

XVI FORUM DE CIENCIA Y TÉCNICA

**PROPUESTA DE INTERVENCIÓN COMUNITARIA PARA INCORPORAR
ADULTOS MAYORES HOMBRES A LA PRÁCTICA SISTEMÁTICA DE
EJERCICIOS FÍSICOS**

Autora: Jessica Calderón Genix

Centro de trabajo: Combinado Deportivo Ciudad Escolar Libertad

Teléfono del centro: 72653552

Resumen

El envejecimiento poblacional es un nuevo desafío que ocupa hoy las agendas de los estados en el mundo, es un fenómeno palpable en las sociedades con sus consecuentes impactos sobre la salud, la familia, la actividad económica y los presupuestos de seguridad y asistencia social. En la comunidad Los Quemados del municipio Marianao, existen dificultades con la incorporación de los adultos mayores a la práctica de actividad física en la comunidad, viéndose más evidente en el caso del sexo masculino, por lo que se define como objetivo: elaborar una propuesta de intervención comunitaria para la incorporación del adulto mayor hombre a la actividad física en la comunidad Los Quemados del municipio Marianao. Se utilizaron variados métodos de investigación como herramienta fundamental para toda la investigación científica. De modo conclusivo se determinan las causas que inciden en la baja incorporación del adulto mayor a la práctica de la actividad física. Se recomienda continuar el estudio de esta problemática en el futuro y la creación e implementación por parte de todos los actores implicados, de una estrategia de trabajo para lograr la incorporación de estos ciudadanos para una mejora de su calidad de vida.

Population aging is a new challenge that concerns all states in the world today; it has become an apparent phenomenon in their societies with consequences on health, family, economy and in the social security and insurance budgets. In the community Los Quemados, in Marianao Municipality, it is difficult to engage the man elderly in doing physical exercise there, so it became our aim: to develop a community intervention proposal to incorporate the man elderly of Mariano in physical activity practice.

Different research methods were employed as typical basic tools for the investigation. The research conclusively determined the reasons for the low participation of the man elderly of the area in physical exercise. It is recommended to continue the study of this issue in the future, and to design and implement a joint action strategy with all the actors involved, in order to engage these citizens in physical exercise with the resulting improvement of their quality of life.

Palabras claves: adulto mayor, ejercicio físico, promoción de salud

Introducción

El envejecimiento humano es un fenómeno universal e inevitable, asociado con una pérdida de la función neuromuscular y del rendimiento, en parte relacionada con la reducción de la fuerza y la potencia muscular. Aunque las causas del envejecimiento de la población son, en general, las mismas en todos los países. Durante el presente siglo se asiste a una situación singular, más y más personas sobrepasan las barreras cronológicas que el hombre ha situado como etapa de vejez, lo que ha convertido al envejecimiento de la población en un reto para las sociedades modernas.

La esperanza media de vida ha mejorado, actualmente, alrededor del 7 % de la población mundial es de 65 años y más de edad y en los países desarrollados, este porcentaje es aún mayor (15%) y continúa creciendo. [24]

En América Latina hay más de 150 millones de personas mayores de 60 años, de las cuales el 60 % son mujeres. Para 2020, se espera que la región tenga casi el doble que en 2006. Las mujeres viven más tiempo que los hombres en casi todas las áreas del mundo, estas constituyen, aproximadamente, dos tercios de la población mayor de 75 años en Brasil y Sudáfrica.

Cuba actualmente constituye el segundo país más envejecido de América Latina, después de Uruguay y se prevé que en los próximos años se convierta en el más envejecido de América y en uno de los más envejecidos del mundo encontrándose en un proceso de envejecimiento poblacional que se produce de manera rápida e intensa, donde se prevé que el grupo poblacional de mayor crecimiento, sea el de las personas de 75 años y más, con más presencia de mujeres en esas edades. (Chan, Margaret (2014) *La Salud en la Agenda de Desarrollo post 2015*. La Habana, Cuba.)

Uno de los factores cruciales de los efectos del envejecimiento, es la disminución de la actividad física. Con el avance de los años llega la jubilación y con esta la persona se hace cada vez más sedentaria lo que provoca la pérdida de capacidades y habilidades físicas. La práctica de ejercicio físico sistemático es la principal estrategia para contrarrestar el deterioro de este proceso, lo cual previene enfermedades y contribuye a mantener la

independencia motora; posee beneficios sociales, afectivos y económicos para tener una longevidad saludable

MATERIALES Y MÉTODOS

- Pelotas pequeñas
- Bandas elásticas
- Sillas
- Mancuernas pequeñas (3kg)
- Conos
- Tizas
- Pequeños obstáculos

Para el desarrollo del trabajo se utilizaron los siguientes métodos y técnicas de la investigación científica los cuales permitieron el análisis y valoración de los resultados.

