

Soto, P. (2020, 22 de marzo). Personas mayores y coronavirus: ¿Cómo afrontar el distanciamiento social? Universidad de Valparaíso-Chile Geropolis uv. <https://geropolis.uv.cl/noticias/226>

Sun, F., Norman, I. y White, A. (2018). Physical activity in older people: a systematic review. BMC Public Health, 13 (449), 1-17. <http://www.biomedcentral.com/14712458/13/449>

ACTIVIDADES FÍSICAS SISTEMÁTICAS PARA LA INCORPORACIÓN DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES DEL GÉNERO MASCULINO

Autoras: Dr. C. Onix Edelma Pestana Mercader⁵⁴, Lic. Mileidys Brunet Morejón⁵⁵
Lic. Yolaine Hernández de Armas⁵⁶, Lic. Nurys Peñalver Prens⁵⁷

RESUMEN

Estudios asociados a las personas adultas mayores, han podido demostrar los efectos positivos de la actividad física sistemática, por lo que las autoras centran sus esfuerzos en el siguiente objetivo: implementar actividades físicas sistemáticas para la incorporación de las personas adultas mayores del género masculino. Como métodos empíricos se seleccionan el análisis de documentos, la entrevista y la encuesta. La novedad científica radica en que se aportan acciones concretas, donde se da respuesta al problema planteado y favorecen la transformación del estado de salud física y mental de estas personas. Se destacan entre sus principales resultados la fundamentación y actualización de los referentes teóricos-metodológicos, conformación de los pasos que guían la propuesta, solución del problema declarado.

Palabras clave: actividad física para adultos mayores

ABSTRACT

Studies associated with older adults have been able to demonstrate the positive effects of systematic physical activity, so the author focuses her efforts on the following objective:

⁵⁴ Universidad de Matanzas. onix.pestana@umcc.cu Facultad de Ciencias de la Cultura Física, Jefa del departamento de Ciencias Aplicada. orcid: 0000-0001-8218-7662.

⁵⁵ Dirección Municipal de Deportes en Jovellanos, mileidys.brunet@umccu.cu, Dirección Municipal de Deportes en Jovellanos, Metodóloga de Inspectora de Actividad Física Comunitaria, orcid: 0000-0001-8257-766X.

⁵⁶ Dirección Provincial de Deportes en Matanzas Jefa del Dpto. de Educación Física orcid: 0000-0001-9472-758X. Dirección Provincial de Deportes en Matanzas, yolaine.hernandez@umcc.cu

⁵⁷ Dirección Municipal de Deportes en Jovellanos, Metodóloga Inspectora del Sistema Competitivo, orcid: 0000-0001-5270-723X Dirección Municipal de Deportes en Jovellanos, nurys.penalver@umcc.cu

to implement systematic physical activities for the incorporation of older adults of the male gender. As empirical methods, document analysis and interview are selected. The scientific novelty lies in the fact that concrete actions are provided, which respond to the problem raised and favor the transformation of the state of physical and mental health of these people. Among its main results are the foundation and updating of the theoretical-methodological references, the conformation of the steps that guide the proposal, and the solution of the declared problem.

Keywords: physical activity for older adults.

RESUME

Des études associées aux personnes âgées ont pu démontrer les effets positifs de l'activité physique systématique, de sorte que l'auteur concentre ses efforts sur l'objectif suivant: mettre en œuvre des activités physiques systématiques pour l'intégration des personnes âgées du sexe masculin. Comme méthodes empiriques, l'analyse de documents, l'entretien, et l'enquête ont été sélectionnés. La nouveauté scientifique réside dans le fait que des actions concrètes sont proposées, qui répondent au problème posé et favorisent la transformation de l'état de santé physique et mentale de ces personnes. Parmi les principaux résultats figurent la fondation et la mise à jour des références théorico-méthodologiques, la conformation des étapes qui guident la proposition et la solution du problème déclaré.

Mots-clés: activité physique pour les personnes âgées

INTRODUCCIÓN

Según la Organización Mundial de la Salud OMS (2015) la práctica sistemática de actividades físicas conlleva a un impacto social positivo, porque se disminuyen los gastos del estado en problemas de salud y se alarga el tiempo de autovalencia del individuo, propiciando que las personas adultas mayores se transformen en potencialmente activas, enriqueciendo con su experiencia a la sociedad y aportando en diferentes áreas del desarrollo.

