



Universidad de Cienfuegos “Carlos Rafael Rodríguez”

Facultad de Ciencias de la Cultura Física, el Deporte y la Recreación

Centro Universitario Municipal Cumanayagua

Carrera: Licenciatura en Cultura Física

Título: Plan de acción físico-recreativo para mejorar la condición física en los adultos mayores

Autor: Raúl Parra Reyes

Tutor: Ms. C. Ania I. Rojas Cabrera

Cumanayagua

2022

Año 64 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. Raúl parra Reyes

Autor

Ms. C. Ania I. Rojas Cabrera

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

“Hablar de ejercicios y hablar de deportes no es hablar de campeones olímpicos y mundiales, es hablar de bienestar diario y constante, es hablar de plenitud de salud, es hablar de capacidad de estudio y de trabajo...”

Fidel Castro Ruz

Dedicatoria

Dedico este trabajo con un gran cariño a mi familia que me motivó a la superación constante.

Agradecimientos

A mis compañeros de aula por su solidaridad y tolerancia.

A mi tutora Ms. C Ania I. Rojas Cabrera y al profesor Ms. C. Isel de Jesús Montes de Oca Montes de Oca por su orientación durante todo el proceso investigativo.

A quienes me han apoyado y alentado para que llegara al final.

A todos, muchas gracias

Resumen

Este estudio se realizó en el municipio de Cumanayagua específicamente en el Consejo Popular Las Moscas. Tiene el objetivo de diseñar un plan de acción físico-recreativo que contribuya a mejorar la condición física del adulto mayor de esta comunidad. Se seleccionó una muestra de forma intencional integrada por 6 adultos mayores del sexo masculino y 17 del femenino, con un promedio de edad entre 60 y 74 años. Se determinó la composición y las principales patologías, entre otras; además de que la aplicación del test de evaluación de la condición física del adulto mayor lo que facilitó determinar el estado de los mismos en las diferentes capacidades; esta información sirvió para confeccionar el plan de acción físico-recreativo y además se tuvieron en cuenta los gustos y preferencias de ese grupo etario para la práctica del ejercicio físico. Finalmente se puede apreciar la valoración que ofrecen los especialistas quienes consideran que es un plan viable para su aplicación.

Abstract

This study was conducted in the municipality of Cumanayagua specifically in the Popular Council Las Moscas. Its objective is to design a plan of physical-recreational actions that contributes to improving the physical condition of the older adult of this community. An intentional sample of 6 male and 17 female older adults was intentionally selected, with an average age between 60 and 74 years. The composition and main pathologies were determined, among others; In addition, the application of the test to evaluate the physical condition of the elderly, which facilitated determining their status in the different capacities; This information was used to prepare the plan of physical-recreational actions and also took into account the tastes and preferences of this age group for the practice of physical exercise. Finally, you can see the assessment offered by specialists who consider it a viable plan for its application.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
2. DESARROLLO	5
2 1. Fundamentación teórica del proceso de atención integral a los adultos mayores y acerca de las acciones físico recreativas	5
2.1.1.- Aspectos que caracterizan el proceso de envejecimiento	5
2.1.2.- Condición física en el adulto mayor	6
2.1.3.- Los beneficios de la práctica regular del ejercicio en el adulto mayor	8
2.1.4.- Importancia de la actividad físico recreativa en el adulto mayor	10
2.1.5.- El trabajo comunitario y su importancia en la actividad física de la comunidad ..	11
2.2. Metodología.....	13
2.2.1.- Tipo de estudio y diseño de investigación.....	13
2.2.2.- Muestra y tipo de muestreo	13
2.2.3.- Métodos del nivel teórico, empírico, matemáticos y estadísticos que se aplicaron en la investigación.....	14
2.2.3.1- Métodos del nivel teórico.....	14
2.2.3.2- Métodos del nivel empírico.....	15
2.2.3.3- Métodos matemáticos y estadísticos.....	15
2.3- Análisis de los resultados	16
2.3.1- Resultados del diagnóstico	16
2.3.2- Análisis de la encuesta al adulto mayor	16
2.3.2- Plan de acción físico-recreativo para mejorar la condición física del adulto mayor del consejo popular Las Moscas	21
2.3.3- Validación por especialistas del plan de acción físico-recreativo	23
2.3.3.1- Análisis de cómo fueron valorados los indicadores por los especialistas.....	24
2.3.3.1- Análisis de los indicadores que se valoraron por parte de los especialistas	24
3 – CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	26
3 1– CONCLUSIONES.....	26
3.2 –RECOMENDACIONES	27
REFERENCIAS.....	28

1. INTRODUCCIÓN

Según los estudios demográficos de las Naciones Unidas, en el año 2000 el mundo contaba con 590 millones de personas de setenta o más años de edad y en el año 2025 serán 1100 millones, con un aumento del 224 por 100 en relación con las cifras de 1975. Dicha población habitará tanto en los países desarrollados como en los países en desarrollo.

Entre los logros que se obtuvieron en el siglo XX con los avances de la tecnología y del conocimiento científico, fue aumentar la expectativa de vida de la población, lo que trajo como consecuencia una revolución demográfica, hecho para el cual los diferentes países no estaban preparados para asumir. Se puede decir que los países industrializados cuyo crecimiento poblacional de adultos mayores se desarrollaron en forma gradual, está en mayor capacidad de adaptarse y de ajustar los planes de acción ya proyectados para esta situación.

Mientras los países que están en vía de desarrollo viven en la inmediatez, escasamente pueden afrontar su situación actual y no contemplan las políticas necesarias para legislar, no tienen estrategias para enfrentar este nuevo y arrollador desafío y por la falta de tecnología y recursos no tienen manera de prepararse para asumir el crecimiento de una población que en el año 2025 que llegará a ser cuatro veces mayor a lo que se pudiera esperar.

El envejecimiento de la población mundial va en aumento para el siglo XXI, por cuanto se calcula que existen 102 hombres por cada 100 mujeres y las personas de 60 años o más, representan un 13 %. Se registraron 962 millones de personas mayores a 60 años y se espera que para el 2050 se duplique a 2.100 millones y en el 2100 se triplique a 3.100 millones (Organización de Naciones Unidas (ONU), 2018, p.9).

La dinámica poblacional que se viene presentando en las últimas décadas, evidencia la aparición de un proceso de envejecimiento, Cuba no se encuentra exenta de esto ya que está entre los cuatro países más envejecidos de Latinoamérica con una *“expectativa de vida es de 78.2 años y una población de adultos mayores que representa el 21% de la población total”* (Oficina Nacional de Estadística e información, 2020, p.3).

Según los datos que aporta la Oficina Nacional de Estadística e Información (2021) citado por Montes de Oca Montes de Oca (2021), *“En la provincia de Cienfuegos de una población total de 406244 habitantes son adultos mayores 85992 lo que representa el 21.2%”* (p.4) por lo que es la octava provincia envejecida del país y en el municipio de Cumanayagua se comportan estos datos de forma similar puesto que *“la población total es de 48108 habitantes, de ellos 10608 adultos mayores que representa el 22.1% de la población total”*, (Montes de Oca Montes de Oca, 2021, p.4) lo que ubica al municipio en el cuarto lugar también.

La necesidad de desarrollo de la política de atención al anciano hace que la más alta dirección del gobierno en Cuba y en conmemoración con el Aniversario de la Asamblea Mundial de Envejecimiento decidiera acrecentar los esfuerzos y dinamizar las respuestas necesarias para que el país cumpliera con los principios y recomendaciones sobre envejecimiento en la Asamblea de Naciones Unidas, hechas en Nueva York en 1992, y de esta forma brindar la calidad de vida óptima a los ancianos.

Destacan dentro de estos esfuerzos la fundación del Centro Iberoamericano para La Tercera Edad y la puesta en marcha de un nuevo Programa de Atención Integral al Anciano Cubano. Aunque desde inicio de los años 60 se mantenía un programa de atención institucional al adulto mayor. En el año 1974 se aprueba el primer programa de atención al adulto mayor, aunque no obtuvo la prioridad deseada, hasta finales de esa década cuando se comienza a evaluar la necesidad de un enfoque especial para la atención de las personas de edad en el país, tanto en el ámbito de la atención social como de salud.

