

# Intervención educativa para la superación del adulto mayor en los Círculos de Abuelos

---

## *Educative intervention to the elderly self-improvement in Grandparents Circle*

---

- **Ayren Lidia Jarque Nieto**  
Máster en Actividad Física en la Comunidad
- **Leodalgi Palmeiro Sánchez**  
Máster en Actividad Física en la Comunidad

### **Resumen**

Los adultos mayores son seres sociales, que están en la necesidad de adquirir nuevos conocimientos, en ocasiones para despertar su interés y motivarlos a que continúen realizando actividades físicas en función de elevar su calidad de vida. Este trabajo aborda la temática de la superación en el adulto mayor, el cual contiene las orientaciones metodológicas para su aplicación por etapas y dentro de ella los talleres con los diferentes temas teniendo en cuenta las necesidades e intereses de la población adulta. El objetivo del mismo es **elaborar una intervención educativa que combine armónicamente lo físico con lo cultural para la superación de la población adulta en los Círculos de Abuelos**. Se explican claramente los fundamentos teóricos y las referencias históricas del proceso de superación. Esto permitió trazar la estrategia para la elaboración de la intervención educativa que al aplicarse de forma parcial evidenció beneficios en la calidad del aprendizaje de los educandos, así como su aplicación en otras instituciones del Sistema Deportivo Comunitario.

**Palabras claves:** Adulto mayor; actividad física; educación

### **Introducción**

Desde épocas antiguas de la evolución humana, preocupó a los hombres el misterio de la vida y la muerte, de la juventud y la vejez. Se conoce según los sabios chinos, el Rey Salomón, el historiador griego Herodoto, los hindúes antiguos y la Biblia, que la duración natural de la vida es de 70 a 80 años. (Santana Guerra A, 2008).

Con el transcurso del tiempo la Organización Mundial de la Salud, plantea que el envejecimiento es el período de la vida en el que el menoscabo de las funciones mentales y físicas se hace cada vez más manifiesta en comparación con los

anteriores.

El envejecimiento de la población es un fenómeno de gran relevancia a escala mundial, al cual se le debe prestar especial atención si se quiere que la mayoría de las personas que lleguen a la llamada tercera edad disfruten de buena salud física, mental y emocional. Esto constituye todo un reto, teniendo en cuenta que el crecimiento de los ancianos no es un problema exclusivo de las naciones desarrolladas, es también una realidad de los países en vías de desarrollo.

El gobierno revolucionario cubano, dando muestras de sabiduría y voluntad política, hizo del deporte un derecho del pueblo como vía para elevar la calidad de vida de la población, dando la posibilidad de crear nuevos campos de trabajo, que por su contenido y propósito presentan grandes perspectivas de desarrollo; ello constituye un importante logro de la Cultura Física y la Salud.

Un factor que ha influido de forma relevante en el aumento de las expectativas de la vida y su calidad en la población, es la actividad física sistemática, que desarrolla la voluntad y capacidad física. Esta última ejerce un importante papel en el mejoramiento del organismo.

La práctica sistemática de los ejercicios físicos les ayuda a conservar la autosuficiencia y adaptación social, además de mantener el vínculo con el desarrollo científico, ocupar su tiempo libre y reafirmarlo como un sujeto activo de la sociedad.

Por eso la prolongación de vida y de la capacidad de trabajo de la persona de la mediana y madura edad es uno de los problemas sociales más importantes que corresponde fundamentalmente a los Profesionales de la Cultura Física y el Deporte, en la lucha por la salud y la longevidad. Para ello resulta de gran importancia la organización correcta del trabajo, el descanso, la alimentación, la eliminación de todo tipo de exceso y hábitos dañinos, tales como fumar, el alcoholismo y la droga, el empleo de medios sanitarios auxiliares, etc. (Pardo Serantes A, 2003).