De nivel teórico:

- Analítico–sintético: presente en toda la investigación pues del análisis realizado se pudo, descomponer el fenómeno y luego agruparlo y estudiarlo como un todo, descubriendo sus relaciones y características; valorando además los aportes más significativos de los autores consultados
- Permite realizar una búsqueda de teorías que fundamentan los conceptos y las diferentes aristas en la participación del adulto mayor en la actividad física creados en las comunidades, en el ámbito nacional y local.
- Histórico-Lógico: Se emplea con el fin de sistematizar los elementos relacionados con la participación del adulto mayor en la actividad física en las comunidades, facilitando una mejor comprensión de su realidad y tendencias actuales.
- Inductivo-Deductivo: Se utiliza partiendo de lo general a lo particular de los elementos relacionados con la participación del adulto mayor en la actividad física en las comunidades, lo cual tributará al buen desarrollo de la investigación

De nivel empírico:

- Técnica de entrevista-encuesta: permitió obtener datos generales y específicos de los adultos mayores en estudio.
- Encuesta a especialistas: para la valoración respecto a la propuesta de intervención diseñada para los adultos mayores en la comunidad Los Quemados del Municipio Marianao.
- Observación no estructurada: facilitó estudiar el fenómeno observar el comportamiento de la muestra para tener una mayor información acerca de los adultos mayores que conformaron el estudio.
- Análisis de documentos: Esta técnica se empleó con el objetivo de recopilar datos necesarios para el desarrollo del tema.

Métodos estadísticos - matemáticos:

- Descriptivo: tiene como objetivo esencial la caracterización de los datos numéricos, poniendo de manifiesto las propiedades cuantitativas y cualitativas de estos, analizados a partir de tablas y gráficos.
- Análisis matemático porcentual: es el cálculo del porcentaje que representa un valor determinado dentro de un conjunto. Para el procesamiento estadístico de la información se utilizará el programa Microsoft Excel del paquete de Office 2016 de la firma de Windows.

OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

Objetivo general: Elaborar una propuesta de intervención para incrementar la incorporación de los hombres adultos mayores a la práctica sistemático ejercicio físico en la comunidad Los Quemados del municipio Marianao

Objetivos específicos

1. Analizar los referentes teóricos- metodológicos que sustentan la práctica sistemática de ejercicios físicos en el adulto mayor del sexo masculino.
2. Diagnosticar los sujetos del sexo masculino de más de 60 años que no asisten al CAFS.
3. Elaborar una propuesta de intervención para incrementar la incorporación de los hombres adultos mayores a la práctica sistemática ejercicio físico.
4. Valorar la propuesta.

RESULTADOS

Análisis de la encuesta de los adultos mayores

La pregunta número uno, que trata sobre su profesión o las actividades que hace con mayor frecuencia, fue respondida con un 66% de jubilados que se encuentran realizando tareas domésticas y un 33% que se encuentran incorporados al trabajo del sector estatal vinculados a la salud, seguridad, etc.

La pregunta dos relacionada con las enfermedades que padecen 6% (2) no presenta patologías, 66% (20) cardiopatas, 83% (25) diabéticos, 76% (23) hipertensos.

La pregunta tres, que se refiere a la razón de porque no se incorpora a la actividad física sistemática, fue respondida con un 10% que realiza actividades físicas, como correr o asistir a gimnasios y biosaludables; y el 90% restante no se encuentra incorporado a la actividad física por escasez de conocimientos de los beneficios de esta para el bienestar físico, desinformación, baja autoestima, etc.

Valoración de la encuesta realizada a especialistas para conocer su criterio sobre la propuesta de intervención comunitaria

En esta investigación también utilizamos una muestra de seis especialistas que estuvo estructurada por cuatro Licenciados en Cultura Física, especialistas en círculos de abuelos y dos de Salud Pública: el médico y la enfermera de la familia con la intención de evaluar la propuesta de intervención comunitaria para la incorporación de los adultos mayores hombres a la actividad física en la comunidad Los Quemados, a partir de la experiencia de estos especialistas en la actividad física.

Los resultados obtenidos por el criterio de los especialistas respecto a la propuesta de intervención comunitaria para la incorporación de los adultos mayores a la actividad física, donde se puede observar que la propuesta fue aceptada por estos, al obtener valoraciones de adecuado y muy adecuado, dándole también el ciento por ciento de factibilidad en la revisión teórica.

CONCLUSIONES

- 1- Los fundamentos teóricos metodológicos abordados para el estudio investigativo permitieron desarrollar las bases científicas fundamentales para el desarrollo del trabajo investigativo.
- 2- Se determinaron las causas de la baja incorporación del adulto mayor, así como se constató que no existen diferencias desde el punto de vista biológico, sino que es un fenómeno psico-social.
- 3- La propuesta de intervención tiene como característica principal incrementar la incorporación de los adultos mayores hombres a la actividad física en la comunidad Los Quemados del municipio Marianao, con el objetivo de mejorar la salud de los participantes y la calidad de vida.
- 4- A la valoración de la factibilidad teórica de la propuesta los sujetos encuestados todos la valoraron de muy adecuado y adecuado llegando a la conclusión de que la propuesta tiene una efectividad ya que contribuiría al mejoramiento de la salud y la calidad de vida de este grupo etéreo.