“La pandemia de coronavirus que tan rápidamente se ha expandido afecta a los ancianos” (OMS, 2020b, p.11). Con la edad, *“no solo envejece el sistema inmunológico, sino también todo el resto de los órganos; es lo que llamamos inmunosenescencia, el envejecimiento del sistema inmunológico”* (Geiss, 2020, p.2). Estos elementos tienen un alto grado de influencia en el deterioro de la condición física de los adultos mayores, haciéndose imprescindible la práctica del ejercicio físico en esta etapa

Realizar actividades físicas especializadas no solo controla emociones, sino que suprimirá sentimientos negativos, el sujeto se sentirá mejor, dado que la práctica de actividad física es un excelente anti-estrés. Las actividades físicas y recreativas son un

conjunto de acciones utilizadas para diversión y su finalidad principal consiste en lograr disfrute de quienes la practican.

Para lograr una vida sana, retrasar los síntomas del envejecimiento, y evitar las enfermedades y deterioro orgánico la realización de ejercicios físicos de forma regular es una necesidad por lo que se afirma el criterio de James (2004), al decir que *“en dependencia del grado de esfuerzo y del tipo de ejercicio realizado, los músculos aumentan de tamaño, fuerza dureza, resistencia y flexibilidad, también mejoran los reflejos y la coordinación, así como las demás funciones vegetativas en general.”* (p.499). Al tener en cuenta el criterio de Malagón (1999), *“la "teoría de la actividad" parte de la hipótesis de que sólo la persona activa puede sentirse feliz y satisfecha. El individuo ha de ser productivo y útil para los demás. Lo contrario supone un ser desgraciado y descontento.”* (p.91)

Esta investigación está concebida en el municipio de Cumanayagua, en el Consejo Popular Las Moscas a partir de la situación problemática que está dada por la necesidad de mejorar la condición física en el adulto mayor; por los 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; y por último el desinterés, la motivación, los prejuicios de la sociedad y el desconocimiento de los beneficios que brinda el ejercicio físico para el organismo.

Todos estos elementos permitieron identificar como problema científico en esta investigación ¿Cómo mejorar la condición física en los adultos mayores de la comunidad “Las Moscas” del municipio Cumanayagua?

Se identificó como objeto de estudio el proceso de atención integral al adulto mayor y para el caso del campo de acción se reconoce la Condición física de los adultos mayores. El objetivo general que se plantea con la intención de dar solución a esta problemática se dispone de la siguiente forma: Diseñar un plan de acción físico-recreativo que contribuya a mejorar la condición física del adulto mayor de la comunidad “Las Moscas” del municipio Cumanayagua.

La idea a defender que se plantea radica en: Un plan de acción físico-recreativo que se sustenta desde el enfoque de atención integral al adulto mayor mejora la condición física en los adultos mayores de la comunidad “Las Moscas” del municipio Cumanayagua.

Las preguntas científicas se enfocan hacia las siguientes:

- ¿Cuáles son los fundamentos teóricos del proceso de atención integral a los adultos mayores acerca de las acciones físico-recreativas?
- ¿Qué aspectos caracterizan a los adultos mayores de la comunidad “Las Moscas” del municipio Cumanayagua si se tienen en cuenta los indicadores del índice de desarrollo humano?
- ¿Cuál será la estructura del plan de acción físico-recreativo para mejorar la condición física de los adultos mayores de la comunidad “Las Moscas” del municipio Cumanayagua?
- ¿Cómo validan los especialistas el plan de acción?

En consonancia con el diseño se identifican como tareas científicas las siguientes:

- Fundamentación teórica del proceso de atención integral a los adultos mayores acerca de las acciones físico-recreativas.
- Caracterización de los adultos mayores de la comunidad “Las Moscas” del municipio Cumanayagua a partir de los indicadores del índice de desarrollo humano.
- Determinación de la estructura de un plan de acción físico-recreativo para mejorar la condición física de los adultos mayores de la comunidad “Las Moscas” del municipio Cumanayagua.
- Validación por especialistas del plan de acción.

2. DESARROLLO

2.1. Fundamentación teórica del proceso de atención integral a los adultos mayores y acerca de las acciones físico recreativas

2.1.1.- Aspectos que caracterizan el proceso de envejecimiento

Los criterios sobre el envejecimiento son disímiles y para comenzar a hablar de ese es importante reconocer la clasificación por grupos de edades, al respecto la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1963 dividió las etapas de la vida del siguiente modo “0-44 años infancia y juventud, 45-59 años edad media o madura, 60-74 años ancianidad temprana, 75-89 años ancianidad propiamente dicha, 90 años y más longevidad o muy ancianos” (Gómez, 2007, p. 19) y determinó la propia organización que las categorías fueran “los viejos jóvenes (*young old*): de 60 a 75 años, los viejos (*old*): de 75 a 90 años y los muy viejos (*oldest-old*): más de 90 años” (Gómez, 2007, p. 20)

Al realizar el análisis y caracterización del proceso de envejecimiento se tuvieron en cuenta diferentes elementos que se mencionan en las investigaciones realizadas por los autores que se analizaron como De (Rosnay, 1988; Izquierdo 1998); Ginarte & Santiesteban Molina, 2017); Alvarado García & Salazar Maya 2014; Mora, 2020).

Envejecer es un “proceso dinámico, gradual, natural, e inevitable, proceso en el que se dan cambios a nivel biológico, corporal, psicológico y social. Transcurre en el tiempo y está delimitado por éste.” (Rosnay, 1988, p.121).

Otra definición de envejecimiento es la que aporta Izquierdo (1998), al reconocer que este proceso “conlleva una serie de cambios a nivel cardiovascular, respiratorio, metabólico, músculo esquelético, motriz, ... que reducen la capacidad de esfuerzo y resistencia al estrés físico de los mayores” (p.3).

Ambos autores reconocen que con la llegada y desarrollo de la tercera y cuarta edad se reduce la autonomía y calidad de vida de este grupo etario, además, la habilidad y capacidad de aprendizaje motriz también se ve limitada.

Otro aspecto que resalta a partir del análisis a los estudios de los autores que se mencionan es que la depresión constituye un factor de alerta en esta edad ya que favorece la aparición de otros efectos como lo son el aumento de las enfermedades físicas; la disminución de la esperanza de vida; el incremento del riesgo de sufrir una

muerte prematura por la aparición de enfermedades somáticas y la no aceptación de la nueva situación de dependencia.

Según Ruiz & Herrera (2009), citado por Ginarte Paul & Santiesteban Molina (2017), el envejecimiento poblacional se ha definido como *“el aumento progresivo de la proporción de personas de edad avanzada en una población determinada”* (p. 127).

Según Alvarado García & Salazar Maya (2014), los tributos del concepto de envejecimiento son ser un *“proceso irreversible; es una experiencia única, individual; involucra todas las dimensiones del ser humano; la experiencia se convierte en la principal estrategia para afrontar los cambios; la disminución de la velocidad de los procesos del cuerpo”*. (p.60)

Cada persona deja una huella a nivel físico y de comportamiento, lo que se refleja en el estilo de vida y en su interacción con el medio, y que repercute en el sistema social y económico de la sociedad, irreversible y constante.

2.1.2.- Condición física en el adulto mayor

Es momento de especificar en aspectos importantes acerca de la condición física en el adulto mayor, al respecto se señala que *“la condición física en los adultos mayores es evaluada por medio de baterías y test de condición física que estén validados para este grupo etario”*. (Merellano-Navarro, 2017, p.X)

Los mismos autores, hacen referencia que la condición física relacionada con la salud, está centrada en el bienestar del propio sujeto, la cual busca mejorar la calidad de vida, así como potenciar las cualidades que la componen. Por su parte, Gonzáles-Rico & Ramírez-Lechuga (2017), señalan que la condición física relacionada con la salud se define como: *“la habilidad que tiene una persona para realizar actividades de la vida diaria con vigor, y hace referencia a aquellos componentes que tienen relación con la salud (capacidad aeróbica, capacidad músculo-esquelética, capacidad motora y composición corporal)”*. (p.356)

Hay otros autores que abordan este tema y mencionan los componentes de esta específicamente en las personas de la tercera edad; tal es el caso de Buitrago, et al. (2016) quien particulariza en que se debe considerar que *“a medida que el cuerpo envejece, va disminuyendo sus reservas fisiológicas, lo que conlleva una modificación de los componentes de la condición física que producen dependencia e inactividad”* (p.36).

