



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FISICA**

**PLAN DE ACCIONES PARA LA INCORPORACIÓN DEL ADULTO MAYOR DEL  
SEXO MASCULINO A LA PRÁCTICA SISTEMÁTICA DE ACTIVIDADES FÍSICAS**

**Trabajo de Diploma para optar por el Título de Licenciado en Cultura Física**

Autora: Kleydis Juvier Alvarez

Tutora: Dr.C. Onix Edelma Pestana Mercader

Consultante: MS.c. Bárbaro Izquierdo Mediavilla

Matanzas, 2019



*“La prolongación de la vida y la terapia contra numerosas enfermedades consiste hoy día en el ejercicio físico.”*

*Castro Ruz, F. (1998)*

## **AGRADECIMIENTOS**

### **A:**

- Mis padres y abuelos, por ser los autores naturales, espirituales y responsables de mi formación, quienes me proporcionaron el espíritu de sacrificio y optimismo. Especialmente a quien ha sido fuente de inspiración, Kendra Alvarez, mi querida madre, mi más fiel compañera y amiga.
- Todos mis familiares y compañero sentimental, con quienes me siento comprometida por la confianza que han depositado en mí.
- A los amigos que siempre están presente en los buenos y malos momentos de mi vida, por servirme de ejemplo y guía en los estudios, al motivarme con su admiración, para ser cada día mejor.
- Mi tutora y consultante por su tiempo, dedicación y confianza en la realización de este anhelado sueño.
- Al humanismo de los máximos dirigentes del pueblo cubano, porque gracias a ellos tenemos todas las puertas abiertas, para hacer realidad nuestras metas profesionales y de vida.

## **DEDICATORIA**

### **A:**

- Todos los adultos mayores y en especial a los del Circulo de abuelos "Eliseo Noel Camaño" en el Reparto Ciudadamar, provincia Matanzas, porque por ellos y para ellos se realizó la investigación.
- A la incansable batalla de la Revolución cubana, por contribuir constantemente a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, pues los años no pesan en Cuba, ni se renuncia a la vida social, ni a la actividad física.
- A usted, por seleccionar este informe de tesis para ser consultado.

A todas gracias.

## RESUMEN

En diferentes estudios asociados al adulto mayor, se ha podido constatar los efectos positivos de la actividad física sistemática, por lo que la autora declara como objetivo: elaborar un plan de acciones para la incorporación del adulto mayor del sexo masculino a la práctica sistemática de actividades físicas. La investigación, entre los métodos teóricos recoge el histórico-lógico, analítico-sintético, inductivo-deductivo, hipotético-deductivo y el sistémico-estructural-funcional. Como método empírico se seleccionan el análisis de documentos, la entrevista, encuesta, observación científica, triangulación metodológica, criterios de especialistas y usuario. El aporte teórico reside en que se sistematizan, organizan e interrelacionan los contenidos que se asocian con el objeto de estudio de la investigación, el aporte práctico se concreta en un sistema de hábitos, habilidades y capacidades que contribuyen a mejorar la salud física y mental del adulto mayor. 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 y demostración de su validez.

## ABSTRACT

In different studies associated with the older adult, it has been possible to confirm the positive effects of systematic physical activity, for which the author states as a goal: to elaborate a plan of actions for the incorporation of the older adult of the male sex to the systematic practice of activities physical. The investigation, among the theoretical methods, includes the historical-logical, analytic-synthetic, inductive-deductive, hypothetical-deductive and the systemic-structural-functional. As an empirical method, the analysis of documents, interview, survey, scientific observation, methodological triangulation, criteria of specialists and user are selected. Theoretical content lies in the systematization, organization and interrelation of the contents that are associated with the object of study of research, the concrete practical contribution in a system of habits, skills and abilities that contribute to improving the physical and mental health of the elderly. The scientific novelty lies in the fact that concrete actions are provided, where the problem is answered and favor the transformation of the physical and mental state of these people. Among its main results stand out the foundation and updating of theoretical-methodological references, conformation of the steps that guide the proposal, solution of the declared problem and demonstration of its validity.

## ÍNDICE

Índice	Páginas
<b>INTRODUCCIÓN</b>	1
<b>CAPITULO I. INCORPORACIÓN DEL ADULTO MAYOR A LA PRÁCTICA SISTEMÁTICA DE ACTIVIDADES FÍSICAS</b>	7
1.1 Definiciones conceptuales acerca del plan de acciones.	7
1.2 Caracterización del adulto mayor.	8
1.3 Particularidades del adulto mayor del sexo masculino.	13
1.4 Importancia de la actividad física sistemática en el adulto mayor.	15
1.5 Beneficios de la actividad física sistemática para el adulto mayor.	18
1.6 Indicaciones Metodológicas a seguir al planificar las clases de Gimnasia con el Adulto Mayor.	20
<b>CAPITULO II. SITUACIÓN ACTUAL DEL ADULTO MAYOR DEL SEXO MASCULINO PARA LA PRÁCTICA SISTEMÁTICA DE ACTIVIDADES FÍSICAS</b>	23
2.1 Tipo de estudio, diseño, selección de la población y muestra.	23
2.2 Métodos de investigación científica seleccionados.	24
2.3 Análisis de los resultados del diagnóstico de la situación actual.	27
2.4 Triangulación metodológica.	42
<b>CAPITULO III. VALIDACIÓN DEL PLAN DE ACCIONES PARA LA INCORPORACIÓN DEL ADULTO MAYOR DEL SEXO MASCULINO A LA PRÁCTICA SISTEMÁTICA DE ACTIVIDADES FÍSICAS</b>	44
3.1 Validación del plan de acciones por el criterio de los especialistas consultados.	44
3.2 Validación del plan de acciones por el criterio de los usuarios seleccionados.	46
3.3 Cronograma de trabajo para la posible aplicación del plan de acciones.	47
3.4 Plan de acciones para la incorporación del adulto mayor del sexo masculino a la práctica sistemática de actividades físicas.	49
3.5 Sugerencias para extender el plan de acciones a otros contextos.	57
3.6 Evaluación del plan de acciones.	58
<b>CONCLUSIONES</b>	59
<b>RECOMENDACIONES</b>	60
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	-
<b>ANEXOS</b>	-

## INTRODUCCIÓN

Sobre el adulto mayor y los factores relacionados con este período de la vida, se ha escrito desde diferentes perspectivas y con más notoriedad en los últimos años. Eso obedece fundamentalmente a la preocupación cada vez más creciente en las sociedades contemporáneas, por las personas mayores de sesenta años, que representan el grupo de edad que más rápidamente crece en el mundo.

En Cuba el envejecimiento poblacional es consecuencia de los cambios socioeconómicos, que permiten una mayor supervivencia generacional, provocado por las mejorías en la alimentación, medidas higiénicas, atención médica, calidad de vida, entre otros aspectos. En el Anuario del año 2017 de la Oficina Nacional de Estadística e Información de la República de Cuba (8,1) se confirma además, 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.

El envejecimiento es considerado un proceso universal, progresivo, irreversible, heterogéneo, implica la incapacidad progresiva de adaptación al medio, para dar respuesta a este, debido a que las funciones orgánicas comienzan a decaer, se produce un decrecimiento en la restitución de las células, tejidos y órganos, expone Roa R.M. (67,1) y finaliza, para atenuar estos procesos; es muy importante la práctica sistemática de actividades físicas.

En esta misma dirección la Organización Mundial de la Salud OMS (59,1) plantea que 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 el adulto mayor, se transforme en potencialmente activo, enriqueciendo con su experiencia a la sociedad y aportando en diferentes áreas del desarrollo.

Como antecedentes de la investigación fueron consultadas diferentes fuentes bibliográficas, tanto en el ámbito nacional como internacional, entre los que se destacan, Paglilla, D. (2001), Delgado, F. (2011), Pelegrino, Y. (2012), Díaz, D. (2012), Santos, T. (2017), Roa, R.M. (2017), con estudios asociados a la vejez 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 del adulto mayor a la práctica sistemática de actividades físicas de manera controlada y organizada.