En Cuba el envejecimiento poblacional es consecuencia de los cambios socioeconómicos, que permiten una mayor supervivencia generacional, provocado por las mejoras en la alimentación, medidas higiénicas, atención médica, calidad de vida, entre otros aspectos.

En el Anuario del año 2019 de la Oficina Nacional de Estadística e Información de la República de Cuba se confirma, que el 16,3 % de la población sobrepasa los 60 años de edad, que la esperanza de vida promedio es de 78 años, siendo una de las más elevadas de América Latina.

Como antecedentes a esta investigación fueron consultadas diferentes autores del ámbito nacional e internacional, entre los que se destacan, (Paglilla, D. 2001), (Delgado, F. 2011), (Pelegriño, Y. 2012), (Díaz, D. 2012), (Santos, T. 2017), (Roa, R.M. 2017), con estudios asociados a las personas adultas mayores y la actividad física sistemática, donde se han podido constatar los efectos negativos de una vida inactiva, pero con mayor incidencia en esta etapa de la vida, para conseguir con éxito un envejecimiento saludable, de ahí que las causas que justifican la necesidad de este estudio y que lo distinguen de otras investigaciones son las que se presentan a continuación:

Su conveniencia, reside en la incorporación de las personas adultas mayores a la práctica sistemática de actividades físicas de manera controlada y organizada. La relevancia social, estriba en que se benefician todos los grupos etarios, porque se contribuye a mejorar la calidad de vida, relaciones interpersonales, independencia, autoestima, disminuir el consumo de fármacos, entre otros aspectos que inciden en la personalidad.

El valor teórico de la investigación radica en la implementación de las actividades que se presentan, donde se da respuesta al problema declarado y se favorece la difusión de los resultados a otras poblaciones, para ser generalizados y aplicados en otras teorías. La utilidad metodológica se corresponde con el valor teórico de la investigación.

En correspondencia con los argumentos anteriores se define como situación problemática que: son innumerables los esfuerzos que realizan el INDER y el MINSAP, para mejorar el bienestar y la salud de la población, pero de forma contradictoria la incorporación de las personas adultas mayores del género masculino a la práctica sistemática de actividades físicas es casi nula.

Lo anterior permite declarar como problema científico a solucionar: ¿cómo contribuir a la implementación de actividades físicas sistemáticas para la incorporación de las personas adultas mayores del género masculino? Se declara como objetivo general: implementar actividades físicas sistemáticas para la incorporación de las personas adultas mayores del género masculino.

DESARROLLO

Para el cumplimiento de los objetivos trazados en la presente investigación se consideró como muestra intencional de ellos (1) profesional de la Cultura Física, quien labora habitualmente en la atención a las personas adultas mayores, (1) enfermera y (1) Médico de la familia, (15) abuelos del sexo masculino y (15) familiares de los mismos, todos pertenecientes al Reparto “Horacio Rodríguez” municipio Jovellanos, provincia Matanzas.

Se utilizó los métodos de investigación: el analítico – sintético, el inductivo – deductivo, el histórico – lógico, el análisis de documentos, la encuesta, el criterio de especialista, criterio de usuario y la estadística descriptiva e inferencial.

Análisis de documentos: se confecciona una guía que comprende la revisión de informes de visitas realizadas por el INDER y el MINSAP, registro de asistencia y evaluación del profesor de Cultura Física, Programa y Orientaciones metodológicas del adulto mayor, lo que contribuye a un estudio más profundo del tema que se presenta.

Entrevista: Permite obtener informaciones relacionadas con el objeto de estudio en cuestión, estableciendo relaciones interpersonales entre la investigadora, profesor de Cultura Física, enfermera, médico de la familia del consultorio y familiares de las personas adultas mayores.

Encuesta: es estructurada, mixta y sirve para obtener informaciones relacionadas con el criterio que tienen las personas adultas mayores en relación con la importancia de la práctica sistemática de actividades físicas.

Criterio de especialistas: fue efectivo para obtener valoraciones conclusivas de los profesores de la Facultad de Ciencias de la Cultura Física, acerca del sistema de acciones que se presenta y validez de la misma.

Criterio de usuarios: es seleccionado para conocer las opiniones de las personas adultas mayores del género masculino, en relación con el sistema de acciones que se presenta.