De igual manera considera que *“para lograr una buena condición física en el adulto mayor, es necesario mejorar los cinco componentes que lo integran, mismos que son: flexibilidad, fuerza muscular, capacidad aeróbica, índice de masa corporal y agilidad”*. (p.36)

Sin embargo, para *Castellanos-Ruíz, et al., (2017)*, la funcionalidad de los ancianos está *“determinada a través la capacidad aeróbica, la fuerza, la flexibilidad, el equilibrio y la composición corporal”*. (p.90); además especifican que *“la fuerza es uno de los primeros componentes que se ven comprometidos con el proceso de envejecimiento, el cual afecta el sistema muscular principalmente, así como el sistema nervioso y osteoarticular, y su resultado es la debilidad muscular”* (p. 90).

Estos autores demuestran en su estudio que *“la pérdida de la flexibilidad, combinada con la pérdida de la fuerza muscular, limita la funcionalidad y el rango de movimiento de las personas, trayendo consigo un mayor riesgo de presentar caídas y lesiones musculares o articulares”*. (p.90)

Respeto al tema de la flexibilidad en este grupo etario, *Carrillo, et al (2020)* señalan que: *“la flexibilidad es la capacidad de poseer gran amplitud de los movimientos en las articulaciones”*. (p.801) De la misma forma, manifiestan que en la capacidad aerobia *“la intensidad de los movimientos es moderada y las necesidades de oxígeno para la contracción muscular son abastecidos en su totalidad”*. (p.803)

Por otra parte, *Camiña, et al., (2001)* define a la capacidad aeróbica como *“capacidad de realizar tareas vigorosas que impliquen la participación de grandes masas musculares durante periodos de tiempo prolongados”* (p.140). De ahí que se hace necesario especificar en las características que identifican al índice de masa corporal y que a criterio de *Puche (2005)* lo define como el *“índice de masa corporal (IMC) o también conocido como índice de Quetelet es la relación del peso (en kilogramos) dividido por la altura al cuadrado (en metros), el cual nos ayuda a determinar el grado de sobrepeso de una persona”*. (p.3)

Finalmente, para *Perelló, et al., (2003)*, la agilidad: *“permite al individuo realizar movimientos complejos con facilidad, naturalidad, velocidad y amplitud, así como adaptarse a nuevos requerimientos motores de difícil ejecución con gran rapidez”*. (p.2)

De todo este análisis se desprende la necesidad de vincular la condición física de este grupo etario con aspectos tan importantes y beneficiosos como lo es la práctica regular del ejercicio físico.

2.1.3.- Los beneficios de la práctica regular del ejercicio en el adulto mayor

Autores como Chávez, López, Martín y Hernández (1993), citados en Miranda Jiménez, (2012), abordan el tema de los beneficios del ejercicio físico para los adultos mayores y coinciden en el criterio de que es útil para mejorar el funcionamiento interno del organismo; de ahí que se evidencien los siguientes:

Para el sistema nervioso se mejoran la coordinación y los reflejos mejoran y el nivel de estrés disminuye.

En el caso del corazón y los pulmones, donde en el primero aumenta el volumen de sangre por pulsación y la circulación coronaria y para el caso del segundo este aumento es respecto a la capacidad, eficiencia y circulación del aire.

Los músculos se benefician también ya que la circulación en ellos aumenta, agranda el tamaño, la fuerza y la resistencia, así como la capacidad de oxigenación.

La fuerza de los huesos y ligamentos aumenta; los tejidos articulatorios se refuerzan. Con respecto al metabolismo se ve en una reducción tanto de las grasas del cuerpo como de los niveles de azúcar en sangre.

Además de beneficiar específicamente a ciertos sistemas corporales, la buena forma física aporta las siguientes ventajas:

- Una persona en buena forma se repondrá pronto de una enfermedad, tendrá mayor resistencia a la fatiga, usará menos energía para realizar cualquier trabajo, su tasa metabólica será mejor y más positiva que el de una persona poco entrenada.
- 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 cuanto 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 se penetra en estadios avanzados 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, que se esperan por parte del 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 y validismo 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 que se alcanzan 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 durante décadas, 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 cualquier ser humano, no menos –tal vez más- 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 y es por ello que motivarlos a la realización de actividades físico recreativas es importante no solo para la salud física sino para la emocional también.

2.1.4.- Importancia de la actividad físico recreativa en el adulto mayor

Al realizar estudios que guardan relación con la actividad física vinculada a un grupo etario de más de 60 años se impone definirla puesto que es necesario adaptar un conjunto de actividades que faciliten la práctica de estas para los adultos mayores.

Se toma como referencia el concepto que sobre actividad física aporta Devis (2000), citado por Ceballos, (2010), donde se afirma que es *“cualquier movimiento corporal intencional, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal, y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea”* (Ceballos, 2010, p. 3)

De igual forma se analiza el concepto que sobre la actividad física emite la Organización Panamericana de la Salud (OPS) (2006) entendida como *“todos los movimientos de la vida cotidiana, como trabajo, actividades diarias, recreación, ejercicio y actividades deportivas”* (Ceballos, 2010, p. 3) por lo que se coincide con el criterio de que los beneficios de la actividad física regular para las personas mayores pueden ser muy pertinentes para evitar y reducir al mínimo los problemas físicos, psicológicos y sociales que acompañan el proceso de envejecimiento.

Existen además un grupo de actividades física que se identifican como prácticas cotidianas que favorecen los estilos de vida activos, por lo que se coincide con los estudios de Ceballos (2010) quien consultó los criterios de Gauvin, Wall y Quinney (1994), y Shephard (1995), al incluir del concepto actividad física prácticas cotidianas, como *“caminar, las actividades laborales y domésticas, así como otras más organizadas y repetitivas, como el ejercicio físico, y las actividades de carácter competitivo como los deportes”*. (p.4)

La práctica de la actividad física en los diferentes grupos poblacionales responde a diferentes necesidades y motivaciones, aspectos que se visualizan de igual modo en el grupo etario de personas con más de 60 años identificados como adultos mayores. Durante el proceso de envejecimiento se produce una disminución de la condición física funcional que a su vez lleva a una disminución de la masa muscular que se visualiza en menor fuerza a nivel general. Esta situación está relacionada con la disminución de la capacidad funcional del sujeto y las consecuencias negativas que ello conlleva para su calidad de vida de ahí la importancia de diseñar un plan de acción físico-recreativo que permita mejorar la condición física de este grupo poblacional.

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

El trabajo comunitario tiene como objetivo central, fortalecer la defensa de la Revolución en todas las formas en que se expresa, para de esta forma consolidar 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.

Para ello se dirige a:

Organizar y movilizar a la comunidad para propiciar 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 miembros, entre distintas comunidades y entre la comunidad y la sociedad en general. El trabajo comunitario debe constituir una escuela de colectivismo y de democracia social y un freno a las tendencias individualistas y utilitarias.

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

Proporcionar la expresión e intercambio de ideas y opiniones entre los miembros de la comunidad, favoreciendo 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.

Crear expectativas objetivas de desarrollo social y personal que contribuyan al bienestar y equilibrio emocional de las personas que viven en la comunidad como factor que impulse su participación social activa. (Colectivo de autores, 2006, citado por Iznaga Miranda, 2021, p.19)

El trabajo comunitario comprende tres fases bien definidas, aunque interrelacionadas, el diagnóstico como primera fase, revela cuáles son los problemas y necesidades de la comunidad, así como 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.

En segundo lugar, la elaboración y ejecución del plan de acción que permite formular claramente cómo organizar y ordenar en el tiempo las acciones que se deben emprender en la comunidad. Al conformarlo se tendrá en cuenta la definición de los objetivos del

trabajo a partir de la definición y jerarquización de las necesidades detectadas en el diagnóstico y los recursos materiales y humanos con que se cuenta.

Como última fase el seguimiento y evaluación del proceso e impacto del plan de acción.