La **relevancia social**, estriba en que se benefician todas las personas, no solo el adulto mayor, porque se contribuye a mejorar la calidad de vida, disminuir el consumo de fármacos, mejorar las relaciones interpersonales, independencia, autoestima, entre otros aspectos de la personalidad.

El **valor teórico** de la investigación radica en la elaboración de un plan de acciones, donde se da respuesta al problema declarado y permite generalizar los resultados a otras localidades, 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 problémica**: son innumerables los esfuerzos que realizan el INDER y el MINSAP, para mejorar el bienestar y la salud de las personas, pero de forma contradictoria la incorporación del adulto mayor del sexo masculino a la práctica sistemática de actividades físicas en el Reparto Ciudadamar municipio Matanzas es casi nula.

Lo anterior permite declarar como **problema científico** a solucionar: ¿cómo incorporar al adulto mayor del sexo masculino a la práctica sistemática de actividades físicas? El **objeto de estudio** se enmarca en el proceso de incorporación del adulto mayor a la práctica sistemática de actividades físicas. Se declara como **objetivo general**: elaborar un plan de acciones para la incorporación del adulto mayor del sexo masculino a la práctica sistemática de actividades físicas. Se fija como **campo de acción**: plan de acciones para la incorporación del adulto mayor del sexo masculino a la práctica sistemática de actividades físicas. Para resolver el problema planteado se pretende demostrar la siguiente **hipótesis científica**: un plan de acciones que contemple un diagnóstico de la situación actual,

la capacitación a profesores de Cultura Física y personal de salud, más el asesoramiento a las personas longevas y familiares, contribuirá a la incorporación del adulto mayor del sexo masculino a la práctica sistemática de actividades físicas.

A continuación, se introducen las definiciones conceptuales, operacionales, dimensiones e indicadores de las variables independiente y dependiente.

**Variable independiente:** plan de acciones que contemple un diagnóstico de la situación actual, la capacitación a profesores de Cultura Física y personal de salud, más el asesoramiento a las personas longevas y familiares. Conceptualmente el plan de acciones es definido como la organización de un sistema de tareas que se realizan a corto, mediano y largo plazo, que permiten la transformación del proceso de atención al adulto mayor y su incorporación a la práctica sistemática de actividades físicas.

La definición operacional comprende el diagnóstico de la situación actual, la capacitación a profesores de Cultura Física, personal de salud, más el asesoramiento a las personas longevas y familiares, para contribuir a la incorporación del sexo masculino a la práctica sistemática de actividades físicas.

**Variable dependiente:** incorporación del adulto mayor del sexo masculino a la práctica sistemática de actividades físicas. Se define conceptualmente: como las acciones concretas que se realizan para lograr que el adulto mayor del sexo masculino se incorpore a la práctica sistemática de actividades físicas.

Operacionalmente se establece cuando se:

Logre fundamentar de forma teórico-metodológica que el plan de acciones que se presenta contribuye a la incorporación del adulto mayor del sexo masculino a la práctica sistemática de actividades físicas.

Demuestren las ventajas del plan de acciones respecto a los métodos y procedimientos empleados con anterioridad.

El criterio de los especialistas y de usuarios se manifieste de forma significativa a favor del plan de acciones que se presenta.

Tabla 1. Dimensiones e indicadores de las variables independiente y dependiente.

Variables	Dimensiones	Indicadores
Independiente	Diagnóstico de la situación actual.	-Análisis de documentos, aplicación de entrevistas, encuestas, observaciones a los sujetos que se investigan y triangulación metodológica.
	Capacitación al profesor de Cultura Física, Médico y enfermera de la familia.  Asesoramiento al adulto mayor y familiares.	-Estudios antecedentes acerca del adulto mayor.  -Características del adulto mayor y particularidades del sexo masculino.  -Importancia y beneficios de la práctica sistemática de actividades físicas.
Dependiente	La incorporación del adulto mayor del sexo masculino a la práctica sistemática de actividades físicas.	-Estado de salud física y mental.  -Importancia que le confieren a la actividad física.  -Influencia de la actividad física sistemática en la calidad de vida.  -Empleo del tiempo libre del adulto mayor.  -Gustos, preferencias y necesidades de los sujetos que se estudian.
	Criterio de los especialistas y usuarios.	-Validez teórica del plan de acciones que se presenta.

La estandarización de las variables de control se realiza del modo siguiente:

- Adulto mayor: sexo, edad, estado de salud física y mental.
- Profesor de Cultura Física y personal de salud: título académico o científico y años de experiencia profesional.
- Especialistas: título académico o científico, años de experiencia, conocimientos acerca del tema que se investiga.

- Usuarios: disposición de participar, gustos, preferencias e intereses.

Para llevar a cabo el proceso investigativo se formularon los siguientes **objetivos específicos**.

1-Establecer los referentes teóricos y metodológicos que sustentan el proceso de incorporación del adulto mayor a la práctica sistemática de actividades físicas.

2-Characterizar la situación actual del adulto mayor del sexo masculino en relación con la práctica sistemática de actividades físicas.

3-Determinar los contenidos que conformarán el plan de acciones para la incorporación del adulto mayor del sexo masculino a la práctica de actividades físicas.

4-Demostrar la validez teórica del plan de acciones que se propone.

Para dar cumplimiento a los objetivos previstos en una población de 113 adultos mayores, se selecciona de manera intencional una muestra de 15 sujetos del sexo masculino, los que representan el 13,27 %. En este proceso intervienen además 1 profesional de la Cultura Física, 1 médico de la familia, 1 enfermera, además fueron tomados en consideración 15 familiares de las personas investigadas. Todas las personas estudiadas, laboran o viven en el Reparto Ciudadamar, municipio Matanzas, circunscripción 45, zona 55.

Se emplea durante el proceso de investigación, el enfoque dialéctico materialista, basado en el estudio de la naturaleza del conocimiento, vías, medios, métodos de acceso a la verdad y su aplicación, para su fundamentación se emplean **métodos teóricos** como: el histórico-lógico, analítico-sintético, inductivo-deductivo, hipotético-deductivo y el sistémico-estructural-funcional.

Dentro de los **métodos empíricos** se seleccionan el análisis de documentos, la entrevista, observación científica, triangulación metodológica, criterios de especialistas y usuarios. En las **técnicas estadísticas y procedimientos** para el análisis de los resultados se aplican el análisis exploratorio. Los datos obtenidos, se procesan en el Programa EXCEL, paquete estadístico SPSS 24.00, sobre plataforma de WINDOWS 10.

El **aporte a la teoría** de la investigación reside en que se sistematizan, organizan e interrelacionan los contenidos que se asocian con el objeto de estudio de la investigación, que se enmarca en el proceso de incorporación del adulto mayor a la práctica sistemática de actividades físicas.

El **aporte práctico** se concreta en una mayor incorporación del adulto mayor a la práctica sistemática de actividades físicas, donde se contribuye a fomentar hábitos, habilidades y capacidades para mejorar su estado de salud física y mental, atendiendo a sus gustos, preferencias y necesidades.

La **novedad científica** radica en que se aporta un plan de acciones, para la incorporación del adulto mayor a la práctica sistemática de actividades físicas, porque contribuye a la transformación del estado de salud física y mental de estas personas, los resultados pueden ser generalizados y aplicados en otras localidades.

La línea de investigación en la cual se inserta el tema está en correspondencia con el “Perfeccionamiento del sistema educativo”, se inserta al proyecto de “Interacción social” y dentro de la Facultad de Ciencias de la Cultura Física responde a la tarea, “La actividad física y promoción de salud en el entorno social y universitario.”

La investigación a su vez responde al banco de problemas de la Disciplina Cultura Física Terapéutica y Profiláctica, se organiza como sigue: Introducción, Capítulo I, donde se abordarán los referentes teórico-metodológicos relacionados con la incorporación del adulto mayor del sexo masculino a la práctica sistemática de actividades físicas, en el Capítulo II se informa la situación de los sujetos investigados y el Capítulo III está destinado a la validación y presentación de los resultados. Todo ello sucedido por las conclusiones, recomendaciones, bibliografía y anexos.