Los Círculos de Abuelos constituyen un acto para enfrentar el mejoramiento de la salud, donde se concretan propósitos instructivos y educativos y se trazan estrategias previstas en la programación docente de estos. Existen trabajos que han contribuido a enriquecer los conocimientos existentes acerca de las personas de la tercera edad, ofreciendo elementos básicos sobre el proceso de envejecimiento de forma general; sin embargo, no presentan soluciones prácticas, desde el punto de vista educativo, que permitan la superación del adulto mayor en los Círculos de Abuelos en relación a la importancia que tiene la actividad física para el mejoramiento de su calidad de vida. Por ello se hace necesario buscar alternativas que aseguren que los adultos mayores salgan del aislamiento de sus hogares, conozcan la importancia de la actividad física para su salud, les permita compartir con otras personas de su edad, mejoren su calidad de vida, evitando la soledad del hogar y el agobio de las tareas domésticas, teniendo en cuenta sus necesidades e intereses.

## **Desarrollo**

El primer programa surge en 1974, y en 1985 se incorpora la variante de atención del médico de familia y su equipo. Actualmente las necesidades y demandas de



los adultos mayores asumen categorías superiores y las respuestas tradicionales resultan insuficientes. Es por eso que la superación físico cultural es una parte importante dentro del trabajo con el adulto mayor.

1- Desde 1959 hasta 1973: Primeras transformaciones en la salud pública y su impacto en el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor.

2- Desde 1974 hasta 1983: Creación del primer programa de atención integral al adulto mayor.

3- Desde 1984 hasta 2008: Creación de los círculos de abuelos.

Primera etapa: desde 1959 hasta 1973: Primeras transformaciones en la salud pública y su impacto en el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor.

A partir del triunfo revolucionario, comenzaron a estructurarse nuevos programas sociales como respuesta a los principales problemas de salud que prevalecían en el país, heredados de la falta de atención de la población.

El Ministerio de Salud Pública, (en lo adelante, MINSAP), creado en 1961, se propuso como objetivo trabajar en la curación y prevención de múltiples enfermedades que existían en las clases más pobres y los sectores más discriminados, entre los que se encontraban el adulto mayor, contribuyendo al mejoramiento de su calidad de vida.

Para el logro del objetivo antes expresado, en este mismo año se crearon los policlínicos en todo el país, en los cuales se estructuraron programas básicos de salud dirigidos a prevenir y tratar diversas patologías, entre ellas diarreicas, respiratorias agudas como la tuberculosis, así como las enfermedades osteomusculares.

En 1969 se crea el Programa de Atención Integral a personas por grupos de edades y sexo, que contribuyó a un mejor tratamiento de salud a las diferentes personas, entre los que se encontraban los ancianos.

Los programas antes mencionados contribuyeron en gran medida al mejoramiento de la salud de los ancianos.

Segunda etapa: desde 1974 hasta 1983. Creación del primer Programa de Atención Integral al Adulto Mayor.

Fue a partir de 1974 que se crea el primer Programa de Atención Integral al Adulto Mayor, teniendo dentro de sus propósitos fundamentales el tratamiento generalizado en este segmento de la población y la creación de la Geriatria como especialidad, la cual se encarga de estudiar al abuelo desde el punto de vista patológico. Unido a esto surge la Medicina en la Comunidad, que se dirige a la atención ambulatoria en la población.

Con la implantación de este nuevo programa y la aparición de una especialidad que se encargara del tratamiento individual al adulto mayor, a partir de este año comenzó un descenso importante en la disminución de las principales enfermedades que atacan a los ancianos, trayendo consigo disminución en las

defunciones de los mismos.

Como regularidad de la primera y segunda etapa se pueden señalar que no existían programas específicos que incluyeran la actividad física comunitaria, dirigidos a dar tratamiento a los problemas de salud y por ende al mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor, estos se limitaron a su tratamiento en policlínicos y hospitales.

Tercera etapa: desde 1984 hasta 2008. Creación de los círculos de abuelos.

En el año 1984 surge la Medicina General Integral y el Programa de Atención a la Familia. Con ellos se le da un mejor tratamiento a la salud del anciano y se incrementa la expectativa de vida de los cubanos.

Lo anterior creó las bases para que en este propio año se crearan los Círculos de Abuelos, programa que incide en el mejoramiento de la calidad de vida de los ancianos, tomando como base la actividad física comunitaria, aunque en estos programas no existe ningún acápite que trate acerca de cómo superar al adulto mayor para que conozcan la importancia que tiene la realización de esas actividades físicas dentro de los Círculos de Abuelos.