Esta guía del plan de acción desde el trabajo comunitario que se puede realizar con los adultos mayores, 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.

2.2. Fundamentos metodológicos que sustentan el estudio

2.2.1.- Tipo de estudio y diseño de investigación

Al realizar una investigación que responde al paradigma cualitativo se afrontan una gran cantidad de retos, y para la investigación que se presenta se evidencian dos metas fundamentales; 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 atención del adulto mayor; y como segunda meta, la gran cantidad de elementos que integran la lógica científica de la investigación.

Se evidencia también la relación existente entre el objeto de investigación y los métodos que se seleccionan para realizar el trabajo de campo y que por ende respondan a los modelos de paradigmas utilizados con la intención de lograr una fundamentación metodológica idónea donde se evidencia un estudio de tipo descriptivo.

Al decir de *Hernández, Fernández y Baptista (2014)*, los estudios descriptivos “...*buscan especificar propiedades y características importantes de cualquier fenómeno que se analice...*” (p. 92)

El estudio se ubica sobre la base de un diseño pre-experimental con pre-test para un solo grupo, puesto que se manejan como variables dependientes la condición física del adulto mayor y la motivación de estos para la realización de ejercicios físicos.

2.2.2.- Muestra y tipo de muestreo

La muestra que se presenta responde a 23 adultos mayores: 6 hombres, 17 mujeres del Consejo Popular Las Moscas en el municipio de Cumanayagua.

Es de tipo 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)

Los criterios de inclusión que se tuvieron en cuenta fueron: ser adultos mayores no incorporados al círculo de abuelos de la comunidad Las Moscas, ser paciente del consultorio Las Moscas; tener más de 60 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 le solicitó la valoración del médico de la familia donde se justifica 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.

2.2.3.- Métodos del nivel teórico, empírico, matemáticos y estadísticos que se aplicaron en la investigación

2.2.3.1- Métodos del nivel teórico

Para elaborar los presupuestos teóricos de la investigación se tuvo en cuenta la utilización de métodos del nivel teórico que permitieron realizar una profunda revisión bibliográfica, documental y normativa para abordar la problemática relacionada con la mejora de la condición física en los adultos mayores de la comunidad “Las Moscas”. Entre estos se pueden citar:

Análisis-Síntesis: en el presente estudio, el análisis nos permitió estudiar de manera profunda la teoría acerca de la atención integral a los adultos mayores y acerca de las acciones físico recreativas. La síntesis por su parte, consistió en la búsqueda de integración que amerita dicha atención, entre especialistas de distintas áreas del conocimiento.

Inducción-Deducción: este método facilitó la interpretación de los datos empíricos; así como descubrir regularidades importantes y relaciones entre los distintos componentes de la investigación.

Histórico-Lógico: permitió la búsqueda de los fundamentos que antecedieron al problema científico que se trata, los resultados históricos obtenidos, su desarrollo, significación y su incidencia en los resultados actuales.

2.2.3.2- Métodos del nivel empírico

Otro aspecto importante en el proceso investigativo se determina por los métodos empíricos que se emplean durante las distintas etapas del proceso. Para la recopilación de datos se aplicaron un conjunto de técnicas empíricas que aportan la científicidad, tal es el caso de:

Revisión documental (anexo # 1): para la recolección de la información se revisaron trabajos de investigación, artículos y publicaciones sobre el objeto de estudio.

La encuesta, se utilizó para cumplimentar los objetivos 1 y 2, se diseñó una estructura que implemente como técnica el interrogatorio que reconoce la información que caracteriza a la muestra seleccionada.

La técnica de los diez deseos se empleó para reconocer los gustos, intereses y motivaciones que tienen los adultos mayores acerca de las actividades físicas. Y en el caso del test de condición física se aplicó para constatar el estado de los mismos en las diferentes capacidades que presentan relacionados con este grupo de actividades.

Criterio de especialistas: Se aplicó una encuesta con el objetivo de valorar la viabilidad del plan de acción físico-recreativo que se diseña para que contribuya a mejorar la condición física del adulto mayor de la comunidad “Las Moscas” del municipio Cumanayagua.

2.2.3.3- Métodos matemáticos y estadísticos

Los datos que se obtuvieron de la aplicación de los instrumentos se procesaron en el paquete estadístico SPSS 20.0 (Statistical Package for Social Science), utilizándose el cálculo porcentual.

El método de valoración por especialistas se utiliza para valorar la factibilidad, aplicabilidad y viabilidad del plan que se diseña a partir de las características que estos cumplen al ser identificados por el investigador y responde a los intereses del estudio.

Para el análisis de los criterios que aportaron los especialistas se utilizó la técnica de grupo nominal que se empleó para facilitar la generación de ideas y el análisis de problemas y *“lograr un consenso rápido con relación a cuestiones, problemas, soluciones o proyectos. Permite producir y priorizar un amplio número de elementos.”* (Delbecq, & Van de Ven, 2019, p. 1) Se desarrolla a partir de 6 puntos fundamentales que proponen los autores mencionados: definir ideas; generar ideas; registrar ideas; clarificar ideas; hacer la selección y determinar la prioridad.

2.3- Análisis de los resultados

A partir de este momento se muestra el análisis que se realizó para exponer de forma clara, coherente y precisa la información que se obtuvo de los instrumentos que se aplicaron durante el periodo de inserción en el escenario de investigación.

2.3.1- Resultados del diagnóstico

Se evidencian en primer lugar la información que se recopiló a partir del análisis de documentos, seguidamente se podrán encontrar lo referente a los datos que se obtuvieron con la aplicación de las encuestas a los adultos mayores; se evidencian también las informaciones útiles que se obtuvieron desde el análisis de los resultados con la aplicación del Test de los Diez Deseos y finalmente el resultado del Test de condición física que se aplicó a los adultos mayores.

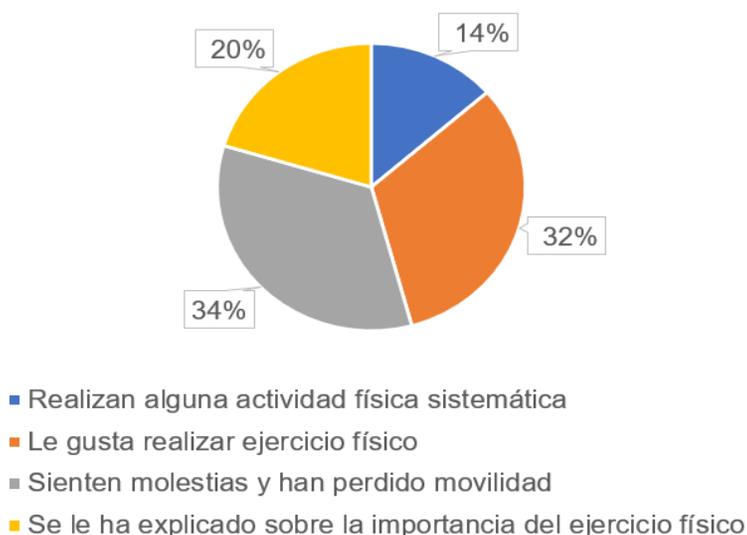
Los documentos que se consultaron para determinar la participación de los adultos mayores en los ejercicios físicos fueron: los documentos del técnico del deporte: registro de asistencia, caracterización del círculo de abuelos de Las Moscas: estuvieron también los controles de pacientes de la tercera edad en el Consultorio Médico de la familia de Las Moscas, la historia clínica de los Adultos Mayores no incorporados a la actividad física, las investigaciones científicas relacionadas con la temática del Adulto Mayor, las cuales fueron referenciadas en la fundamentación teórica.

2.3.2- Análisis de la encuesta al adulto mayor

Una vez aplicada la encuesta (anexo 2) a este grupo etario con el objetivo de corroborar la importancia y la sistematicidad con que realizan la práctica de los ejercicios físicos se puede apreciar en el gráfico 1 que solo el 14 % realiza una actividad física planificada, al 32% le gusta realizar ejercicios físicos, el 34 % manifiestan tener dolencias y haber perdido movilidad en las articulaciones y un 20% reconoce tener conocimiento de los beneficios del ejercicio físico

Gráfico 1: Análisis de la encuesta aplicada a los adultos mayores para conocer el estado del interés por la práctica del ejercicio físico.