## **CAPÍTULO I: PROCESO DE INCORPORACIÓN DEL ADULTO MAYOR A LA PRÁCTICA SISTEMÁTICA DE ACTIVIDADES FÍSICAS**

En este capítulo se abordan los referentes teóricos que sustentan las diferentes concepciones asociadas al plan de acciones, características del adulto mayor con énfasis en las particularidades del sexo masculino, importancia de la actividad física y sus beneficios en esta etapa de la vida.

### **1.1 Definición de plan de acciones**

En este subacápite se ofrecen los criterios de varios autores en relación con el término plan de acción o acciones, lo cual contribuirá a esclarecer cualquier inquietud en este sentido.

Un plan de acción según Pérez, J. y M, Álvarez (63, 1) es un tipo de finalidad que prioriza las iniciativas más importantes para cumplir con ciertos objetivos y metas, se establece como una especie de guía que brinda un marco o una estructura a la hora de llevar a cabo un proyecto.

Los autores antes citados Pérez, J. y M. Álvarez (63,1) agregan a su vez que: en un plan de acción se propone la forma de alcanzar los objetivos de forma estratégica, estableciéndolos con anterioridad, constituyendo el paso previo a la ejecución efectiva de una idea o propuesta.

Mucchielli, A. (58,2) establece que todo plan de acción debe conformarse por los siguientes apartados, para alcanzar los objetivos establecidos: estrategias a seguir, programas que se pueden emplear, acciones inmediatas que se pueden llevar a cabo, recursos necesarios para acometer las mismas, fecha de inicio, finalización y responsable.

Estos planes no sólo deben incluir qué cosas quieren hacerse y cómo; también deben considerar las posibles restricciones, las consecuencias de las acciones y las futuras revisiones que puedan ser necesarias, añade Mucchielli, A. (58,3).

No menos importante es determinar el hecho de que una vez que se ha configurado el citado plan de acciones, estima Pérez, J. y M. Álvarez (63,1) es determinante su implementación, para ello hay que tener en cuenta una serie de elementos que serán fundamentales, para que sea realmente efectivo y consiga, satisfacer las necesidades

marcadas, como son la motivación, los procesos de control, evaluación y compensación.

El control del plan de acciones debe realizarse en todo momento de su implementación, desde el inicio y hasta el final. Al realizar un control en medio del plan, el responsable tiene la oportunidad de corregir las cuestiones que no están saliendo de acuerdo a lo esperado, afirma Pérez, J. y M. Álvarez (63,2). En cuanto al control tras su finalización, el objetivo es establecer un balance y confirmar si los objetivos planeados han sido cumplidos.

Después de definir qué es un plan de acción o acciones, se procede a la caracterización del adulto mayor, como parte fundamental dentro del proceso de investigación que se presenta, para abordar algunos aspectos que distinguen esta etapa de la vida.

## **1.2 Caracterización del adulto mayor**

En estudios realizados por Rodríguez, K. D. (66,1) se señala que: "... el adulto mayor, la adultez tardía, la tercera edad o la vejez, comprende aproximadamente el período que media entre los sesenta y ochenta años; ya que después de los ochenta se habla hoy en día, de la cuarta edad." Referente a lo antes expuesto fue aprobada durante el Simposio Internacional de Gerontólogos, efectuado en el año 1962, la siguiente clasificación por edades:

60-74 años (edad madura).

75 y más años (ancianidad).

Se define como adulto mayor, a las personas que se encuentran en la fase del declive en la vida, sin tener en cuenta que cada día esta etapa se prolonga más y se logran mejores estados de salud, comentan Armengot, N. y M. Moreno (7,2): "Hablar de adulto mayor es hablar de una época muy amplia de la vida, que engloba aquellas edades situadas más allá de los 60 - 65 años, cuyo límite superior es el propio límite de la vida."

Prosigue este mismo autor que el envejecimiento de los seres humanos es el resultado de la interacción muy compleja de factores biológicos, psicológicos y

sociales. En esta etapa no sólo afectan los problemas de salud, sino otro grupo de factores, que se denominan de riesgo social en la vejez, lo que conlleva en ocasiones a ser considerados los ancianos como difíciles, por quienes los rodean y es alarmante en estos casos el nivel de rechazo que se establece.

De acuerdo a estudios realizados por el fisiólogo y neurocientífico Mora, F. (57,3) desde el punto de vista biológico se comienza a envejecer a partir de los 30 años de edad, ya que comienza el deterioro del programa genético. Sostiene además que a esta edad comienza el cambio de la fisonomía, porque se aumenta de peso, disminuyen el metabolismo y los niveles de ciertas hormonas, aparecen cambios en los patrones de sueño y se comienza a perder en algunos casos la memoria.

Enfatiza Mora, F. (57,5): "...el envejecimiento está asociado al deterioro de un organismo maduro, como resultado de los cambios ligados al tiempo, esencialmente irreversible e intrínseco a todos los miembros de la especie."

En este sentido Pont, P. (64.1), es del criterio que el envejecimiento es un fenómeno universal y por tanto, un tema importante en la sociedad global del siglo XXI, cuando se persigue la construcción de un ambiente favorable para el bienestar del individuo, la familia y la sociedad.

En contraposición Ferber, A. y A, Soler (38,4) conciben que, "todo cuerpo es sano, sean cuales sean las modificaciones que presente al llegar a la vejez, siempre y cuando la persona mayor presente un estado de bienestar y al mismo tiempo demuestre de manera continuada, que quiere mantenerlo, con hábitos de vida alimentaria, social y de movimiento, seguidos conscientemente..."

Persiste los mismos autores en que: la vejez no necesariamente tiene que ser un período, donde primen las enfermedades o los problemas de salud. Por el contrario, es una etapa donde existe mucha más libertad debido a que la persona ya no tiene que trabajar y sus hijos son mayores.

Por otra parte, expresa Robinson, J. (68,3) que las características del adulto mayor dependen mucho de la personalidad de cada individuo, las condiciones del ambiente, el modo y estilo de vida, los síntomas atribuidos a la vejez como consecuencia de un

estilo de vida inactivo, pasivo, el desánimo, la soledad. Lo más impresionante es que tales cambios pueden ser revertidos, si el anciano asume una vida activa, dinámica, animosa, impulsada por motivos que le den sentido a su existencia, si realiza actividades interesantes y atractivas y mantiene un nivel de participación social activa, puede lograr la maravilla de un rejuvenecimiento y conseguir atrasar el reloj biológico de diez a quince años.

Expresa Denis, T. (34,1). “Al llegar a ser adulto mayor se pasa por un proceso extraordinario, donde usted se convierte en la persona que debía haber sido siempre.” En este mismo sentido comenta Domínguez, A. (36,1) que “... el envejecimiento no es la juventud perdida, sino una nueva etapa de oportunidad y fuerza.”

Se toman de referentes otros criterios de Domínguez, A. (36,2) muy alentadores como los que siguen: “... no trate de ser joven, solo abra su mente, mantenga intereses en cosas. Hay tantas cosas que no vamos a vivir el tiempo suficiente para averiguar por eso hay que vivir el día a día y lo más importante sentirse siempre joven realizando siempre actividades físicas... “. “Es una edad propicia para hacer balance. Ha pasado la mitad de la vida y es un momento en el que se evalúa “qué he vivido y qué me queda por vivir”.

Como cierre del subacápite es importante señalar que algunos países desarrollados de los continentes Europeo y de América del Norte, fueron los primeros en manifestar signos de envejecimiento poblacional, hoy día el fenómeno se extiende a naciones en vías de desarrollo, con voluntad política para la atención a la vejez. Cuba es uno de los países que más se destaca por el envejecimiento poblacional en América Latina y el Caribe.