Se determinan los valores porcentuales, promedio, media aritmética y sumatoria. La tabla de significación porcentual fue aplicada para el cálculo de los puntos críticos de la distribución binomial, donde los valores son: 0.01 altamente significativo, 0.05 muy significativo y 0.1 significativo.

Para los procedimientos matemáticos antes mencionados fueron empleado el paquete Microsoft Excel sobre la plataforma de Windows 10, a fin de facilitar su análisis, interpretación y conclusiones, para determinar la comprobación o rechazo de la hipótesis.

Resultados del análisis de documentos

Para el análisis de documentos fue elaborada una guía que comprende:

Informes de visitas realizadas por los directivos del INDER y el MINSAP, donde se comprueban las insuficiencias asociadas a que:

- El profesor de Cultura Física, no ha sido visitado por las Direcciones municipal y provincial del INDER, durante el período que comprende la investigación (septiembre 2019- marzo 2020).
- En correspondencia con los argumentos anteriores se puede plantear que se desconoce el criterio evaluativo del INDER, en cuanto al desempeño profesional del profesor de Cultura Física con las personas adultas mayores.
- En las visitas realizadas por los directivos del MINSAP, se dejan como recomendaciones el control sistemático de la presión arterial y de las enfermedades que padecen las personas adultas mayores de su comunidad.

Registros de asistencia y evaluación:

- No se cuantifica de manera sistemática el número de ausencias de las personas adultas mayores a las clases de Gimnasia.
- No existen evidencias de un análisis detallado de los cambios producidos en las personas adultas mayores que se estudian.
- No se comparan los avances, estancamientos o retrocesos de las personas adultas mayores en el período que se investigan.

Análisis del Programa y orientaciones metodológicas del adulto mayor posibilidad de detectar:

- En los contenidos del programa, no se reflejan las particularidades de uno u otro género (sexo masculino y femenino).
- No se precisan ejercicios físicos para atenuar las enfermedades crónicas no transmisibles que padecen las personas adultas mayores.
- Análisis de la fuerza técnica disponible facilita:

- Conocer la cantidad de profesionales con experiencia para asumir la responsabilidad de trabajar con las personas adultas mayores.
- Proponer a los metodólogos, el asesoramiento sistemático a los profesores de Cultura Física que laboran con las personas adultas mayores.
- Determinar cuáles son las limitaciones metodológicas que poseen los profesionales para la atención a las personas adultas mayores.

Resultados de la entrevista aplicada al profesor de Cultura Física y personal de salud

En la entrevista aplicada al profesor de Cultura Física, enfermera y médico de la familia, debían responder cinco preguntas.

Objetivo: determinar si se conoce la importancia de la práctica sistemática de actividades físicas para las personas adultas mayores.

Pregunta 1: ¿conoce cuál es estado de salud física y mental de las personas adultas mayores que usted atiende?

El 66,66 % de las personas entrevistadas conoce cuál es estado de salud física y mental de las personas adultas mayores que atienden, solo el 33,33 % conoce algo al respecto, se ocupan y preocupan por su bienestar, calidad de vida y problemas personales también, conocen además las enfermedades que padecen, ello se justifica por la labor humanitaria que realizan con ellos de manera sistemática.

Pregunta 2: ¿puede expresar con varios argumentos la importancia de la práctica sistemática de actividades físicas?

De forma sorprendente el 100 % de los sujetos logra exponer como argumentos que la práctica sistemática de actividades físicas, reduce el proceso de envejecimiento, atenúa sus dolencias, provoca sensación de bienestar, incrementa la fuerza, la resistencia y la eficacia del corazón, quema el exceso de grasa en el cuerpo, entre otros beneficios a la salud física y mental.

Pregunta 3: ¿comenta usted con las personas adultas mayores acerca de la influencia de la actividad física para mejorar su calidad de vida? Argumente su respuesta.

Solo el 33,33 % de los entrevistados comenta acerca de la importancia de la actividad física para mejorar la calidad de vida de las personas adultas mayores y el 66,66 % lo hace algunas veces. No logran argumentar de manera general que las actividades físicas sistemáticas ayudan a la socialización y reintegración social, atenúan las enfermedades crónicas no transmisibles, como la hipertensión arterial, cardiopatía isquémica, diabetes mellitus, entre otras, reducen la ingestión de medicamentos, mejoran la autoestima, atenúan la depresión, ayudan a retardar la aparición de la osteoporosis, entre otros efectos positivos.