Como parte de los resultados de esta encuesta están también los datos que se aprecian en el gráfico 2 referente a los gustos y preferencias que estos tienen respecto al tema que se aborda. Identifican con que les gusta la bailoterapia 17, formar parte de la composición gimnástica 14, ir al cine 23 (toda la muestra), hacer caminatas 15, participar en los encuentros de dominó 14 y bailar el danzón 13; de igual forma se aprecian los datos de aquellos que no coinciden con estos gustos como por ejemplo hay 6 adultos mayores que no les gusta hacer bailoterapia, hay 9 personas que no les interesa formar parte de la composición gimnástica ni hacer encuentros de dominó, hay también



8 que no les gusta hacer caminatas y finalmente 10 que para nada les interesa practicar el baile del danzón.

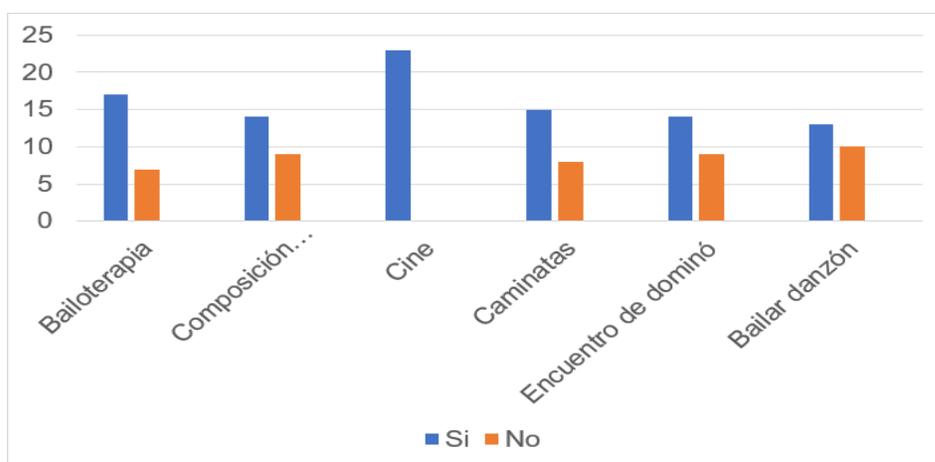


Gráfico 2: Análisis de la encuesta aplicada a los adultos mayores para conocer los gustos y preferencias de los adultos mayores respecto a la práctica del ejercicio físico.

Análisis de los resultados del Test de los Diez Deseos

La aplicación de la técnica del Test de los 10 deseos (anexo 3) se hizo con el objetivo de estudiar las motivaciones de los adultos mayores al tener en cuenta la importancia de este aspecto en la actuación del individuo. En la Tabla 1 se evidencian los datos que se recogieron de esta técnica.

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 es el correspondiente a mantener buenas relaciones familiares, el cual plantean en segundo lugar, producto de que sienten miedo a la soledad, al rechazo por la familia. También el deseo de tener compañía y recibir atenciones por parte de seres queridos constituye un anhelo importante en esta etapa de la vida.

Como tercer motivo exponen 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 1: Resultados del Test de los diez deseos.

Total, de adultos mayores: 23	Prioridad del deseo	Cantidad	%
Tener salud él y su familia.	Primer deseo	18	78.26
Mantener buenas relaciones familiares.	2do al 5to	16	69.56
Miedo a la soledad.	2do al 5to	16	69.56
Rechazado por la familia.	2do al 5to	16	69.56
Acompañados por los seres queridos.	2do al 5to	4	14.39
Entorno tranquilo, seguro y con comodidades.	5to al 10mo	18	78.26
Mejora situación económica, encuentros con amigos, trabajar menos y vivir feliz.	5to al 10mo	18	78.26

2.3.2- Resultados del Test de condición física que se aplica a los adultos mayores

Para medir la condición física de los adultos mayores (anexo 4.1) se aplicaron 7 pruebas que responden al Test de condición física del adulto mayor (ver anexo 4); los resultados que generó el diagnóstico mediante la aplicación de las mismas se evidencian en el Consolidado general de las pruebas (anexo 4.2).

En la prueba número 1 la cual consiste en sentarse y levantarse de una silla en 30 segundos y tiene como objetivo evaluar la fuerza de las piernas. El 100 % de los sujetos fueron evaluados de regular. Los resultados en ambos sexos al ser procesados en los métodos estadísticos se obtuvieron los siguientes datos: media: 8.35, mediana: 9 y la moda: 9.

En la prueba número 2 por ser para cada brazo por individual los resultados de la flexión y la tensión se exponen de forma individual y esta tiene el objetivo de evaluar la fuerza de los miembros superiores. En dicha prueba el 100 % estuvo evaluado de regular. El análisis de los datos mediante el procesamiento estadístico determinó que en el brazo derecho: la media era de: 8.4, la mediana de: 8 y la moda era: 8; con respecto al brazo izquierdo la media resultó ser de: 7.78, la mediana de: 8 y la moda de: 8.

La prueba 3 que consiste en levantarse, recorrer 2.44 m. y volver a sentarse tiene como objetivo evaluar la agilidad, el equilibrio y la movilidad general. En dicha prueba se registran los segundos requeridos para levantarse de una posición de sentado, caminar 2.44 metros, doblar y retomar a la posición de sentado. Los métodos estadísticos utilizados para procesar esta información determinaron que la media fue de: 7.99, la mediana era de: 7.53 y la moda de: 7.51.

La siguiente prueba, número 4, tiene el objetivo de evaluar la flexibilidad de la parte inferior del cuerpo y consiste en flexionar el tronco hasta tocar la punta de los pies, para su análisis se cuantifica el número en centímetros entre los dedos medios de las manos extendidas y el dedo gordo del pie. Las piernas no se pueden flexionar por las rodillas y con un ángulo de 90° en los tobillos. En esta prueba el 100 % fue evaluado de regular. Al realizar el análisis de los datos teniendo en cuenta los métodos estadísticos se determinó que la media es de: 6.99, la mediana de: 5.1 y la moda de: 5.6.

La prueba número 5 tiene el objetivo de lograr medir la resistencia aerobia y para ello se tuvo en cuenta la acción de dar pasos (marcha) en el lugar por 2 minutos; se registraron

los pasos que sobre pasan la medida establecida para cada individuo se anotó el número de pasos completos realizados en 2 minutos y como resultado se señala que el 100 % fue evaluado de regular. El análisis mediante la aplicación de métodos estadísticos determinó que la media es de: 33.83, la mediana de: 34 y la moda resultó ser de: 34.

Los resultados estadísticos de la prueba número 6, que consistía en la acción de rascarse la espalda, se muestran individuales de cada brazo (hombros) ya que no hay la misma flexibilidad en cada hemisferio del cuerpo. El objetivo de esta fue el de evaluar la flexibilidad de la parte superior del cuerpo y una vez realizada la acción se procedió a tomar nota del número de centímetros entre los dedos del medio. Los métodos estadísticos determinaron que el hombro derecho por encima tuvo una media de: 6.93, la mediana fue de: 6.9 y la moda: 67.1. Para el hombro izquierdo por encima los resultados fueron la media: 6.85, la mediana: 6.9 y la mediana 7.1.

En la prueba 7 que tuvo como objetivo determinar el logro de la resistencia aerobia y para ello se realizó un recorrido de 6 minutos y se tuvo en cuenta el número de metros que pudieron ser recorridos en este tiempo. Los resultados al ser analizados porcentualmente dieron a conocer que el 100% estuvo evaluado regular. El método estadístico empleado para procesar los resultados determinó que la media fue de: 290.34 y la clase modal de 294 y la mediana 299.

De forma general se puede apreciar en los datos que se exponen en el anexo 4.1 que la muestra está compuesta por 23 sujetos asociados al círculo de abuelos de ellos 16 son del sexo femenino y 7 del sexo masculino, con edades de 60 a 74 años, donde 21 según el índice de masa corporal (IMC) son saludables y 2 están catalogados con sobrepeso grado I, además la frecuencia cardiaca máxima (FCM) está entre 146 y 16; la condición física es evaluada de regular para el total de adultos mayores que se testean, datos que se reflejan en el gráfico 3.