### **1.2.1 Diferentes cambios que ocurren en el adulto mayor**

Los cambios más visibles en el adulto mayor son los fisiológicos, según Campos, I. (14,2) las células del cuerpo se regeneran de forma más lenta, haciendo que la piel se vea arrugada por pérdida de la elasticidad e hidratación. Además, disminuye la masa ósea, lo que implica una predisposición a las fracturas y la osteoporosis. Existen otros

cambios fisiológicos como la disminución de la saliva, reducción de las encías, déficit de dientes (necesidad de utilizar prótesis dentales).

Pueden ocurrir modificaciones a nivel nutricional, expone Denis, T. (34,2) lo que también trae como consecuencias cambios a nivel intestinal. Esto es resultado, también, de una modificación hormonal. Los cambios nutricionales se pueden acompañar a un aumento de peso (sumado al sedentarismo) y estreñimiento (como modificación de la flora bacteriana en el intestino grueso). Otro de los cambios físicos que repercuten en lo nutricional, es la alteración de las papilas gustativas, que modifica el sabor y el olor de los alimentos.

Asevera Roa, R.M. (67,4) que el adulto mayor en su cerebro pierde neuronas de forma generalizada y paulatina, por ende, las funciones cognitivas se ven disminuidas, pero la actividad física sistemática, trae beneficios a nivel orgánico, cognitivo, emocional y social, mejorando la condición física, calidad de vida, salud y autoestima del individuo, provocando que disminuya la dependencia farmacológica y se incremente su participación social.

A raíz de la falta de actividad física, los neurotransmisores se lentifican haciendo que la información se procese de forma más tardía que en etapas anteriores. De este modo, las funciones como el análisis, síntesis, ingenio, imaginación, razonamiento aritmético, memoria y percepción, pueden verse alteradas o disminuidas. No obstante, la capacidad de aprendizaje se mantiene en esta edad, sostiene Ferber, A. y A. Soler (38,5).

Los órganos de los sentidos, alega Pont, P. (64,2) principalmente el oído y la vista, se deterioran teniendo que en algunos casos utilizar lentes o audífonos para poder ver u oír bien. También puede haber una pérdida del olfato y del gusto.

Las relaciones sociales también cambian, incluso dentro de la misma familia se le dan menos responsabilidades y en ciertos casos, se los aísla de forma inconsciente, sustenta Schmidt, M. (71,2). Esto produce un decaimiento psicológico y hasta una leve depresión para los adultos mayores, según expresa el autor expuesto anteriormente.

Entre los cambios funcionales en el organismo del adulto mayor, aparecen las enfermedades como la presión arterial alta, accidente cerebro vascular (ACV),

alzheimer, arterioesclerosis, artritis, artrosis, demencia senil, hipertrofia benigna de próstata, osteoporosis, párkinson, problemas visuales y auditivos, entre otras.

En esta etapa también ocurren cambios funcionales en el organismo, relacionados con la edad, que aunque no ocurren al mismo tiempo, se destacan:

- La disminución gradual de la fuerza, la movilidad y el equilibrio de los procesos de excitación e inhibición.
- Se acentúan los problemas de memoria y las funciones de los analizadores visuales y auditivos.
- Disminuye la velocidad de reacción y aumenta el período latente de las reacciones del lenguaje.
- Irritabilidad, dispersión de la atención e inestabilidad emocional.
- Se dificultan los movimientos que requieren una elevada capacidad de coordinación y precisión.
- Reducción de las posibilidades de reserva del músculo cardíaco.
- Pérdida gradual de la elasticidad en el tejido muscular.
- Disminución de la ventilación pulmonar.
- Aumento de los niveles de colesterol, activándose además su sedimentación en las paredes de los vasos.
- Atrofia muscular progresiva, por lo que se extiende el tiempo de recuperación del organismo luego de aplicar una carga física.

La falta de actividad laboral, también es otra de las características de esta etapa, lo que obliga a que los adultos mayores necesiten de actividades físicas y mentales, para evitar que el deterioro en esta etapa de la vida.

A continuación se procede a comentar algunas particularidades del adulto mayor del sexo masculino, por constituir el eje central de la investigación, es importante destacar que se producen cambios estructurales o modificaciones biológicas, que influyen en la personalidad y rendimiento de los individuos de la tercera edad.

### 1.3 Particularidades del adulto mayor del sexo masculino

Dentro de las particularidades del adulto mayor del sexo masculino, expresa Lacub, R. (54,1), están el enfrentarse a los primeros cambios corporales, atravesando un período de pensamientos trascendentales sobre sus retos personales, laborales, afectivos, económicos, entre otros.

Delgado, J. y M, Coll (33,4) afirman que "...el malestar y la incomodidad con las cosas más simples, que antes le resultaban válidas, y el replanteamiento continuo de todo lo que le rodea son, algunas de las manifestaciones de esta crisis. De cada hombre dependerá que sea una época de transición, crecimiento o dilema. No hay que mirar a otro lado. La solución pasa por darse tiempo para meditar y reflexionar."

Desde el punto de vista psicológico se acrecentan los cambios en el estado de ánimo, pérdida del impulso sexual, disfunción eréctil. Además, existen más riesgos de padecer depresión, afirma el urólogo Lacub, R. (54,2).

El aumento del tamaño prostático, provoca la compresión progresiva de la uretra dificultando la micción, es otra de las patologías más frecuentes en la tercera edad, ", asegura Kund, E. (53,4)

Sin dudas, Explica Lacub, R. (54,3) una de las cuestiones que más le preocupa al sexo masculino a medida que cumplen años, es la disfunción eréctil. Varias causas como las psicológicas, neurológicas, medicamentos, hormonales, entre otras pueden producir este efecto tan indeseable para los hombres, aunque "...la más habitual, en el adulto mayor, es la de origen vascular, sobre todo en varones con factores de riesgos como la obesidad, diabetes, hipercolesterolemia, tabaquismo. Conviene vigilar a estos pacientes puesto que, esa disfunción puede ser el indicio de una enfermedad cardiovascular oculta."

Según Herald, E. (45,1) "... en el plano sexual, debido a la disminución de testosterona, se reduce el deseo, aunque no desaparece. Tan sólo disminuye la intensidad y la frecuencia con la que se quiere tener relaciones sexuales." A partir de los 50 años, el problema más habitual "... es mantener una erección", después de los 60 son menos intensas. De forma afortunada, hoy se puede recurrir a medicaciones

muy eficaces, como la Viagra, para combatir la disfunción o acudir a “terapia sexual, para ganar confianza y evitar el miedo a perder la erección.

La práctica sistemática de actividades físicas y seguir una dieta saludable, según Pelegrino, Y. (62,5) será la mejor opción para evitar o, al menos, suavizar los achaques en esta etapa de la vida. El deseo sexual en el adulto mayor del sexo masculino, no desaparece, pero si se ve modificado en ciertos casos, por la disminución de la presión sanguínea.

Unido a esta crisis existencial, los hombres también presentan cambios hormonales. “El síndrome de déficit de testosterona, conocido también como andropausia, se caracteriza por una caída gradual en los niveles de dicha hormona. Este descenso puede afectar de forma física, provocando la disminución del tono muscular y de la fuerza, fatiga, insomnio, riesgo de osteoporosis, aumento de la grasa corporal, entre otros cambios. Heraldó, E. (45,2).

Otros sucesos biológicos evidentes como la pérdida del cabello o las canas, por todo el cuerpo, caracterizan también al adulto mayor. Sin embargo, en cuanto a la piel, los hombres envejecen más tarde que las mujeres, porque su piel es más gruesa y poseen más grasa, manifiesta Heraldó, E. (46,2). Aunque los síntomas de envejecimiento también les llegan con: “... piel más seca y fina, arrugas, pérdida de elasticidad y la aparición de manchas.”

Este mismo autor prosigue expresando que esto no es más que la superficie. “A nivel musculoesquelético se aprecia un deterioro leve de la masa muscular y menor tolerancia al ejercicio físico, sobre todo si hay inactividad.”

Señala Yarmeín, R. (103,2). “En el adulto mayor se produce un cambio sustancial en las articulaciones, con las alteraciones del cartílago, cuya consecuencia a la larga culmina en artrosis.”