Con relación a las personas de la tercera edad los Círculos de Abuelos han sido la mejor elección e idea que ha presentado la Revolución para mejorar sus condiciones de vida. Cuando se incorpora un adulto mayor a dicho centro se le realizan observaciones, se diagnostica el tratamiento de sus patologías, y se analizan los factores de riesgo que cada uno de estos presenta. No obstante, no se les enseña de forma educativa cómo la actividad física influye de manera positiva en su organismo.

Los programas del adulto mayor que se utilizan para la realización y programación de las clases que se imparten dentro de los Círculos de Abuelos, deben ser estrictamente analizados por especialistas, en su profundización deben basarse en aspectos tecnológicos, educativos para complementar el conocimiento básico que se necesita en la realización de este tipo de actividad, con vista a perfeccionar estos programas, obteniendo un resultado con mayor calidad y una incorporación máxima del adulto mayor a las actividades físicas.

### *¿Qué se entiende por superación?*

La superación se entiende como un conjunto de procesos de enseñanza-aprendizaje que posibilitan la adquisición y perfeccionamiento continuo de los conocimientos y habilidades requeridas.

El envejecimiento de la población es un fenómeno de gran relieve en la sociedad contemporánea, el cual debe abordarse desde la orientación, superación, prevención e intervención, pues la persona que envejece requiere de ayuda para conservar la propia suficiencia física, psíquica y social,



condicionada en la mayoría de los casos, por las posibilidades de movimiento incrementado o mantenido.

Conocer al adulto mayor significa ser receptivo ante sus necesidades y posibilidades, dar confianza y seguridad para brindarle así un mejor espacio de realización personal. Por eso resulta necesaria la planificación de actividades físicas que contrarresten el sedentarismo acorde con su estado de salud para contribuir al mantenimiento de una psiquis y un cuerpo verdaderamente activo.

¿Qué se entiende por adulto mayor?

"Etapa de la vida que comienza alrededor de los sesenta años hasta la muerte. También se le conoce con el término de tercera edad, vejez, senectud o ancianidad". (Díaz Ceballos J, 2001: 5)

En el pasado se interpretaba la ancianidad como sinónimo de enfermedad, debilidad, pérdida de la capacidad de trabajar, asociada a teorías involucionistas. Sin embargo, hoy el hombre de mayor edad se ha convertido en una figura importante en el orden social, donde muchos especialistas lo ubican en una etapa conflictiva no solo para el que la vive, sino además para los profesionales que se dedican a la misma, médicos, psicólogos, asistentes sociales, amigos, familiares y vecinos.

*Entre los factores que aceleran el envejecimiento están:*

- 1- Alimentación excesiva.
- 2- Stress.
- 3- Hipertensión.
- 4- Tabaquismo y alcoholismo.
- 1- Obesidad.
- 2- Soledad, poca participación socio laboral.
- 3- Sedentarismo.
- 4- Poca actividad física.

El fenómeno del envejecimiento tiene las siguientes características: es universal (propio de todos los seres vivos); irreversible (proceso que puede enlentecerse o retardarse, pero no se puede detener); deletéreo (se refiere a que hay pérdida progresiva de funciones); heterogéneo (en cada especie hay una velocidad característica de envejecimiento y en cada individuo se puede manifestar de forma diferente en el tiempo) y es individual (la disminución de las funciones o su pérdida varían de sujeto a sujeto y de órgano a órgano dentro de un mismo individuo. (Milanés Ramos D, 2009)

Con el envejecimiento se produce una disminución de las capacidades del individuo, tanto en el sentido fisiológico, como psicológico y social. En las personas de la tercera edad es necesaria una práctica física periódica, realizada de forma coherente, controlada y adaptada a las características y necesidades de las personas mayores. Esta actividad da lugar a unas repercusiones muy positivas, siempre y cuando se adapte a las posibilidades de las personas de forma progresiva y equilibrada. (Rodríguez Mañas L, 2000)

Fidel Castro expresó: "La prolongación de la vida y la terapia contra numerosas enfermedades consiste hoy en día en el ejercicio físico"(Fidel y el Deporte, 1989-2006). En esta cita Fidel afirma que es muy importante el ejercicio físico porque incide específicamente sobre los sistemas que acusan la involución, retrasando la misma de forma considerable, previniendo enfermedades y contribuyendo a mantener la independencia motora y sus beneficios sociales, afectivos y económicos.