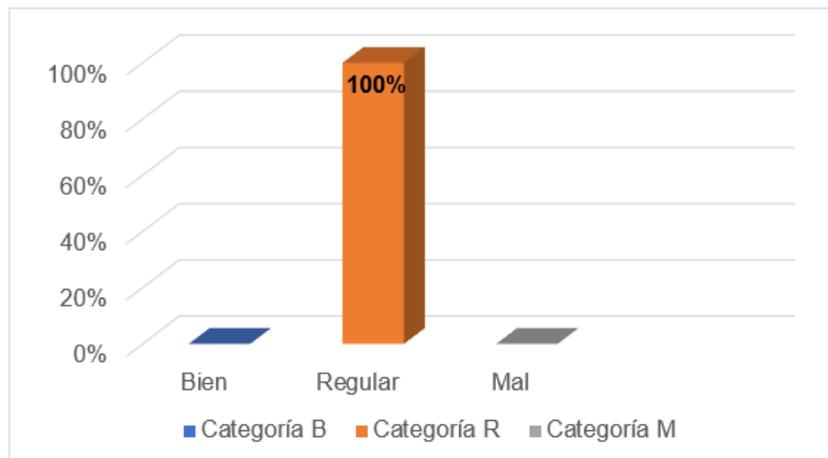


Gráfico 3: Consolidado del Test de condición física aplicado a los adultos mayores.

Estos resultados de conjunto con los que se obtuvieron de los demás instrumentos para conocer los gustos, intereses y motivaciones de este grupo etario y en consonancia con el objeto de estudio el autor expone las razones que sustentan la propuesta de esta investigación.

2.3.2- Plan de acción físico-recreativo para mejorar la condición física del adulto mayor del consejo popular Las Moscas

Fundamentación: la siguiente propuesta aborda diferentes actividades físicas recreativas enmarcadas en dos elementos físicos fundamentales; es válido destacar la integración del médico y la enfermera del consultorio donde se trabajó, estos resultan eslabones imprescindibles en el equipo multidisciplinario que diseñó la propuesta.

El Plan de acción se diseña con el fin de aumentar la expectativa de vida y su calidad en la población adulta mayor mediante ofertas de actividades que satisfagan las necesidades de ejercitación de la población de adultos mayores y de los que padezcan enfermedades no transmisibles, se crean espacios en la comunidad para aumentar el control y mejorar su salud, proporciona los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma para alcanzar un estado adecuado de la condición física, mental y social.

El objetivo general del Plan de acción físico-recreativa para mejorar la condición física en los adultos mayores es: mejorar la condición física de los adultos mayores a través de las actividades físico recreativas, sustentadas en los gustos y preferencias, que se convocan en del consejo popular “Las Moscas”.

Los objetivos específicos de este plan serían:

1. Establecer un sistema de participación en las diversas actividades que sea permanente y que se convierta en un aspecto estratégico.
2. Disminuir los índices y factores de riesgo en la comunidad mediante actividades recreativas mancomunadas con todos los factores.
3. Incorporar, a los adultos mayores a la práctica del ejercicio físico sistemático y demás actividades, deportivas recreativas. El tiempo de duración del plan se proyecta para tres meses (septiembre, octubre, noviembre)

Diagrama del plan:

- Acciones
- Hora
- Lugar
- Fecha
- Responsable
- Ejecutor

No.	Acciones	Hora	Lugar	Fecha	Responsable	Ejecuta
1	Composiciones gimnásticas	8.00 am	Círculo Social	Semanal	Profesor Cultura Física	Profesor y adultos mayores
2	Competencia de danzón	9.00 am	Círculo Social	Mensual	Profesor Cultura Física	Profesor y adultos mayores
3	Caminata	8.00 am	Según decisión del grupo	Semanal	Profesor Cultura Física	Profesor y adultos mayores
4	Proyecciones de videos	9.00 am	Círculo Social	Mensual	Profesor Cultura Física	Profesor y adultos mayores
5	Excursiones	8.00 am	Según decisión del grupo	Semanal	Profesor Cultura Física	Profesor y adultos mayores
6	Juegos de mesa	8.00 am	Círculo Social	Mensual	Profesor Cultura Física	Profesor y adultos mayores
7	Bailoterapia	8.00 am	Círculo Social	Semanal	Profesor Cultura Física	Profesor y adultos mayores

8	Peñas literarias	9.00 am	Círculo Social	Quincenal	Profesor Cultura Física	Profesor y adultos mayores
9	Cumpleaños colectivos	8.00 am	Círculo Social	Mensual	Profesor Cultura Física	Profesor y adultos mayores
10	Competencia de dominó	9.00 am	Círculo Social	Semanal	Profesor Cultura Física	Profesor y adultos mayores

2.3.3- Validación por especialistas del plan de acción físico-recreativo

Para la validación del Plan de acción físico-recreativa para mejorar la condición física en los adultos mayores se empleó el método de valoración por especialistas. Este proceso se realiza mediante tres etapas: una primera etapa que responde a la selección de los especialistas, la segunda etapa se identifica con la elaboración y aplicación de la encuesta y por último la etapa tres que se sustenta en el procesamiento de los resultados de la encuesta.

Se seleccionaron los especialistas que cumplieran con la característica de poseer el nivel de escolaridad superior que responde a ser Licenciados en Cultura Física, Máster en la Actividad Física en la Comunidad o Doctor en Actividad Física y que estuvieran vinculados y con sólidos conocimientos sobre recreación. Además, cuentan 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.

El grupo de especialistas se integró por 10 personas: cinco (5) Máster metodólogos de cultura física y de la Dirección Municipal de Deporte con experiencia y con dominio en la actividad, tres (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.

Una vez que se fue a la búsqueda de información se empleó una guía para que ellos fueran lo más objetivos al valorar el diseño del Plan de acción físico-recreativa para mejorar la condición física en los adultos mayores. Se planificaron dos sesiones de trabajo con los especialistas y la duración fue de 45 minutos en cada una.

En la primera sesión, se les explican los propósitos de la investigación que se realizó, se da la posibilidad de conozcan en qué consiste el plan que se diseñó y qué objetivos se persiguen con la misma; se entrega una encuesta que tiene como objetivo que los especialistas ofrezcan su opinión fundamentada sobre su diseño ya que esto constituye el resultado principal del estudio.

2.3.3.1- Análisis de los indicadores que se valoraron por parte de los especialistas

El análisis de los indicadores que se midieron en la encuesta aplicada a los especialistas (anexo 5) para validar el diseño del Plan de acción físico-recreativa para mejorar la condición física en los adultos mayores aportó los resultados que se evidencian en el gráfico 4 que responde a un consolidado sobre este análisis.

Se puede decir entonces que de un total 9 especialistas 8 (90%) evaluaron de muy adecuado la estructura del plan diseñado, los mismos refieren que es de fácil razonamiento y preciso en cuanto al actuar de quien intenta ponerlo en práctica y 1 especialistas (10%) de los encuestados manifiestan este aspecto como adecuado.

Como se puede apreciar en el indicador relacionado con el contenido que se diseñan para el plan el 90% (8) de los especialistas lo evalúan de muy adecuado 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 otros planes diseñados para los efectos del estudio que se les presenta, además de que ayudará a mejorar la condición física del adulto mayor considerablemente, el 10% lo evalúa de adecuado.

Los especialistas que evaluaron de muy adecuado la factibilidad del plan que se les presenta fueron 8 que representa el 90% del total, estos coinciden que posee aplicabilidad para la población a la que se dirige las actividades se encaminan a mejorar la condición física del adulto mayor, un solo especialista refiere que es adecuado.



Gráfico 4: Consolidado de la validación del Plan de acuerdo a la valoración por especialistas.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

3 1- CONCLUSIONES

El análisis de los fundamentos teóricos relacionados con el proceso de incorporación de los adultos mayores Consejo Popular Las Moscas del municipio Cumanayagua al círculo de abuelos; avala la necesidad de buscar nuevas vías para vincular al adulto mayor a la práctica sistemática del ejercicio físico.

El diagnóstico realizado posibilitó al investigador hacer una valoración en torno al estado actual de la baja incorporación del adulto mayor 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 mejorar su condición física.