Es cierto que las primeras variaciones físicas y fisiológicas afirma Denis, T. (38,2), comienzan a ser visibles a partir de los 40, pero la tercera edad en los hombres trae también “una óptima etapa en cuanto a rendimiento intelectual, acumulación de experiencias, sabiduría y paciencia.”

Debido a la falta de actividad laboral, los adultos mayores tienden al sedentarismo ello se evidencia más en los hombres, pero se ha podido constatar estadísticamente, que

las mujeres adultas mayores suelen tener más actividad fuera del hogar que cuando eran jóvenes. Así, esta es una etapa excelente para poder hacer todas aquellas cosas que en la edad madura no pudieron (estudiar, salir, viajar, etc.), por la crianza de los hijos.

En el caso de los hombres hay una tendencia al sedentarismo, manifiesta Hayer G. E. (92,6) que en ciertos casos puede traer consecuencias peores, como entumecimiento de las extremidades. Esta tendencia opuesta entre hombres y mujeres, es el resultado de que estos tuvieron una mayor actividad fuera del hogar, que las féminas en la etapa de la madurez, por tal razón, al llegar a este período, el género masculino prefiere llevar una vida un poco más sedentaria.

No existe ninguna duda con respecto a que se producen cambios estructurales o modificaciones biológicas, afirma Álvarez, L. (6,3) que influyen grandemente en la personalidad y rendimiento del adulto mayor.

Todos estos cambios que se producen en el cuerpo humano, son consecuencia del deterioro a nivel celular que se producen al alcanzar la vejez, por lo que es necesario tomar positivamente la idea de realizar actividades físicas con el fin de contribuir a un mejor funcionamiento del organismo. Afirma Yarmeín, R. (78,2).

Recomienda Kats, M. (51,1) y para culminar este aspecto que es conveniente practicar deporte “para tener una musculatura fuerte y evitar que progrese la artrosis”, enfermedad que puede verse agravada, por la tendencia al aumento de peso según avanza la edad, debido a la disminución del consumo de energía basal por parte del cuerpo y el aumento de los hábitos sedentarios.” De ahí la importancia de la actividad física sistemática en el adulto mayor.

#### **1.4 Importancia de la actividad física sistemática para el adulto mayor**

Para entender que es actividad física, es conveniente separar ambos términos para una mejor comprensión. Según Wikipedia (77s/p) actividad significa acción, movimiento, presteza, dinamismo, al unir ambos términos entonces se puede entender que actividad física es relativa al cuerpo, actividad corporal, natural, es ciencia, teoría.

La actividad física se puede entender como el movimiento del cuerpo humano que produce un gasto energético por encima del nivel metabólico de reposo. Yarmein, R. (78,3).

Teniendo en cuenta que el cuerpo humano está hecho para estar en movimiento, porque de lo contrario se deteriora, entonces la actividad física se convierte en una necesidad corporal básica, si se renuncia al ejercicio físico, el organismo funciona por debajo de sus posibilidades, comenta Roa, R.M. (67,2).

En este sentido la OMS (59,1) reconoce que un cuerpo que no se ejercita, utiliza aproximadamente el 27 % de la energía disponible en su organismo, pero este bajo nivel de rendimiento puede incrementarse hasta el 56 % si se practica regularmente actividades físicas, este aumento de crecimiento orgánico podrá ser apreciado en todos los ámbitos de la vida.

Ceballos, J; Arriera, L. A. y E, Morales (16,4) plantean, que el ejercicio y la actividad física reducen el proceso de envejecimiento, es decir, que el decrecimiento funcional debido a la edad se produce con mayor lentitud, prolongando la vida de las personas y haciéndolas más capaces y felices. La actividad física habitual puede ayudar emocionalmente al adulto mayor con estado de salud precaria, atenuando sus dolencias, así lo indican estudios realizados en el tema que se aborda. Estos resultados se suman a la evidencia de que la actividad puede ofrecer beneficios más allá del bienestar físico.

Muchos adultos mayores, especialmente aquellos que padecen de artritis u otras dolencias, son reacios a realizar ejercicios físicos, porque piensan que les ocasionará más dolor o molestias, pero en muchos estudios realizados se ha demostrado que el ejercicio continuo y bajo supervisión profesional, no presenta riesgos para la salud, pero se indica consultar con el médico, antes de comenzar un plan de ejercicios físicos, así como la realización de un chequeo, que incluya electrocardiograma de esfuerzo, para conocer todo tipo de riesgo cardíaco, proponen Chiroso, I. y P. Radial (22,3).

La actividad física frecuente refuerza la sensación de bienestar físico y psíquico, pero se debe tener presente la caracterización del adulto mayor, plantea Lohman, T. G. (55,1) la misma constituye un reto en la actualidad, pues ello requiere de grandes esfuerzos teóricos que permitan abordar la adultez desde una posición auténticamente derivada del desarrollo humano; pues con el envejecimiento existe una alta probabilidad de alteraciones afectivas y cognitivas que pueden trastornar ostensiblemente el desenvolvimiento social del individuo. En muchos casos dichas alteraciones no son valoradas en su justa medida.

Pelegriño, Y. (62,3) reconoce que la actividad física es equivalente a salud, porque pone en marcha todos los mecanismos fisiológicos del organismo humano, mejora la circulación y el ritmo cardíaco, logrando la disminución del esfuerzo para el resultado final de la misma, contribuye a mantener y mejorar el metabolismo, a combatir algunas enfermedades propias de la inactividad preferentemente y mantiene a la persona en un óptimo estado psíquico.

Según Ceballos, J. (16,2) la actividad física reduce el proceso de envejecimiento, es decir el decrecimiento funcional debido a la edad se produce con mayor lentitud, prolongando la vida de las personas y haciéndolas más capaces. La respuesta al ejercicio físico en los adultos mayores ha sido ampliamente evidenciada y su práctica regular contribuye al mejoramiento de la calidad de vida.

En los últimos años, afirma García, R. (42,5) el entrenamiento mediante ejercicios físicos se está utilizando cada vez más, como una forma de prevención y tratamiento de enfermedades cardiovasculares, porque el mismo puede mejorar la función de este sistema, actuar favorablemente sobre algunos factores de riesgo coronario y disminuir la incidencia de infarto cardíaco.

El ejercicio físico regular reduce el riesgo de enfermedades cardíacas, incrementa la fuerza, la resistencia y la eficacia del corazón, plantea Robinson, J. (84,3). El músculo cardíaco de una persona preparada físicamente es más eficaz y por tanto, menos propenso a la fatiga y a la tensión.

Clark, J. (23,1) expresa que con la práctica de ejercicios físicos, el sistema cardiovascular incrementa su capacidad de transporte, el deporte quema el exceso de grasa en el cuerpo y controla los depósitos de grasas en las arterias, reduciendo así el riesgo de trombosis. También aumenta el rendimiento del sistema respiratorio, la capacidad vital de los pulmones (la cantidad de aire inhalado de una vez) y la ventilación (la cantidad de aire inhalado en un período determinado), también se incrementan la eficacia del intercambio de gases.

En los músculos que trabajan se produce un aumento del calibre de las arterias (vaso dilatación), enfatiza Clark, J. (23,2) con el fin de incrementar el flujo de sangre y nutrientes. Dicho flujo puede ser hasta quince veces superior al de reposo. Esta vasodilatación en la zona muscular activa se debe a "llamadas" producidas por factores locales. El aumento de calibre de las arterias, estará directamente relacionado con la intensidad del trabajo efectuado y por tanto, en función de las mayores necesidades de energía. También se produce una vasodilatación de la red venosa, encargada de regresar hacia el corazón y los pulmones la sangre rica en CO<sub>2</sub> y pobre en O<sub>2</sub>.

Ante la presencia de la actividad física, el cerebro recibe información del aumento de trabajo de un grupo muscular, dando órdenes para que los vasos (arterias y venas) de otras zonas (músculos en reposo, región abdominal, etc.) disminuyan su calibre y la sangre se distribuya hacia las zonas de mayor trabajo. Esta redistribución es muy importante y una reacción compensadora fundamental, durante el ejercicio, expone Carrasco, B. M. (15,2) y continua se produce una disminución del flujo hacia el riñón, el hígado, bazo y, sobre todo, a nivel intestinal, y un aumento hacia los músculos en movimiento.