Pregunta 4: ¿conoce usted cómo emplean las personas adultas mayores que atiende su tiempo libre?

Un 66,66 % plantea que no están seguros de conocer como emplean las personas adultas mayores que atienden su tiempo libre y el 33,33 % solo conocen de algunas actividades que realizan. Después de la aplicación de las herramientas de investigación se logra conocer que de manera general realizan labores del hogar, buscan los productos de la canasta básica, cuidan a los nietos, ven televisión y en menor porcentaje consumen bebidas alcohólicas.

Pregunta 5: ¿le han comentado qué actividades le gustan, prefieren y necesitan realizar las personas adultas mayores que atienden?

El 33,33 % de los sujetos no conoce las actividades que le gustan, prefieren y necesitan realizar las personas adultas mayores que atienden y el 66,66 % solo conocen algo en este sentido, después de las propuestas presentadas en el sistema de acciones, se logra conocer que por su orden están: las clases de Gimnasia, actividades recreativas, culturales, paseos, excursiones, actividades bailables, cumpleaños colectivos y caminatas matutinas.

Los resultados alcanzados en la entrevista realizada al profesor de Cultura Física, enfermera y médico de la familia, justifican la necesidad de ahondar en el tema, para conocer acerca del estado de salud física y mental de las personas adultas mayores con quien laboran, profundizar en el conocimiento relacionado con la importancia de la práctica sistemática de actividades físicas para mejorar su calidad de vida, conocer cómo emplean su tiempo libre y las actividades que le gustan, prefieren y necesitan realizar.

Resultados de la entrevista realizada a los familiares de las personas adultas mayores del género masculino

En la entrevista realizada a los familiares de las personas adultas mayores del género masculino, debían responder cinco preguntas.

Objetivo: determinar si se conoce la importancia de la práctica sistemática de actividades físicas para las personas adultas mayores.

Pregunta 1: ¿conoce cuál es estado de salud física y mental de la persona adulta mayor que convive con usted?

En relación con el estado de salud física y mental de la persona adulta mayor que convive en casa con los familiares entrevistados, se pudo identificar entre los valores que más se destacan que el 60 %, si conoce las enfermedades que padecen, de manera preocupante un 6,66 % no tiene conocimiento en este sentido y el 33,33 % conoce de algunas enfermedades que padecen, entre las que se encuentran la hipertensión arterial, cardiopatía isquémica y diabetes mellitus.

Pregunta 2: ¿puede expresar con varios argumentos la importancia de la práctica sistemática de actividades físicas para las personas adultas mayores?

El 20 % tiene conocimientos acerca de la importancia de la práctica sistemática de actividades físicas para las personas adultas mayores, un 6,66 % conoce algo del tema y el 73,33 % no logra expresar sus argumentos en relación con esta interrogante, ni consiguen justificar sus respuestas. Por ello fue necesario un asesoramiento en este sentido, para ofrecerles los argumentos que fundamentan la importancia de la práctica sistemática de actividades físicas para las personas adultas mayores, porque la misma favorece el desarrollo intelectual y emocional, estimula la creatividad, atenúa el estrés, contribuye a una adecuada autoestima, ayuda a socializar, entre otros aspectos.

Pregunta 3: ¿comenta usted con la persona adulta mayor que viven en su hogar acerca de la influencia de la actividad física sistemática para una mejor calidad de vida?

El 6,66 % argumenta que si le informa a la persona adulta mayor que vive en su hogar acerca de la influencia de la actividad física sistemática, para mejorar su calidad de vida, un 80 % con valores muy significativos estadísticamente, argumenta que no y el 13,33 % comenta que algunas veces.

Es muy importante comentar con todas las personas acerca de la influencia positiva de la actividad física sistemática en todas las etapas del ser humano, con mayor énfasis después de los 60 años, para mejorar su calidad de vida, ya que el ejercicio puede ayudar emocionalmente a las personas adultas mayores con estado de salud precaria, atenuando sus dolencias, a todo ello se puede agregar que con el envejecimiento, existe una alta probabilidad de alteraciones afectivas y cognitivas que pueden trastornar ostensiblemente el desenvolvimiento social del individuo.