Se elaboró el Plan de acción físico-recreativo para mejorar la condición física del adulto mayor y de esta forma motivarlos a insertarse dentro del círculo de abuelos de la comunidad donde residen.

El Plan de acción físico-recreativo para mejorar la condición física del adulto mayor fue valorado por los especialistas, los que consideraron que es viable su aplicación a partir de la estructura, contenido, novedad, actualidad y factibilidad.

3.2 –RECOMENDACIONES

Diagnosticar las potencialidades que brinda la comunidad para satisfacer los intereses y necesidades de los adultos mayores.

Aplicar el plan de acción físico recreativo para mejorar la condición física del adulto mayor en otras comunidades con el fin de que este se generalice.

REFERENCIAS

- Alvarado García, A. M. & Salazar Maya, A. M., 2014 Análisis del concepto de envejecimiento. *Gerokomos*, 25, (2), 57-62. <https://dx.doi.org/10.4321/S1134-928X2014000200002>
- Buitrago, L. M., Sáenz, A. M., Cardona, A. M., Ruiz, L. Y., Vargas, D. M., Cobo-Mejía, E. A. & Sandoval-Cuellar, C. (2016). Cualidades físicas del adulto mayor activo de la ciudad de Tunja. *Revista de Investigación en Salud*. 3(1), 33-49. <https://doi.org/10.24267/23897325.140>
- Camiña Fernández, F., Cancela Carral, J., & Romo Pérez, V. (2001) La prescripción del Ejercicio Físico para Personas Mayores. Valores Normativos de la Condición Física. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 1(2), 136-154. <http://hdl.handle.net/10486/3785>
- Castellanos-Ruiz, J., Gómez-Gómez, D., & Guerrero-Mendieta, C. M. (2017) Condición Física Funcional de Adultos Mayores de Centros Día, Vida, Promoción y Protección Integral Manizales. *Revista Hacia la Promoción de la Salud*, 22(2), 83-101. Internet <https://doi.org/10.17151/hpsal.2017.22.2.7>
- Carrillo Linares, E., Aguilar Hernández, V. & González Blanco, Y. (2020) El Desarrollo de las Capacidades Físicas del Estudiante de Mecánica desde la Educación Física. *Mendive*, 18(4), 794-807. https://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S181576962020000400794
- Ceballos Gurrola, O. (2010) *Actividad física y calidad de vida en adultos mayores. Un análisis en la Ciudad de Monterrey*. El Manual Moderno.
- Colectivos de autores (2006) *Selección de lecturas sobre sociología y trabajo social. Curso de Formación de Trabajadores Sociales*. Deporte.
- Cuba, Cumanayagua. Oficina Nacional de Estadística e Información. (2020). *Expectativa y esperanza de vida al nacer 2020*. ONEI.
- De Rosnay, J. (1988). ¿Qué es la vida?. <https://www.redalyc.org/pdf/542/54221979001.pdf>
- Geiss, B. (2020). Por qué el coronavirus es más peligroso para los ancianos. <https://elpais.com/ciencia/2020-03-23/por-que-el-coronavirus-esmas-peligroso-para-los-ancianos.html>

- Ginarte Paul, M. & Santiesteban Molina, R. (2017) importancia del ejercicio físico en la salud del adulto mayor. *Revista Cubana de Medicina Física y Rehabilitación*. 4, (2). <http://www.revhabilitacion.sld.cu/index.php/reh/article/view/72&ved=>
- Gómez Gómez, L. (2007). *Factores socioculturales determinantes de la calidad de vida del adulto mayor en las cátedras universitarias*. (Trabajo de diploma). Universidad de Cienfuegos.
- González-Rico, R. & Ramírez-Lechuga, J. (2017) Revisión de las pruebas de evaluación de la condición física en Educación Secundaria. *Revista Ágora para la Educación Física y el Deporte*, 19(2-3), 355-378. <https://doi.org/10.24197/aefd>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Coello, C., & Baptista Lucio, P. (2010). *Metodología de la investigación*. Félix Varela.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Coello, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill Interamericana.
- Iznaga Miranda, C. (2021) *Acciones para incorporar al Adulto Mayor masculino a la práctica del ejercicio físico*. (Tesis de Diploma) Universidad de Cienfuegos.
- Izquierdo, M. (1998). Efectos del envejecimiento sobre el Sistema Neuromuscular A.M.D. <https://www.mheducation.es/bcv/guide/capitulo/8448176898.pdf>
- James, W. P. (2004). Comparative quantification of health risks: global and regional burden of disease attribution to selected major risk factors. *Overweight and obesity*, 1, 497–596.
- Malagón, J. L. (1999). La integración sociofamiliar de los mayores, *Revista Escuela Abierta*, (3)91.
- Merellano-Navarro, E. (2017) *Condición física, independencia funcional y calidad de vida relacionada con la salud en adultos mayores chilenos*. Badajoz.
- 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
- Organización de Naciones Unidas (2018). *Envejecimiento*. ONU. <https://www.un.org/es/sections/issuesdepth/ageing/index.html>
- Perelló Talens, I., Ruiz Munuera, F. C., Ruiz Munuera, A. J., & Pertegaz, N. C. (2003). *Temario para la Preparación de Oposiciones. Educación Física*. Sevilla

Puche, R. C. (2005) EL Índice de Masa Corporal y los Razonamientos de un Astrónomo.
Revista Medicina, 65(5), 361-365.

<http://medicinabuenaosaires.com/revistas/vol6505/4/EL%20INDICE%20DE%20MASA%20CORPORAL%20Y%20LOS%20RAZONAMIENTOS%20DE%20UN%20ASTR%C3%93NOMO.pdf>

ANEXOS

Guía de Anexos

Anexo #1: Guía del análisis de documentos

Anexo # 2: Encuesta al adulto mayor

Anexo # 3: Técnica de los 10 deseos

Anexo # 4: Test de condición física para los adultos mayores y los procedimientos metodológicos para evaluar las pruebas de condición física

Anexo # 4.1: Datos generales de los adultos mayores para aplicar el Test de condición física

Anexo # 4.2: Consolidado del resultado de la aplicación del Test de condición física

Anexo # 5: Encuesta a los 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 a la práctica de ejercicios físicos y a los Círculos de Abuelos.

Nombre del documento	Tipo y alcance del documento	Objetivos
Diagnóstico comunitario del Consejo Popular “Las Moscas”	De Proyección comunitaria a largo plazo de alcance territorial.	- Conocer las características históricas y socioculturales de la actividad física en el adulto mayor en la comunidad.
Programa de la Actividad Física del Adulto Mayor	De Proyección comunitaria a largo plazo de alcance local.	- Valorar las particularidades específicas de este grupo etario dentro del Consejo Popular Las Moscas al que pertenece.
Registros del profesor	De Proyección comunitaria a corto plazo y de alcance local.	- 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: Encuesta al adulto mayor

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 Las Moscas.

Compañero(a): Nos encontramos realizando una investigación con el objetivo de estudiar el comportamiento de la participación del adulto mayor a los círculos 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 solo 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.

Sí_____ No_____

2- Le gusta realizar ejercicio físico

Sí_____ No_____

3- ¿Siente molestias y ha perdido movilidad en las articulaciones? Cervical

Sí_____ No_____

4- ¿Alguien se ha acercado a su hogar a explicarle los beneficios de la actividad física a su edad?

a. Sí_____ No_____

5- ¿Qué actividades le gustaría realizar como parte del programa del adulto mayor?

a. Bailoterapia_____

b. Composición gimnástica_____

c. Cine_____

- d. Caminatas_____
 - e. Encuentros de dominó_____
 - f. Bailar danzón
- 6- ¿A su edad cómo se siente?:
- a. ¿Se siente útil? Sí_____ No_____
 - b. ¿Está satisfecho de su vida pasada? Sí_____ No_____
 - c. ¿Estás satisfecho con su vida actual? Sí_____ No_____
 - d. ¿Tiene planes para el futuro? 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 # 3: Técnica de los 10 deseos.

Objetivo: Jerarquizar e identificar los deseos de los adultos mayores.