Pont, P. (64,3) opina que el corazón responde a los mandatos del sistema nervioso con un aumento de la frecuencia cardiaca y de la fuerza de contracción de los ventrículos. Como consecuencia lógica, existe mayor necesidad de nutrientes y de oxígeno por parte de este músculo.

La actividad física sistemática plantea Santo. T. (69,3) ayuda a la socialización y reintegración social, atenúa los efectos negativos de algunas enfermedades, reduce la ingestión de medicamentos, mejora la autoestima, disminuye la depresión, retarda la aparición de la osteoporosis. La actividad física es muy importante, por lo que debe aprovecharse este medio para favorecer ambientes más propicios, y quienes se encarguen de ello, deben emplear las herramientas necesarias y científicas, para potenciar esta actividad en la vejez, de ahí que a continuación se haga referencia a los beneficios de la actividad física sistemática para el adulto mayor.

### **1.5 Beneficios de la actividad física sistemática para el adulto mayor**

La OMS (59,1) plantea que la práctica sistemática de actividades físicas conlleva a un impacto social positivo, porque contribuye a disminuir los gastos relacionados con las enfermedades que atentan contra la salud, se alarga el tiempo de autovalencia del individuo, propiciando que la población adulta mayor, se transforme en potencialmente activa, enriqueciendo con su experiencia a la sociedad, pudiendo aportar significativamente en diferentes áreas del desarrollo del país.

Dentro de los beneficios de la actividad física, están el fomento de la salud del ser humano y aún más en la vejez. Lo más conveniente es realizar un chequeo médico previo, aumentar el ritmo de estos quehaceres lentamente y hacerlos de forma sistemática y planificada.

La actividad física sistemática influye de forma positiva en el desarrollo intelectual y emocional, lo cual permite desarrollar la creatividad, tener un mejor control de los problemas, contribuye a mejorar la autoestima, ayuda a socializar, entre otros, y es por ello que se incentiva la realización de actividades físicas sistemáticas.

El ejercicio físico es sinónimo de bienestar físico, mental y social de una persona, porque dentro de sus beneficios están la mejoría de:

- La fuerza muscular para ser más independiente.
- El equilibrio y con él la prevención de las caídas.
- La energía se incrementa de forma progresiva.

- Previene o demora la aparición de enfermedades, como las cardiopatías, la diabetes o la osteoporosis.
- Los estados de humor y lucha contra la depresión.
- Las funciones cognitivas (el funcionamiento del cerebro).

En los últimos tiempos, los beneficios de la actividad física para la salud han ido afianzándose a la luz de los hechos que la propugnan, afirma Robinson, J. (84,3), es medio para prevenir y controlar diversas enfermedades, mantener y recuperar niveles satisfactorios de salud, mejorando la calidad de vida. En la medida en que la actividad física se encuentra guiada por un profesional debidamente capacitado para ello, es cuando más se acerca a parámetros saludables, con consecuencias positivas para la salud individual y de la población en su conjunto.

En el mundo es ampliamente reconocida la función del ejercicio físico, como promotor de la salud y la calidad de vida del individuo, exponen Del Riego, M. y B. González (36,8). Dentro de los beneficios de la actividad física están la preparación desde muy temprana edad, para que el organismo mejore de forma paralela sus funciones: cardíacas, mentales, motivacionales y al llegar a la vejez, se vean favorecidas estas funciones.

El ejercicio físico puede ayudar no solo a conseguir y mantener un estado de completo de bienestar físico, mental y social, sino también a disfrutar plenamente de la vida, afirman García, R.J. y Mazorra, R. (46,4). El fenómeno del envejecimiento poblacional que se está produciendo en las sociedades más desarrolladas del mundo, constituye sin lugar a dudas, una de las transformaciones más importantes producidas desde finales del pasado siglo, por lo que se precisa de un grupo de indicaciones metodológicas para planificar las clases de gimnasia con estas edades.

### **1.6 Indicaciones metodológicas a seguir para planificar las clases de Gimnasia con el Adulto Mayor**

En el Programa para el adulto mayor se recogen indicaciones concretas, para la planificación de las clases de Gimnasia con estas edades, a continuación, se hará referencia a algunas de ellas, donde se debe:

- Seleccionar ejercicios de carácter dinámico que no exijan tensiones estáticas prolongadas.
- Prestar atención a los ejercicios con inclinación de la cabeza y el tronco, los mismos se deben realizar en forma lenta y con aumento gradual de la amplitud. Nunca de forma rápida y brusca.
- Alternar las posiciones de parado, sentado y acostado. Evitar la posición de pie de forma prolongada.
- Al movilizar la región cervical, no realizar movimientos bruscos.
- No caminar con los bordes internos y externos del pie.
- No realizar ejercicios de doble empuje.
- No realizar ejercicios con mucha separación de las piernas.
- Los ejercicios de estiramientos no deben ejecutarse por más de 20 segundos.
- No abusar de los giros y paso atrás.
- No realizar abdominales, mucho menos con personas operadas de hernia.
- El trote y salto solo se realizarán bajo control médico y pedagógico. En todos los casos debe anteceder una preparación y cuando estén incrementados otros ejercicios.
- Los ejercicios respiratorios deben ocupar un lugar destacado, los mismos se deben alternar durante la clase con otras actividades.
- Realizar otras actividades (campismo, excursiones, visitas a museos, etc.), que complementan y ayudan a favorecer el estado emocional.
- Utilizar juegos para desarrollar emociones positivas. Los Juegos más adecuados a las características del adulto mayor pueden ser aquellos que estimulen los movimientos, pero que no impliquen acciones excitantes ni grandes esfuerzos.
- Los juegos colectivos son beneficiosos, porque facilitan el contacto social, disfrutando todos de una actividad que los recrea y divierte.
- Los juegos calmantes, se desarrollan por lo general al final de la clase, con ellos se busca la recuperación del organismo de una forma amena.

Se concluye expresando que se logran fundamentar desde el punto de vista teórico los términos asociados a: plan de acción o acciones que es una especie de guía que brinda un marco o estructura para llevar a cabo un proyecto, a su vez se puede inferir que adulto mayor es un vocablo asociado al envejecimiento de las personas, proceso natural y progresivo, al hacer énfasis en las particularidades del sexo masculino se constatan los cambios en el estado de ánimo, pérdida del impulso sexual, disfunción eréctil, entre otros. En el capítulo se precisan además la importancia de la actividad física, sus beneficios en esta etapa de la vida e indicaciones metodológicas, para la planificación de la Gimnasia con el adulto mayor, donde queda demostrado que la actividad física sistemática es muy provechosa, porque garantiza una mejor calidad de vida, hábitos saludables, la prevención de enfermedades metabólicas propias de la modernidad, provocadas por el stress. Cumplido los propósitos se procede a dar paso al segundo capítulo.

## **CAPITULO II. LA SITUACIÓN ACTUAL DEL ADULTO MAYOR DEL SEXO MASCULINO PARA LA INCORPORACIÓN A LA PRÁCTICA SISTEMÁTICA DE ACTIVIDADES FÍSICAS**

En este capítulo se define el tipo de estudio, diseño, población, muestra, son explicados los métodos teóricos, empíricos, técnicas estadísticas y procedimientos matemáticos que guían el proceso de investigación, se presentan los resultados del diagnóstico para determinar la situación actual del adulto mayor del sexo masculino para la incorporación a la práctica sistemática de actividades físicas y se finaliza con una triangulación metodológica.

### **2.1 Tipo de estudio, diseño, selección de la población y muestra**

El tipo de estudio responde a las siguientes características.

**Exploratorio:** porque se investiga acerca del adulto mayor, con un mayor énfasis en el sexo masculino y su incorporación a la práctica sistemática de actividades físicas, se busca información mediante los sujetos investigados, familiares, médico de la familia, enfermera y profesor de Cultura Física, para conocer las causas que originan el problema declarado.