Pregunta: 4 ¿conoce cómo emplea la persona adulta mayor que vive con usted el tiempo libre?

Solo el 46,66 % conoce cómo emplea la persona adulta mayor que vive con ellos su tiempo libre, el 20 % desconoce esta información y un 33,33 % afirma conocer algo. De forma general los argumentos ofrecidos, por los familiares se fundamentan en: ver televisión, escuchar la radio, realizar mandados, cuidar a los nietos, leer el periódico, entre otras actividades de la vida cotidiana en el hogar y vecindad.

Pregunta 5: ¿conoce las actividades que le gustan, prefieren y necesitan realizar las personas adultas mayores que viven en su casa?

Solo el 13,33 % argumenta conocer acerca de las actividades que le gustan, prefieren y necesitan realizar las personas adultas mayores que viven en su casa, pero de forma sorprendente, un 80 % responde que no conocen nada en este sentido y el 6,66 % afirma que le han comentado algo referente al tema. Entre las actividades que más se destacan dentro de los resultados de la encuesta aplicada atendiendo a los gustos, preferencias y necesidades están: las actividades recreativas, culturales, paseos y excursiones, cumpleaños colectivos, actividades bailables, caminatas matutinas, entre otras.

Los resultados alcanzados en la entrevista aplicada a los familiares de las personas adultas mayores, ponen en evidencia la falta de atención y comunicación existente, entre ambas partes, destacándose con valores altamente significativos desde el punto de vista estadístico, las preguntas tres y cinco, relacionadas con la influencia de la actividad física sistemática para una mejor calidad de vida, los gustos, preferencias y necesidades.

Resultados de la encuesta realizada a las personas adultas mayores del género masculino

Se realizó una encuesta a las personas adultas mayores del género masculino, para conocer su opinión en relación a la importancia de la práctica sistemática de actividades físicas.

Objetivo: Determinar si se conoce la importancia de la práctica sistemática de actividades físicas en las personas adultas mayores.

Pregunta 1: ¿conoce su estado de salud física y mental?

En cuanto al estado de salud física y mental los sujetos encuestados respondieron en un 100 % que si lo conocen. Es común en esta etapa de la vida, que se acuda frecuentemente al médico provocado por algunas dolencias o enfermedades, como resultado muchas veces del estilo de vida llevado a cabo durante la juventud, lo que trae aparejado enfermedades como la Obesidad, Alzheimer, Arterioesclerosis, Artritis, Artrosis, Demencia senil, Osteoporosis, Párkinson, problemas visuales y auditivos, entre otras.

Pregunta 2: ¿considera que es importante la práctica sistemática de actividades físicas?

Solo un 20 % de las personas adultas mayores encuestadas consideran que la práctica sistemática de actividades físicas es importante y el 60 % piensa que tiene alguna importancia. Después del asesoramiento los sujetos logran comprender que la importancia de la práctica sistemática de actividades físicas, incrementa la sensación de bienestar físico, psíquico, les mejora la salud y calidad de vida, les ofrece la posibilidad de llevar a cabo una vida activa y saludable, entre otros beneficios.

Pregunta 3: ¿conoce cuál es la influencia de la actividad física sistemática para mejorar su calidad de vida?

Un 60 % afirma que sí conoce acerca de la influencia positiva de la actividad física sistemática para mejorar la calidad de vida, pero el 20 % expresa que conocen algo en este sentido. Los resultados indican que se debe trabajar en la divulgación, promoción de salud y utilización de los diferentes medios de comunicación masiva, ya que el ejercicio es una necesidad corporal básica, porque mejora las capacidades, habilidades físicas y mentales. Sus efectos positivos pueden ayudar a combatir ciertas costumbres negativas o excesos, como fumar, consumo de alcohol, especialmente en las personas adultas mayores.

Pregunta 4: ¿emplea usted su tiempo libre realizando de manera sistemática actividades físicas?

Un 46,44 % argumenta que emplea su tiempo libre realizando de manera sistemática actividades físicas, el 26,66 % expone no que las realizan y en este mismo porcentaje 26,66 %, declaran que las realizan en algunas ocasiones. Los sujetos manifiestan que realizan labores domésticas, en la comunidad, ven televisión, escuchan música, lo cual puede traer aparejado enfermedades crónicas no transmisibles propias de la inactividad, como la cardiopatía, problemas respiratorios, circulatorios, entre otras.