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 intensión positiva o negativa. Por eso nos referimos a aquellos motivos que tú deseases como a aquellos que tú no deseases. Trata de escribir claro, y es muy importante que seas plenamente sincero y digas realmente lo que tú deseases, 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 # 4: Test de condición física para los adultos mayores y los procedimientos metodológicos para evaluar las pruebas de condición física

Objetivo: Diagnosticar la condición física de los adultos mayores no incorporados a la actividad física en el Consejo Popular Las Moscas.

Test	Grupos quinquenales de edad. Ambos sexos		
	60-64 MB / R / M	65-69 MB / R / M	70-74 MB / R / M
Sentarse y levantarse de una silla en 30 segundos (n° de repeticiones)	MB 17 ó más	MB 15 ó más	MB 14 ó más
	B 16-11	B 14-10	B 13-9
	R - 10	R- 9	R - 8
Flexiones de brazos en 30'' segundos (n° de repeticiones)	MB 17 ó más	MB 16 ó más	MB 15 ó más
	B 16-11	B 15-10	B 14-9
	R - 10	R - 9	R - 8
Levantarse caminar y volver a sentarse (segundos)	MB ó menos	MB 6.2 ó menos	MB 6.4 ó menos
	B 6.1 - 7	B 6.3 - 8	B 6.5 - 9
	R 7.1 ó más	R 8.1 ó más	R 9.1 ó más
Flexión del tronco en silla (cm)	MB 0 a +3 ó más	MB 0 a +3 ó más	MB 0 a +3 ó más
	B - 1 a - 4	B - 1 a - 5	B - 1 a - 6
	R - 5 ó menos	R - 6 ó menos	R - 7 ó menos
Realizar dos minutos de marcha (número de pasos)	MB 83 ó más	MB 80 ó más	MB 76 ó más
	B 82 - 39	B 79 - 37	B 75 - 36
	R 38 ó menos	R 36 ó menos	R 35 ó menos
Junta las manos tras la espalda (Rascarse la espalda) (cm.)	MB 0 ó más	MB 0 ó más	MB 0 ó más
	B - 1 a - 6	B - 1 a - 7	B - 1 a - 8
	R - 7 ó menos	R - 8 ó menos	R - 9 ó menos
Caminar 6 minutos (mts)	MB 498 mts ó más	MB 488 mts ó más	MB 470 mts ó más
	B 497 - 305	B 487 - 295	B 469 - 277
	R 304 ó menos	R 294 ó menos	R 276 ó menos

Anexo 4.1: Datos generales de los adultos mayores para aplicar el Test de condición física

No.	Nombre y apellidos	Sexo		Talla	Peso	Edad	Nivel escolar	FCM 220-Edad	F.C% Entorno de trabajo			IMC	Clasificación según IMC
		F	M	Mts	Kg	años			45%	60%	75%		
1	Sujeto 1	F		1.45	46	60		160	72	96	120	21.8	Saludable
2	Sujeto 2	F		1.53	45	63		157	71	94	118	19.2	Saludable
3	Sujeto 3	F		1.50	48	62		158	71	95	119	21.3	Saludable
4	Sujeto 4	F		1.55	58	64		156	70	94	117	24.1	Saludable
5	Sujeto 5	F		1.46	45	65		155	70	93	116	21.1	Saludable
6	Sujeto 6	F		1.53	56	63		157	71	94	118	23.9	Saludable
7	Sujeto 7	F		1.57	49	65		155	70	93	116	19.8	Saludable
8	Sujeto 8	F		1.45	50	67		153	69	92	115	23.7	Saludable
9	Sujeto 9	F		1.46	46	69		151	68	91	113	21.5	Saludable
10	Sujeto 10	F		1.50	53	64		156	70	94	117	23.5	Saludable
11	Sujeto 11	F		1.45	44	63		157	71	94	118	20.9	Saludable
12	Sujeto 12	F		1.53	50	64		156	70	94	117	21.3	Saludable
13	Sujeto 13	F		1.50	49	62		158	71	95	119	21.7	Saludable
14	Sujeto 14	F		1.55	51	70		150	68	90	113	21.2	Saludable
15	Sujeto 15	F		1.46	47	62		158	71	95	119	22.0	Saludable
16	Sujeto 16	F		1.50	45	74		146	66	88	110	20.0	Saludable
17	Sujeto 17		M	1.55	61	72		148	65	89	111	25.3	Sobrepeso I
18	Sujeto 18		M	1.60	65	63		160	72	96	120	25.3	Sobrepeso I
19	Sujeto 19		M	1.70	69	63		157	71	4	118	23.8	Saludable
20	Sujeto 20		M	1.77	65	62		158	71	95	119	20.7	Saludable
21	Sujeto 21		M	1.75	70	65		155	70	93	116	22.8	Saludable
22	Sujeto 22		M	1.75	67	73		147	66	88	110	21.8	Saludable
23	Sujeto 23		M	1.70	65	74		146	146	66	88	110	Saludable

Anexo # 4.2: Consolidado del resultado de la aplicación del Test de condición física

Cantidad de sujetos	Prueba 1	Prueba 2		Prueba 3	Prueba 4	Prueba 5	Prueba 6		Prueba 7	Evaluación
		D	I				D	I		
Sujeto 1	10	8	7	7.51	45	38	71	74	299	R
Sujeto 2	9	9	8	8.01	56	37	76	74	287	R
Sujeto 3	8	7	9	7.22	49	33	69	71	300	R
Sujeto 4	9	9	8	7.34	51	34	72	68	302	R
Sujeto 5	7	8	7	8.35	54	31	71	72	290	R
Sujeto 6	9	10	9	7.53	55	31	74	69	300	R
Sujeto 7	9	8	9	8.20	47	34	67	71	291	R
Sujeto 8	8	7	8	8.45	56	33	69	67	294	R
Sujeto 9	7	8	9	8.18	49	34	71	64	289	R
Sujeto 10	10	9	10	7.25	55	35	69	62	299	R
Sujeto 11	9	9	8	7.51	56	34	73	67	294	R
Sujeto 12	9	8	8	7.35	47	30	65	69	301	R
Sujeto 13	10	9	7	7.34	55	34	70	71	295	R
Sujeto 14	8	8	7	9.20	35	31	66	69	275	R
Sujeto 15	9	9	10	7.51	48	35	71	63	301	R
Sujeto 16	8	8	6	9.17	53	34	72	65	269	R
Sujeto 17	9	7	6	9.30	49	34	65	67	270	R
Sujeto 18	8	9	10	7.41	50	35	68	71	299	R
Sujeto 19	9	8	9	7.18	55	36	67	72	289	R
Sujeto 20	10	8	9	7.20	56	37	65	70	302	R
Sujeto 21	9	9	8	8.17	51	34	70	69	289	R
Sujeto 22	8	8	7	9.21	47	33	67	64	271	R
Sujeto 23	8	7	6	9.16	47	32	65	67	273	R

Anexo # 5: Encuesta a los especialistas

Objetivos: Valorar las actividades físico-recreativas para mejorar la condición física del adulto mayor.

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 las actividades físico- recreativas para mejorar la condición física del adulto mayor, necesitamos evalúe, utilizando la escala que se propone según los aspectos que relacionamos a continuación.

- 1) ¿La estructura de las actividades físico- recreativas para mejorar la condición física del adulto mayor responde a los objetivos propuestos?

Muy Adecuado _____ Adecuado _____ Poco
Adecuado _____

- 2) ¿Usted considera que las actividades físico- recreativas para mejorar la condición física del adulto mayor es efectiva para el trabajo con el adulto mayor ?

Muy Adecuado _____ Adecuado _____ Poco
Adecuado _____

- 3) ¿ Las actividades físico- recreativas para mejorar la condición física del adulto mayor constituyen una vía novedosa para lograr la incorporación a la práctica de ejercicio físico?

Muy Adecuado _____ Adecuado _____ Poco
Adecuado _____

- 4) ¿ Las actividades físico-recreativas para mejorar la condición física del adulto mayor y son factibles y se ajusta a las necesidades reales de incorporación a la práctica de ejercicio físico?

Muy Adecuado _____ Adecuado _____ Poco Adecuado _____

- 5) Otros criterios

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

Criterios para valorar las actividades físico-recreativas para la integración del adulto mayor y su familia a la clase de Actividad Física	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.