**Correlacional:** se analiza el grado de correlación que existe entre las variables independiente y dependiente, para conocer cómo se comportan, lo que permite predecir con mayor exactitud el valor aproximado, que se obtendrá en una variable, sabiendo qué valor tiene en la otra.

**Descriptivo:** es el que más influencia tiene en la investigación, porque son estudios que buscan especificar las propiedades, características y perfiles importantes de un grupo de personas, que son analizados mediante el empleo de la entrevista, encuesta y observación científica, las cuales favorecen, medir con la mayor precisión posible las dimensiones e indicadores, que inciden en la incorporación del adulto mayor del sexo masculino a la práctica sistemática de actividades físicas.

Se selecciona un diseño no experimental, donde se define qué se va a evaluar y cómo se va a lograr precisión en la medición, ello permite realizar predicciones en relación con el problema previamente establecido, el objeto de estudio y la hipótesis declarada.

Para el cumplimiento de los objetivos trazados en la presente investigación se consideró como muestra intencional a: (1) profesional de la Cultura Física, quien labora habitualmente en la atención al adulto mayor, (1) enfermera y (1) Médico de la familia, (15) adultos mayores del sexo masculino y (15) familiares de los mismos, todos pertenecientes al Reparto Ciudadamar municipio Matanzas, circunscripción 45, zona 55 (tabla 2).

**Tabla 2.** Población y muestra seleccionada para el proceso de investigación

<b>Sujetos investigados</b>	<b>Población</b>	<b>Muestra</b>	<b>%</b>
Profesores de Cultura Física.	3	1	33,33
Personal de salud.	8	2	25,00
Familiares del adulto mayor.	113	15	13,27
Adulto mayor del sexo masculino.	113	15	13,27
Especialistas.	67	10	14,92
Usuarios.	15	15	100
<b>Total.</b>	<b>315</b>	<b>62</b>	<b>34,54</b>

## **2.2 Métodos de investigación científica seleccionados**

Para la fundamentación de la investigación se asume como método fundamental el dialéctico materialista, como método general del conocimiento en sus múltiples formas, principios y leyes de la actividad humana, así como una de las vías, medios y métodos de acceso a la verdad y aplicación del conocimiento. Se seleccionan los métodos teóricos, empíricos, técnicas estadísticas y procedimientos para una mejor interpretación de los resultados de la investigación.

### **2.2.1 Métodos teóricos**

En correspondencia con lo antes expuesto se seleccionan los siguientes métodos teóricos.

**Histórico-lógico:** permite analizar el desarrollo histórico de investigaciones relacionadas con el adulto mayor, con mayor énfasis en la incorporación del sexo

masculino a la práctica sistemática de actividades físicas, encontrar la lógica interna del desarrollo, asimismo darle un cauce a la investigación mediante un hilo conductor coherente, acorde con los objetivos propuestos; de tal forma que permita nutrirse de informaciones acerca de los antecedentes del tema tratado.

**Analítico-sintético:** se utiliza durante todas las valoraciones cualitativas que tuvieron lugar en el marco teórico referencial y el análisis de los resultados a partir de la sistematización del conocimiento científico relacionado con la incorporación del adulto mayor del sexo masculino a la práctica sistemática de actividades físicas, permitiendo conocer las relaciones y componentes del problema declarado, así como llegar a interpretaciones esenciales, con el fin de llegar a las conclusiones correspondientes, para el trabajo en cuestión.

**Inductivo-deductivo:** es empleado para la determinación del problema y la diferenciación de los objetivos a desarrollar en el proceso investigativo, permitiendo, que a partir del estudio de la bibliografía asociada con el adulto mayor y la evaluación de cada una de las acciones en la atención a este grupo etario, proceder a la elaboración del plan de acciones, establecimiento de las relaciones entre los hechos analizados, la explicación de los mismos y conclusiones a las que se arriba en la presente investigación.

**Hipotético- deductivo:** se sustenta en la solución al problema detectado, involucrando las variables independiente y dependiente, que a su vez encausa y justifica el proceder investigativo.

**Sistémico-estructural-funcional:** favorece la interrelación entre todos sus componentes y el vínculo con la práctica, permite realizar la conformación del plan de acción y cada una de sus etapas o pasos y la interrelación entre sus partes.

### **2.2.2 Métodos empíricos**

Análisis de documentos: se confecciona una guía (anexo 1) 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.

La **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 (anexo 2) y familiares del adulto mayor (anexo 3). La entrevista se realiza cara a cara, en un clima de franca sinceridad y cordialidad, para la obtención de informaciones de forma amplia acerca de la importancia de la actividad física sistemática en la tercera edad.

La **encuesta**: es estructurada, mixta y sirve para obtener informaciones relacionadas con el criterio que tiene el adulto mayor en relación con la importancia de la práctica sistemática de actividades físicas (anexo 4).

La **observación científica**: es aplicada a las clases de Gimnasia impartidas por el profesional de Cultura Física al adulto mayor, con la presencia del médico o la enfermera del consultorio (anexo 5), todos pertenecientes al círculo de abuelos "Eliseo Noel Camaño", Reparto Ciudadamar del municipio Matanzas.

La **triangulación metodológica**: facilita la recogida de datos desde distintos ángulos, en este fueron seleccionados la entrevista, encuesta y la observación científica, para compararlos y realizar un control cruzado entre diferentes fuentes, lo que permite elevar la objetividad del análisis.

El **criterio de especialistas** (anexo 6): fue efectivo para obtener valoraciones conclusivas de los profesores de la Facultad de Ciencias de la Cultura Física, acerca del plan de acciones que se presenta, donde se realizan pronósticos reales y objetivos acerca de la validez de la misma, haciendo más factible la solución del problema planteado en la práctica, todo ello sustentado en las recomendaciones ofrecidas para perfeccionarla.

El **criterio de usuarios** (anexo 7): es seleccionado para conocer las opiniones del adulto mayor del sexo masculino, en relación con el plan de acciones que se presenta, porque son las personas que disfrutarán de los beneficios de su aplicación en la práctica.

### **2.2.3 Técnicas estadísticas y procedimientos para el análisis de los resultados**

- Para los datos continuos se emplean tablas, permitieron disponer la información de acuerdo con su tipo, cantidad y relación entre ellas, se determinan los valores porcentuales, promedio, media aritmética y sumatoria.
- La tabla de significación porcentual elaborada por Folgueira, R. (44,5) en una hoja de Excel, la misma fue aplicada para el cálculo de los puntos críticos de la distribución binomial en la que los datos son calculados con el algoritmo de Bukač, J. (12,4) donde los valores son: 0.01 altamente significativo, 0.05 muy significativo y 0.1 significativo (anexo 8).
- 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.

### **2.4. Análisis de los resultados del diagnóstico de la situación actual**

Para el análisis de los resultados se seleccionaron varios métodos empíricos, los cuales fueron útiles para el diagnóstico de la situación actual, el cual tiene carácter científico, está destinado a la obtención de conocimientos precisos y su objetivo es determinar la importancia de la práctica sistemática de actividades físicas en el adulto mayor. El diagnóstico que se presenta comprende seis momentos.

- Análisis de documentos.
- Entrevista aplicada al profesor de Cultura Física, médico y enfermera del consultorio.
- Entrevista aplicada a los familiares del adulto mayor.
- Encuesta aplicada al adulto mayor del sexo masculino.
- Observación a clases de Gimnasia con el adulto mayor.
- Triangulación metodológica.

#### **2.4.1 Resultados del análisis de documentos**

Para el análisis de documentos fue elaborada una guía (anexo 1) 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 2018- abril 2019).

- 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 el adulto mayor.

- Se constata de manera general que no existen documentos que evidencien la presencia del INDER en el círculo de abuelo “Eliseo Noel Camaño” del municipio Matanzas.

- 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 los adultos mayores pertenecientes al Reparto Ciudadamar municipio Matanzas.

- Registros de asistencia y evaluación se logró:

- No se cuantifica de manera sistemática el número de ausencias del adulto mayor a las clases de Gimnasia.