Pregunta 5: ¿puede realizar usted las actividades que le gustan, prefiere y necesita?

El 40 % de los abuelos muestra que pueden realizar las actividades que le gustan, prefieren y necesitan, un 13,33 % considera que no lo logran y el 46,66 % puede realizarlas algunas veces, lo que justifica la necesidad de elaborar un plan de acciones, que contemple actividades recreativas, culturales, paseos, excursiones, cumpleaños colectivos, actividades bailables, caminatas matutinas, entre otras.

Los resultados alcanzados en la encuesta aplicada a las personas adultas mayores, evidencian de manera general, que el estado de salud física y mental de los sujetos investigados es regular, a pesar de que conocen la importancia de la actividad física, no muestran interés por realizarlas, tampoco buscan la orientación, ni poseen la motivación necesaria para darle cumplimiento a sus gustos, preferencias y necesidades.

La realización de actividades físicas sistemáticas resulta de gran provecho no solo con vistas al fortalecimiento de la salud de las personas, sino también como un medio de prevención contra el envejecimiento prematuro del organismo, estarán menos propensos a sufrir enfermedades y al deterioro orgánico; por lo 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.

Tabla 1. Actividades físicas sistemática para la incorporación de las personas adultas mayores del género masculino

Nº	Actividades	Fecha	Hora	Lugar	Frecuencia	Participantes	Recursos	Responsables
1	Caminatas	V	6-8 am	Comunidad	3 semanales	Personas adultas mayores familiares y	Autorización médica	Profesionales del INDER y el MINSAP
2	Excursiones	S ó D	7am-	Según	1 mensual	Personas	Transporte	Profesionales

		Semana 1	7pm	solicitud		adultas mayores familiares y		del INDER y el MINSAP
3	Gimnasia para las personas adultas mayores	L, M, V	8-9 am	Áreas de la comunidad	2-3 semanales	Personas adultas mayores familiares y	Autorización médica y área	Profesionales del INDER y el MINSAP
4	Ejercicios Yoga	M, J, S	8-9 am	Áreas de la comunidad	2-3 semanales	Personas adultas mayores familiares y	Autorización médica y área	Profesionales del INDER y el MINSAP
5	Juego de dominó	S y D Semana 2	2-6 pm	Según solicitud	2 semanales	Personas adultas mayores familiares y	Mesas y dominó	Profesionales del INDER y el MINSAP
6	Juego de damas	S ó D Semana 2	2-4 pm	Según solicitud	1 semanal	Personas adultas mayores familiares y	Mesas y damas	Profesionales del INDER y el MINSAP
7	Juegos recreativos	S ó D Semana 3	2-4 pm	Según solicitud	1 semanal	Personas adultas mayores familiares y	Parque de la comunidad	Profesionales del INDER y el MINSAP
8	Visitas a centros recreativos	S ó D Semana 4	2-6 pm	Según solicitud	2 semanales	Personas adultas mayores familiares y	Áreas recreativas	Profesionales del INDER y el MINSAP
9	Competencias de ajedrez	S ó D Semana 2	2-4 pm	Según solicitud	1 semanal	Personas adultas mayores familiares y	Mesas, piezas y tablero	Profesionales del INDER y el MINSAP
10	Competencias de parchís	S ó D Semana 4	2-6 pm	Piscinas solicitadas	2 mensuales	Personas adultas mayores familiares y	Agua clorada	Profesionales del INDER y el MINSAP
11	Competencias de Danzón	S ó D Semana 4	4-6 pm	Según solicitud	1 semanal	Personas adultas mayores familiares y	Casas de cultura o áreas habilitadas a tales efectos	Profesionales del INDER y el MINSAP
12	Actividades de pesca.	S ó D Semana 4	4-6 pm	Según solicitud	2 semanales	Personas adultas mayores familiares y	Medios seleccionados	Profesionales del INDER y el MINSAP
13	Cumpleaños colectivos	J Semana 4	7-10 am	Áreas de la comunidad	1 mensual	Personas adultas mayores familiares y	Alimentos y música	Profesionales del INDER y el MINSAP
14	Conferencias sobre diferentes temas	J Semana 4	2-4 pm	Escuelas comunidad	1 mensual	Personas adultas mayores familiares y	Especialistas en el tema	Profesionales del INDER y el MINSAP
15	Intercambios con niños y jóvenes	J Semana 3	2-4 pm	Escuelas comunidad	1 mensual	Personas adultas mayores y	Especialistas en el tema	Profesionales del INDER y el MINSAP

