sus dolencias?
- a. Sí_____ No_____
- 5- ¿Alguien se ha acercado a su hogar a explicarle los beneficios de la actividad física a su edad?
- a. Sí_____ No_____
- 6- Si fueras a participar en el círculo de abuelos de tu barrio tres veces a la semana a qué hora te gustaría realizarlo.
- a. 8.00am - 9.00am_____
- b. 9.00am - 10.00am_____
- c. 10.00am - 11.00am_____
- d. 2.00am - 3.00pm_____
- e. 3.00pm - 4.00pm_____
- f. 5.00pm - 6.00pm_____



-
- 7- ¿Qué actividades le gustaría realizar como parte del Programa del Adulto Mayor?
- a. Visitar centros deportivos_____
 - b. Visitar sitios históricos_____
 - c. Ir al cine_____
 - d. Celebrar fechas importantes_____
 - e. Encuentros de dominó_____
 - f. Encuentros de música tradicional_____
- 8- ¿A su edad cómo se siente?:
- a. ¿Se siente útil? Sí_____ No_____
 - b. ¿Está satisfecho de su vida pasada? Sí_____ No_____
 - c. ¿Estas satisfecho con su vida actual? Sí_____ No_____
 - d. ¿Tiene planes para el futuro? Sí_____ No_____
 - e. ¿Su familia respeta sus criterios? Sí_____ No_____
 - f. ¿Tiene miedo a enfermarse? Sí_____ No_____
 - g. ¿Le preocupa la muerte? Sí_____ No_____

De tener criterio propio sobre nuevas opciones para realizar alguna actividad física sistemática y nueva propuestas de horarios o lugar, por favor relacionarlas a continuación.

Anexo #4: Técnica de los diez deseos.

Objetivo:

Lee cuidadosamente estas instrucciones:

Te pedimos que nos ayude en este trabajo. Se trata de un estudio científico. Tu ayuda siempre será muy valiosa. Escribe a continuación 10 deseos tuyos, referidos estos, a personas, objetos, hechos, situaciones y actividades con las cuales puedes tener una intención positiva o negativa. Por eso nos referimos a aquellos motivos que tú desees como a aquellos que tú no desees. Trata de escribir claro, y es muy importante que seas plenamente sincero y digas realmente lo que tú desees, según sea tu caso personal. No es necesario que pienses mucho para responder. Escribe simplemente lo que primero que pienses cuando leas las frases incompletas.

1. Yo _____ deseo

2. Yo _____ deseo

3. Yo _____ deseo

4. Yo _____ deseo

5. Yo _____ deseo



6. Yo

deseo

7. Yo

deseo

8. Yo

deseo

9. Yo

deseo

10. Yo

deseo

Anexo #5: Encuesta a especialistas.

Objetivos: Validar la propuestas de acciones para la incorporación del adulto mayor masculino al círculo de abuelos.

Datos personales del encuestado:

Título:

Categoría docente:

Nivel de escolaridad:

Centro de trabajo:

Años de experiencia:

Cargo que ocupa:

Compañero (a): Teniendo en cuenta su experiencia, su preparación profesional y su sentido de responsabilidad; necesitamos su cooperación para validar la propuesta de acciones para lograr la incorporación del adulto mayor masculino al círculo de abuelos, en el Consejo Popular “San Lázaro” del municipio Cienfuegos, necesitamos evalúe, utilizando la escala que se propone según los aspectos que relacionamos a continuación.

1) ¿La estructura del conjunto de actividades presentado responde a los objetivos propuestos?

Muy Adecuado _____ Adecuado _____ Poco Adecuado _____

2) ¿Usted considera que los contenidos propuestos son efectivos para el trabajo con el adulto mayor masculino?

Muy Adecuado _____ Adecuado _____ Poco Adecuado _____

3) ¿Las actividades propuestas constituyen una vía novedosa para lograr la incorporación de los adultos mayores masculinos al círculo de abuelos?

Muy Adecuado _____ Adecuado _____ Poco Adecuado _____

4) ¿Las actividades propuestas son factibles y se ajustan a las necesidades reales de incorporación del adulto mayor masculino al círculo de abuelos?

Muy Adecuado _____ Adecuado _____ Poco Adecuado _____

5) Otros criterios

6) Ud. debe resumir sus criterios en la siguiente tabla:

Criterios para validar la propuesta de actividades físicas para la incorporación del adulto mayor al círculo de abuelos	Escala valorativa		
	M.A.	A	P.A
Estructura			
Contenidos			
Novedad y actualidad			
Factibilidad			

Leyenda:

MA: Muy adecuado

A: Adecuado

PA: Poco adecuado.

Expresa cualquier opinión o sugerencia que considere necesaria.



Anexo #: Selección de los especialistas.

No.	Nombres y Apellidos	Categoría Docente	Nivel de escolaridad	Años experiencia	Cargo
1	Yaniris Abreu	-	Licenciada en Cultura Física	16	Metodóloga Municipal Recreación
2	Concepción de Armas	-	Licenciada en Cultura Física	34	Profesora Cultura Física
3	Laudelina González	-	Licenciada en Cultura Física	34	Profesora Cultura Física
4	Liovel Osorio	-	Máster en Actividad Física Comunitaria	25	Profesor de Recreación
5	Yoelvis Vega	Asistente	Máster en Actividad Física Comunitaria	20	Profesor de Recreación
6	Mario L. Monzón	-	Máster en Actividad Física Comunitaria	42	Metodólogo Municipal Cultura Física
7	Yasleidy Ochoa	-	Licenciada en Cultura Física	16	Metodóloga Municipal Cultura Física
8	Gleivis González		Doctor en Medicina MGI	8	Médico de la familia
9	Irma Medina	-	Licenciada en Enfermería	15	Enfermera