Los ancianos en nuestra sociedad son proclives a ocupar la mayoría de su tiempo en realizar tareas vinculadas al hogar y su familia. En cuanto a la participación comunitaria expresada en la asistencia a las instituciones de la comunidad, ésta es escasa.

Por eso es muy importante que realicen actividad física, pues esta aumenta el ritmo cardíaco y la respiración, con lo que se logra una mejor oxigenación del organismo. Además, por el diseño natural del cuerpo humano creado para el movimiento, la vida sedentaria produce más desgaste que la vida activa. Nadie duda de los múltiples beneficios que el ejercicio aporta a la salud. Sin embargo, no es necesario practicar un deporte o hacer actividades muy desgastantes.

Con la práctica del ejercicio físico aumenta la actividad física, la movilidad y el rango de movimiento articular, la masa muscular, la masa ósea, la fuerza muscular, la fuerza del hueso, la resistencia cardiovascular y respiratoria, el volumen de sangre por pulsación y la circulación coronaria, la capacidad, eficiencia y circulación. Además disminuyen las grasas, la pérdida ósea, el estrés y la coordinación, y los reflejos mejoran. ( Díaz Ceballos Jorge, 2001)

Principales objetivos que se plantean con la actividad física en la tercera edad según la Enciclopedia Didáctica Océano, tomo VII:

Búsqueda de una mayor calidad de vida.

✍ Carácter lúdico y recreativo de las actividades.

✍ Atenuación del deterioro progresivo del organismo.

✍ Mejora de la integración social, contra el aislamiento y la soledad.

✍ Mejora de la comunicación entre los adultos, contrarrestando los efectos de las depresiones, el estrés y la ansiedad.

Para el logro de este proceso se proponen algunos talleres de intervención educativa con el objetivo de modificar y transformar el conocimiento que tiene el adulto mayor acerca del ejercicio físico, lo cual permitirá su superación en el Círculo de Abuelos.

## **Sesión No 1**

Tema: Introducción al taller.

Objetivos:

1. Explicar al adulto mayor la importancia de formar parte de esta investigación.
2. Explicar la forma en la que se estructurará la intervención educativa, mencionando los temas que se abordarán y las actividades a realizar.



3. Que los participantes se sientan motivados a formar parte de la investigación.

4. Crear relaciones de afectividad entre los abuelos del grupo.

Modalidad: Conversatorio.

Duración: 1 hora.

Materiales: Caja de cartón, papel, lápices, pizarra, tizas y borrador.

Desarrollo:

El moderador se presentará ante el auditorio y explicará de forma breve la importancia de la participación de ellos en la investigación. El relator de la actividad, que es una persona que no forma parte del proyecto de intervención se encargará de registrar todo lo que en el transcurso de la investigación acontezca (profesional de la Cultura Física). Además se expresará la forma en que se desarrollará la actividad, y cuáles serán sus temas principales, con el fin de despertar el interés y la motivación de los participantes.

Se organizará el grupo en la disposición en forma de herradura, para que todos estén cara a cara, lo que se mantendrá durante todo el desarrollo de la intervención. En esta sesión se usará la técnica de “Presentación individual”, la cual consiste en que cada persona expresará como desea que le llamen durante la misma y se presentará ante el grupo de participantes, con el fin de conocerse y crear un clima de confianza. También se creará un buzón con una pequeña caja de cartón en la que, serán depositadas diariamente en una nota de papel, las principales inquietudes que en el transcurso de la actividad puedan surgir.

Técnicas participativas a usar:

\_\_ Presentación individual.

\_\_ El buzón

## **Sesión No 2**

Tema: Cambios provocados por el proceso de envejecimiento. Generalidades.

Sumario: Consecuencias en la tercera edad. Definición. Sinonimias.

Antecedentes. Comportamiento en la actualidad.

Objetivos:

\_\_ Que sean capaces de definir el concepto de vejez y adulto mayor.

\_\_ Que conozcan la problemática actual respecto a la tercera edad.

\_\_ Que se informen sobre los cambios funcionales del organismo

relacionados con la tercera edad.