						familiares		
16	Visitas a centros históricos	J Semana 2	8-12pm	Según solicitud	1 Semestral	Personas adultas mayores y familiares	Transporte	Profesionales del INDER y el MINSAP
17	Talleres acerca de la música cubana.	J Semana 1	4-6 pm	Escuela comunidad	1 mensual	Personas adultas mayores y familiares	Especialista en los temas	Profesionales del INDER y el MINSAP
18	Competencias de décima campesina.	S ó D Semana 1	4-6 pm	Escuela comunidad	2 mensuales	Personas adultas mayores y familiares	Especialista en el tema	Profesionales del INDER y el MINSAP
19	Actividades bailables	S ó D Semana 2	8-12am	Casa de cultura de la comunidad	4 mensuales	Personas adultas mayores y familiares	Audio	Profesionales del INDER y el MINSAP
20	Viajes al río o la playa	S ó D Semana 3	7-7 pm	Ríos o playas	2 mensuales	Personas adultas mayores y familiares	Transporte	Profesionales del INDER y el MINSAP

*Fuente de elaboración propia

Recomendaciones para su implementación

- En el diagnóstico de la situación actual deberá quedar bien identificado el problema de investigación planteado.
- Se debe capacitar o asesorar según sea el caso, a todo el personal que participe en la investigación, para garantizar el cumplimiento de cada uno de los objetivos declarados, responder a las necesidades y particularidades de cada implicado.
- Los objetivos a alcanzar en cada paso que conforma el plan de acciones deben estar bien determinados, formulados y orientados con claridad, teniendo presente las condiciones reales existentes.
- Utilizar diferentes medios o métodos para garantizar la adquisición de conocimientos en relación con el tema, de un modo agradable y placentero.
- Una vez que se compruebe de forma teórica el cumplimiento del plan de acciones, se procederá a monitoreando sistemáticamente el cumplimiento de los indicadores.
- En la evaluación debe determinarse el efecto provocado, por el plan de acciones en cada momento de la investigación.

Sugerencias para extender las actividades a otros contextos

Su aplicación debe transcurrir por los siguientes momentos:

- Propiciar el estudio y reflexión de los diferentes momentos que conforman la investigación en el seno del colectivo donde se aplique.
- Realizar un real y objetivo proceso diagnóstico de la situación actual, tanto a las personas adultas mayores, como a todos los sujetos involucrados en la investigación, en busca de necesidades reales y soluciones eficaces.
- Reconsiderar en el colectivo la forma en que se van a introducir las actividades, buscando responsables de cada una de ellas, nivel de profundidad y formas de evaluación.
- Reflexionar con los implicados, acerca de las posibilidades y necesidades que brindan las actividades, en busca de consenso y compromiso.
- Evaluar de forma sistemática y continua los resultados, realizando acciones para mejorar su aplicación, en ella deben participar las personas adultas mayores, sus familiares, profesionales del INDER y el MINSAP, para centrar su atención en el proceso y no solo en los resultados que se obtengan.
- Intercambiar experiencias de forma sistemática, con la finalidad objetiva de poder mejorar y reajustar cada paso del plan de actividades.

Evaluación de las actividades

- En la evaluación se prevén los instrumentos para medir y analizar los resultados alcanzados, se definen los logros, deficiencias que se van presentando y aproximación al estado deseado.
- La evaluación está diseñada para regular todo el proceso de investigación, ha estado en perfeccionamiento continuo, se realiza de forma frecuente, parcial y final, se tienen en cuenta los resultados de la interacción adecuada de todos sus componentes, para lo cual se considerarán los criterios emitidos por los sujetos investigados.
- Se conforman las actividades, con los siguientes pasos: introducción-fundamentación, diagnóstico de la situación, capacitación a los profesionales del INDER y el MINSAP, asesoramiento a las personas adultas mayores y sus familiares, propuesta de las actividades y recomendaciones para su implementación.