RECOMENDACIONES

- 1- Continuar profundizando en los fundamentos teóricos y metodológicos, con el objetivo de incorporar más adultos mayores hombres a la actividad física sistemática
- 2- Presentar la propuesta de intervención a los entes comunitarios con el objetivo de extender la propuesta a otras comunidades.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS Y BIBLIOGRAFÍA

1. Anuario estadístico de salud. Ministerio de salud pública. Dirección de registros médicos y estadísticas de salud. La Habana 2018
2. Anuario demográfico de Cuba. 2013. O.N.E.I
3. Arber, Sara. 1996. Relación entre género y envejecimiento. Revista del ministerio de trabajo y asuntos sociales
4. Bahamón Vargas, Berenice. 2002. Actividad física y adulto mayor. Manual para vivir mejor. Editorial Kinesis. Armenia-Colombia
5. Baldemar Leal, Alexis. 2014. Actividades físicas recreativas para incrementar la participación del adulto mayor del sexo masculino. Tesis presentada en opción al título académico de master en actividad física en la comunidad UCCFD
6. Calderín Milian, Gladys. (Artículo Inedito) Artículo envejecen de igual forma los hombres y las mujeres.
7. Ceballos, J., 2005. Características sociales y físicas del adulto mayor. Conferencia mimeografiada. La Habana, ISCF.
8. Dixie Edith, 2008. Se feminizan las edades maduras
9. Estévez Cullell, Migdalia; Arroyo Mendoza, Margarita; González Terry, Cecilia (2004) La investigación Científica en la Actividad Física: Su Metodología. La Habana Editorial Deportes.
10. Gallardo Vázquez, Pedro., 2008. La educación de personas adultas y los procesos de desarrollo en la comunidad. Editorial Wanceulen
11. Gonzales García, Matilde. Sánchez, María Elisa. Psicología General y del Desarrollo
12. Hernández, R., 2005. El envejecimiento de la población. Su importancia. Su alcance, La Habana: CEDEM, Universidad de la Habana.
13. <http://www.who.int/ageing/about/facts/es/> [6/1/2015 1:21:58 PM]
14. <http://www.cubadebate.cu/noticias/2015/02/04/cuba-adopta-medidas-frente-a-su-compleja-dinamica-demografica/> [6/1/2015 10:40:25 AM]
15. <http://www.cubadebate.cu/noticias/2014/04/16/cuba-en-numeros-lo-que-el-censo-nos-dejo/> [6/1/2015 10:46:32 AM]

16. <https://ourworldindata.org/porque-las-mujeres-viven-mas-que-los-hombres>
17. <http://www.webconsultas.com/ejercicio-y-deporte/ejercicio-en-las-diferentes-etapas-de-la-vida/ejercicio-en-la-tercera-edad/recomendaciones-2419> [6/1/2015 11:09:10 AM]
18. <https://apps.who.int/estadisticas>
19. <https://apps.who.int/laactividadfisicaenlosadultosmayores>
20. <http://medicinapositiva.com/caracteristicas-del-envejecimiento-saludable-y-activo/> [6/1/2015 10:25:57 AM]
21. Higuera-gutierrez, Luis Felipe. Índice de desarrollo humano y eventos de salud pública: revisión sistemática de la literatura 1990-2015. 2018.
22. Medina Taylor, Dunia. 2018. Acciones psico-físicas para contribuir a la incorporación del adulto mayor del sexo masculino al círculo de abuelos en la urbanización Santa Ana, Municipio Valencia. Tesis presentada en opción al título académico de master en actividad física en la comunidad. UCCFD
23. Lorda, Raúl. 2005. El cuerpo en movimiento: la salud en la tercera edad. XIX Congreso Panamericano de Educación Física. Santo Domingo, República Dominicana
24. Organización Mundial de la Salud. 2001. Salud y envejecimiento: un documento para el debate.
25. Prevención de las caídas en las personas mayores. Manual para pacientes y familiares.
26. Pont Geis, Pilar. 2006. Tercera edad, actividad física y salud. Teoría y práctica. Editorial Paidotribo. Badalona, España
27. Rohlf, Izabella. Género y salud: diferencias y desigualdades
28. Torriente Leal, Islaine. 2014. Propuesta de plan de actividades físico recreativas teniendo en cuenta gustos y preferencias del adulto mayor para incorporarlo al círculo de abuelos los bloques, consejo popular Palatino, municipio Cerro. Trabajo de diploma para optar por el título de licenciado en Cultura Física
29. Envejecimiento.csic.es/ longevidad un breve análisis global y actuarial
30. www.scielo.org.co/
[analisiscomparativodelaesperanzadevidaensudamerica](http://www.scielo.org.co/analisiscomparativodelaesperanzadevidaensudamerica)
31. www.efdeportes.com

Datos de la autora: Jessica Calderón Genix

Título académico: Licenciada en Cultura física

Centro de trabajo: combinado deportivo ciudad escolar libertad

Cargo: profesora de cultura física