Modalidad: Conferencia.

Duración: 1 hora.

Materiales: Pizarra, tizas, borrador, hojas de papel y lápices, presillas,

sobres de papel.

#### Desarrollo:

En este tema se abordará la definición de vejez y adulto mayor, así como la problemática actual y cambios funcionales que se producen en el organismo.

Para iniciar se utilizará la técnica participativa “Lluvia de ideas”, es una forma de trabajo grupal que ejercita la imaginación, promueve las ideas de los participantes sobre un tema o problema, con el objeto de producir ideas originales o soluciones nuevas. Activa la participación y propicia un ambiente de confianza entre los participantes.

El coordinador debe hacer una pregunta clara, donde exprese el objetivo que se persigue. La pregunta debe permitir a los participantes responder a partir de su realidad y experiencia. Luego, cada participante debe decir una idea a la vez sobre lo que piensa acerca del tema. El coordinador las anota en la pizarra o en un papel.

La anotación puede hacerse tal como va surgiendo, una vez hecho esto se discute para escoger aquellas ideas que resuman la opinión de la mayoría del grupo, o se elaboran en grupos las conclusiones, realizándose un proceso de unión o recorte de ideas, en este caso el moderador o un participante del grupo escribirá en la pizarra las palabras adulto mayor y se pedirá al grupo que cada uno emita un criterio sobre su consideración conceptual, los cuales serán escritos, luego se arribará a un consenso sobre la definición del mismo.

Esta técnica se aplica al inicio para explorar el conocimiento previo que poseen las personas. Posteriormente se procederá a desarrollar la conferencia e informar sobre las generalidades del sumario, terminada la misma se desarrolla la técnica de animación “El cartero” para provocar la motivación de los abuelos la cual consiste en que una persona del grupo actúa haciendo el rol de cartero, puede ser el moderador, el que trae un sobre con una carta en la que está escrito un mensaje, que consiste en una pregunta sobre el tema impartido, se coloca en el centro del círculo y expresa: “Traigo cartas para todas las personas....(que tengan una determinada característica física o de comportamiento compatible con una o varias personas del grupo). Cuando una de estas personas se pone de pie a recibir la carta, inmediatamente, toma la posición del cartero y este a su vez la del seleccionado, por lo que una vez respondida la pregunta, asumirá el rol de cartero tomando otro sobre; y así sucesivamente hasta que todo el grupo haya participado. Esta técnica se realiza con el objetivo de retroalimentar el conocimiento impartido.

Técnicas usadas: “Lluvia o tormenta de ideas”, “El cartero”.

#### Sesión No 3

Tema: Factores de riesgos que predisponen al adulto mayor para que se incorpore a las actividades físicas.





Sumario: Factores de riesgos. Consideraciones generales.

Objetivos:

\_\_\_Determinar cuáles son los factores de riesgo que predisponen al adulto mayor.

\_\_\_Identificar por adulto mayor cuáles son los conocimientos que tienen acerca de las actividades físicas.

Modalidad: Taller.

Duración: 1 hora

Materiales: Pizarra, tizas, papel, lápices, plumones de colores.

Desarrollo:

Se explicará durante el desarrollo del tema cuales son los factores de riesgo que predisponen al adulto mayor para su incorporación a la actividad física, se hará hincapié en cómo eliminarlos y evitarlos. Además se

Identificarán qué conocimientos tienen los abuelos acerca de los beneficios de la actividad física. Una vez culminada la conferencia se aplicará una técnica llamada "La lotería", con el propósito de motivarlos, en la cual se organizan dos grupos o equipos, cuya tarea es exponer por separado factores de riesgo y los conocimientos adquiridos durante el desarrollo del taller. Esta técnica permite aclarar dudas, reafirmar el tema o evaluar la comprensión, consiste en:

\_\_\_Se preparan láminas o cartones grandes donde se dibujan los factores de riesgo.

\_\_\_Se elaboran tarjetas con definiciones o preguntas que correspondan a una de las palabras que están en los cartones.

\_\_\_Se forman grupos y a cada uno se le da un cartón, gana el grupo que lo llene primero y de forma correcta.

\_\_\_El coordinador es el que canta o lee las tarjetas.