CONCLUSIONES

Se constatan en el tratamiento de los referentes teóricos y metodológicos algunas las insuficiencias en el Programa del Adulto Mayor, se estudian sus características y particularidades psicopedagógicas, biológicas y sociales, con mayor énfasis en el género masculino. La caracterización de la situación actual posibilita definir las dimensiones e indicadores que se miden en la investigación, para atender las insuficiencias que limitan la incorporación de los sujetos estudiados a la práctica sistemática de actividades físicas. Una vez estructuradas las actividades que conforman la investigación, se logra organizar, sistematizar e interrelacionar los contenidos relacionados con las personas adultas mayores, la importancia de la actividad física sistemática para dar respuesta al problema y ofrecer una atención individualizada a los sujetos investigados. Se logra evidenciar el cumplimiento de los objetivos propuestos y solución del problema planteado.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Armengolt, N. y M. Moreno. (2008). Mantenerse en forma de mayor. Paidotribo. Barcelona, España.
- Anuario de la Oficina Nacional de Estadística e Información de la República de Cuba (2019). La Habana, Cuba.
- Febrer, A y A, Soler (1989). Cuerpo, dinamismo y vejez, INDICE publicaciones Barcelona, España.
- Heraldo, E. (2018). |<https://www.elheraldo.co/.../como-viven-su-sexualidad-los-mayores-de-60-265918>. Barcelona, España.
- . (2016). El deseo sexual en varones adultos mayores, su relación con la ...[scielo.sld.cu/scielo .php?script=sci_arttext&pid=S1561-29532016000100004](https://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-29532016000100004) Barcelona, España.
- Kund, E. (2013). www.emakunde.euskadi.eus/contenidos/.../gizonduz.../mayores-genero-es.pdf Mayores y género .Camagüey .Cuba.
- Lacub, R. (2015). <https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/.../masculinidades-y-dilemas-durante-la-vejez>. Características del sexo masculino. La Habana, Cuba.
- Mora, F. (2014). ¿Cuándo comenzamos a envejecer? La Habana, Cuba.
- Organización Mundial de la Salud (2015). World Health Organization. <https://www.who.int>factsheet-olderadul>. La actividad física en el adulto mayor.

Pelegrino, Y. (2012). Juegos para elevar el estado de motivación hacia la actividad física en los adultos mayores del círculo de abuelos “Tete” del Reparto “La Coronela” municipio La Lisa, La Habana, Cuba.

Programa del Adulto Mayor. (2010). PDF adultomayor.uc.cl>guía calidad de vida

CONJUNTO DE EJERCICIOS Y MEDIOS ALTERNATIVOS PARA LA REHABILITACIÓN DEL PACIENTE HEMIPLEJICO

Autor: M. Sc. Jorge Luis Silveira Madan⁵⁸

RESUMEN

Las enfermedades cerebro-vasculares constituyen uno de los más graves problemas neurológicos en la actualidad. Para la mayoría de los pacientes, la terapia física es la piedra angular del proceso de rehabilitación. A pesar de tan favorables características en la atención a la salud para la población cubana, todavía se refleja un gran caudal de problemas en dicho proceso. A tal efecto debemos darnos a la tarea de buscar nuevas soluciones, métodos y medios sustentados en nuestra economía para mitigar tales problemas, por lo que el autor propone un conjunto de ejercicios y medios alternativos para tal tratamiento, que permita una rehabilitación con mayor eficacia y una recuperación lo más completa posible. El estudio realizado constituye una herramienta útil para todo el personal que trabaja en la rehabilitación de estos pacientes, por su significativa aportación novedosa.

Palabras clave: ejercicios, medios y tratamiento.

SUMMARY

Cerebrovascular diseases are one of the most serious neurological problems today. For most patients, physical therapy is the cornerstone of the rehabilitation process. Despite such favorable characteristics in health care for the Cuban population, a great number of problems are still reflected in this process. To this end, we must give ourselves the task of looking for new solutions, methods and means based on our economy to mitigate such problems, so the author proposes a set of exercises and alternative means for such treatment, which allows a rehabilitation with greater efficiency and a recovery as complete

⁵⁸ Universidad de Matanzas jorge.silveira@umcc.cu Master en Ciencias y Juegos Deportivos, Licenciado en Cultura Física. Profesor Auxiliar de la Facultad de Ciencias de la Cultura Física, Universidad de Matanzas. Miembro del Proyecto de investigación Interacción social. <https://orcid.org/0000-0001-7027-6377>