\_\_\_En el grupo todos deben estar de acuerdo si creen que tienen las respuestas, por eso el que "canta" debe dar un poco de tiempo (10 minutos) para que cada equipo analice.

Una vez que algún grupo llene su cartón, se para el juego, se revisará si las respuestas son correctas, releyendo las tarjetas. Se hará una breve discusión para aclarar las dudas y reafirmar los conceptos.

Técnica usada: "La lotería"

## **Sesión No 4**

Tema: Importancia de la actividad física en el adulto mayor.

Sumario: Beneficios, riesgos e importancia que tiene la actividad física para el adulto mayor.

Objetivo:

\_\_\_Explicar cuáles son los beneficios de la actividad física y su importancia para la salud del adulto mayor.

Modalidad: Taller.

Duración: 1 hora.

**Materiales:** Pizarra, tizas, borrador, papeles grandes o cartulinas.

**Desarrollo:**

En esta sesión se explicará cuáles son los beneficios, las ventajas y la importancia que tiene la actividad física para el adulto mayor, además de la repercusión de los mismos para el organismo; luego se utilizará la técnica participativa “La palabra clave”, en la cual el moderador empleará la palabra “beneficios” para explorar si finalmente aprendieron a detectarlos, esto se hará en un tiempo limitado de 20 segundos, el que demore en el tiempo perderá la oportunidad y se le pasará a otro participante. Esta técnica se utiliza para saber si el adulto mayor está adquiriendo los conocimientos necesarios que le permitirán entender la importancia que tiene la realización de las actividades físicas.

Técnica usada: “La palabra clave”.

### **Sesión No 5**

**Tema:** Importancia que tiene la superación del adulto mayor en los Círculos de Abuelos para mejorar su calidad de vida.

**Sumario:** Importancia de la superación del adulto mayor para el mejoramiento de su calidad de vida.

**Objetivos:**

— Explicar de forma educativa cómo el conocimiento acerca de los beneficios de la actividad física contribuye al mejoramiento de la calidad de vida.

**Modalidad:** Taller

**Duración:** 1 hora.

**Materiales:** Lápices, hojas de papel, tizas, pizarra, presillas, peces de papel, cuerda delgada, palos, clips.

**Desarrollo:**

Se dividirá el grupo en tres equipos, se comenzará con la técnica de numeración impar(1, 2, 3), de forma tal que los números 1, 2, y 3 quedarán conformados en tres equipos. A cada equipo se le dará una hoja de papel y un lápiz, y se les asignará como tarea identificar cuáles son los beneficios que tienen las actividades que ellos realizan, se dará 10 minutos para elaborar las respuestas y un representante le dará lectura, mientras el facilitador escribe en la pizarra las respuestas. Al concluir todos los equipos, se seleccionarán las respuestas que tengan mayor grado de conocimiento y creatividad y se arribará a conclusiones, resumiendo todos los elementos que considere necesarios para explicarles a los abuelos como a través de las actividades educativas, pueden sentirse bien tanto física como psíquicamente y esto los va a ayudar a mejorar su calidad de vida.

Finalmente se aplicará la técnica: “A río revuelto ganancia de pescadores”. Su objetivo es ordenar y/o clasificar un conjunto de elementos sobre el tema impartido. Hacer relaciones de causa y efecto.

El coordinador debe preparar previamente los materiales consistentes en

pececitos de papel con frases escritas sobre el tema, el número de peces estará en relación con el tiempo de que se disponga para la actividad. Se hace un círculo dentro del cual se colocan los peces, luego se forman varios grupos a los cuales se les dará un anzuelo con su cuerda y el clip abierto, se deja claro que el equipo que pesque mas será el ganador.

Se pueden ordenar premios dentro de los peces para hacer más dinámica la técnica, por lo que se utilizarán en este caso para ir consolidando no solo el tema impartido en la sesión, sino de los anteriores.

Técnica utilizada: “A río revuelto ganancia de pescadores”

## **Sesión No 6**

Tema: Conclusiones del taller.

Sumario: Consolidación de los conocimientos adquiridos sobre la importancia que tienen las actividades físicas dentro de los Círculos de Abuelos para la salud tanto física como psíquica de las personas de la tercera edad.

Objetivos:

\_\_\_ Se expresan los sentimientos y experiencias relacionadas con la actividad.

\_\_\_ Se darán las conclusiones del taller y se realizará un breve recuento de toda la información brindada durante el mismo.

\_\_\_ Reconocer la incorporación del 100% de los abuelos al taller, lo que demuestra la importancia y el aporte del mismo.

Modalidad: Clase práctica.

Duración: 1 hora.

Desarrollo:

Primeramente se prepara a los abuelos que interpretarán diferentes roles relacionados con la temática y las situaciones que más frecuentemente se les presentan durante la vida diaria. Los mismos realizarán la representación relacionada con el tema, se procede a la identificación de los actos positivos, y al final se expresa por parte de los participantes su sentir hacia las experiencias adquiridas con la actividad desarrollada en el taller.

Se procede a dar las conclusiones del curso y se realizará una actividad donde participen de forma activa todos los integrantes del Círculo de Abuelos. Esta actividad recreativa recibe el nombre de *Chispa joven*, en ella se intercambiarán conocimientos, experiencias y actividades bailables para que ellos vean la importancia que tiene conocer los beneficios que trae para su salud la realización de las actividades físicas.

## **Conclusiones**

1. El proceso de superación para el adulto mayor requiere de una base conceptual y del desarrollo de determinadas habilidades intelectuales necesarias para lograrla con efectividad, un aporte valioso al saber en aras de mejorar su calidad de vida.



2. El análisis de los resultados obtenidos a partir de las indagaciones teóricas y empíricas desarrolladas en el transcurso de la investigación, revelan la existencia de insuficiencias relativas a la superación en el adulto mayor dentro del Círculo de Abuelos que evidencian la necesidad de profundizar desde el punto de vista teórico y práctico en el estudio de la misma. Estas insuficiencias podrían ser tratadas y solucionadas a través de la intervención educativa con el fin de superarlas y contribuir al mejoramiento de su calidad de vida.
3. La intervención educativa que se propone constituirá una vía para la superación del adulto mayor en función de modificar los conocimientos, teniendo como base la estimulación y las necesidades afectivo-cognitivas en esta etapa de la vida.
4. Al implementarse esta intervención educativa en la práctica físico cultural con el adulto mayor se evidencia una mayor motivación de los abuelos hacia las actividades que se desarrollan en el Círculo de Abuelos.

### **Bibliografía**

- 1- Arévalo Arévalo, Carmen I. (2009). “Proyecto recreativo para el adulto Mayor del círculo de abuelo José Martí del Reparto Jesús Menéndez”. Tesis para optar por el Título de Master en Actividad Física Comunitaria.
- 2- Carvajal Rodríguez, Cerelda. (2003) Educación para la salud Cerelda Carvajal Rodríguez. Et al. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
- 3- Ceballos Díaz, J (2001). Libro electrónico. Características Físico social del adulto mayor en Cuba. Facultad de Cultura Física. U.N.A.HCUBA.
- 4- Cid Reyes Y, (2008). “Acciones educativas para incorporar al adulto mayor del sexo masculino al Círculo de Abuelos "Los Maceos". Tesis para optar por el Título de Licenciado en Cultura Física. Facultad de Cultura Física. Santiago de Cuba.
- 5- Jiménez Ezcurra, M. (2000). “El Ejercicio Físico”. Disponible en [Marie@ssdnet.com.ar](mailto:Marie@ssdnet.com.ar). Consultado el 12 de febrero 2009.
- 6- Kalache A. “Situación global del envejecimiento” (1-2 junio del 2000). Consulta interregional sobre el envejecimiento de la población organizada por el Banco Interamericano de Desarrollo, en la ciudad de Washington [serie en Internet]. [Citada 17 Nov 2003]. Disponible en: [http://www.gerontologia.org/envejecimiento\\_poblacional.htm](http://www.gerontologia.org/envejecimiento_poblacional.htm)
- 7- **Moreno González, A.** (2005). “Incidencia de la Actividad Física en el adulto mayor. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*” **vol. 5 (19)**.
- 8- Orosa Fraiz, T. (2003). La tercera edad y la familia. Una mirada desde el adulto mayor. Editorial Félix Varela. Ciudad de La Habana.

Recibido:4-3-2010 Aprobado:17-5-2010