- No se existen evidencias de un análisis detallado de los cambios producidos en el adulto mayor que se estudia, en el período comprendido entre septiembre 2018 y abril 2019.

- No se comparan los avances, estancamientos o retrocesos del adulto mayor en el período que se investiga.

- Análisis del Programa y orientaciones metodológicas del adulto mayor permitió 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 padece el adulto mayor.

- Análisis de la fuerza técnica disponible facilitó:

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

#### **2.4.2 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 (tabla 3 y anexo 2), debían responder cinco preguntas.

a-Objetivo: determinar si se conoce la importancia de la práctica sistemática de actividades físicas para el adulto mayor.

b- Período de aplicación: septiembre 2018.

c- Frecuencia de aplicación: en una sola oportunidad.

d- Materiales utilizados: guía para la entrevista.

Pregunta 1: ¿conoce cuál es estado de salud física y mental de los adultos mayores que usted atiende?

El 66,66 % de las personas entrevistadas conoce cuál es estado de salud física y mental de los adultos 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 el adulto mayor 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 del adulto mayor y el 66,66 % lo hace algunas veces. No logran argumentar de manera general que ayudan a la socialización y reintegración social, mejoran las enfermedades crónicas no transmisibles, como la hipertensión arterial, cardiopatía isquémica, diabetes mellitus, entre otras, reduce 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 como emplea el adulto mayor que atiende su tiempo libre?

Un 66,66 % plantea que no están seguros de conocer como emplea el adulto mayor que atienden su tiempo libre y el 33,33 % solo conoce de algunas actividades que realizan. Después de la aplicación de las herramientas de investigación se conoció que de manera general realizan labores del hogar, buscan los mandados, 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 los adultos mayores que atienden?

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

**Tabla 3.** Resultados de la entrevista aplicada al profesor de Cultura Física y personal de salud.

<b>Preguntas</b>	<b>Si</b>	<b>%</b>	<b>No</b>	<b>%</b>	<b>Algo</b>	<b>%</b>
<b>1</b>	2	66,66	0	0,00	1	33,33
<b>2</b>	3	100	0	0,00	0	0,00
<b>3</b>	2	33,33	0	0,00	1	66,66
<b>4</b>	0	0,00	2	66,66	1	33,33
<b>5</b>	0	0,00	1	33,33	2	66,66
<b>Media</b>	<b>1,4</b>	<b>39,99</b>	<b>0,6</b>	<b>19,99</b>	<b>1</b>	<b>39,99</b>

\*: P < 0.1; \*\*: P < 0.5; \*\*\*: P < 0.01

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 del adulto mayor 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.

#### **2.4.3 Resultados de la entrevista realizada a los familiares del adulto mayor del sexo masculino**

En la entrevista realizada a los familiares del adulto mayor del sexo masculino (tabla 4 y anexo 3), debían responder cinco preguntas.

a-Objetivo: determinar si se conoce la importancia de la práctica sistemática de actividades físicas para el adulto mayor.

b- Período de aplicación: septiembre 2018.

c- Frecuencia de aplicación: en una sola oportunidad.

d- Materiales utilizados: guía para la entrevista.

Pregunta 1: ¿conoce cuál es estado de salud física y mental del adulto mayor que convive con usted?

En relación con el estado de salud física y mental del adulto 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, preocupantemente

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?

El 20 % tiene conocimiento sobre la importancia de la práctica sistemática de actividades físicas, un 6,66 % conoce algo del tema y el 73,33 % no logra expresar sus argumentos en relación con esta interrogante, ni consiguieron justificar sus respuestas. Por ello fue necesario un asesoramiento en este sentido, para ofrecerles argumentos que justifican la importancia de la práctica sistemática de actividades físicas, 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 el adulto mayor que vive en su casa acerca de la influencia de la actividad física sistemática para una mejor calidad de vida?

El 6,66 % argumenta que si le informa al adulto mayor que vive en su casa 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 ellos acerca de la influencia de la actividad física sistemática, para una mejor calidad de vida, ya que el ejercicio puede ayudar emocionalmente al adulto mayor con estado de salud precaria, atenuando sus dolencias. 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 el adulto mayor que vive con usted el tiempo libre?

Solo el 46,66 % conoce cómo emplea el adulto mayor 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 los adultos mayores que viven en su casa?

Solo el 13,33 % argumenta conocer acerca de las actividades que le gustan, prefieren y necesitan realizar los adultos mayores que viven en su casa, pero de forma sorprendente, un 80 % responde que no conocen nada de este aspecto 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.

**Tabla 4.** Resultados de la entrevista aplicada a los familiares del adulto mayor del sexo masculino.

<b>Preguntas</b>	<b>Si</b>	<b>%</b>	<b>No</b>	<b>%</b>	<b>Algo</b>	<b>%</b>
<b>1</b>	9	60	1	6,66	5	33,33
<b>2</b>	3	20	11	73,33	1	6,66
<b>3</b>	1	6,66	12	80**	2	13,33
<b>4</b>	7	46,66	3	20	5	33,33
<b>5</b>	2	13,33	12	80**	1	6,66
<b>Media</b>	<b>4,4</b>	<b>29,33</b>	<b>7,8</b>	<b>51,99</b>	<b>2,8</b>	<b>18,66</b>

\*: P < 0.1; \*\*: P < 0.5; \*\*\*: P < 0.01

Los resultados alcanzados en la entrevista aplicada a los familiares del adulto mayor, 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.

#### **2.4.4 Resultados de la encuesta realizada al adulto mayor del sexo masculino**

Se realizó una encuesta al adulto mayor del sexo masculino, para conocer su opinión en relación a la importancia de la práctica sistemática de actividades físicas (tabla 5 y anexo 4).

a-Objetivo: Determinar si se conoce la importancia de la práctica sistemática de actividades físicas en la tercera edad.

b-Período de aplicación: octubre 2018.

c-Frecuencia de aplicación: en una sola oportunidad.

d-Materiales utilizados: protocolo de encuesta.

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 los adultos mayores encuestados considera 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 y habilidades físicas. Sus efectos positivos pueden ayudar a combatir ciertas costumbres negativas o excesos, como fumar, consumo de alcohol, especialmente en el adulto mayor.

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, pero el 26,66 % expone que no las realizan y en este mismo porcentaje, 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.

**Tabla 5.** Resultados de la encuesta aplicada al adulto mayor del sexo masculino.

<b>Preguntas</b>	<b>Si</b>	<b>%</b>	<b>No</b>	<b>%</b>	<b>Algo</b>	<b>%</b>
1	15	100	0	0	0	0
2	3	20	0	0	9	60
3	9	60	0	0	3	20
4	7	46,66	4	26,66	4	26,66
5	6	40	2	13,33	7	46,66
<b>Media</b>	<b>8</b>	<b>53,332</b>	<b>1,2</b>	<b>7,998</b>	<b>4,6</b>	<b>30,664</b>

\*: P < 0.1; \*\*: P < 0.5; \*\*\*: P < 0.01

Los resultados alcanzados en la encuesta aplicada al adulto mayor, 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 sólo con vistas al fortalecimiento de la salud de las personas, sino también como un medio de prevención contra el envejecimiento prematuro del organismo, estará menos propenso 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.

#### **2.4.5 Resultados de las observaciones a clases de Gimnasia con el adulto mayor**

Se realizaron tres observaciones a clases de Gimnasia con el adulto mayor, las cuales tienen como objetivo: determinar si se conoce la importancia de la práctica sistemática de actividades físicas para el adulto mayor, las mismas se pueden apreciar en las tablas (6, 7, 8 y en los anexos 5, 6, 7).

##### **2.4.5.1 Resultados de la observación 1 a clases de Gimnasia con el adulto mayor**

Período de aplicación: octubre 2018. Hora: 9:00 am Participantes: 15

Lugar: Círculo de abuelos "Eliseo Noel Camaño."

Dimensión 1: estado de salud física y mental que usted observa en el adulto mayor.

En la primera observación aplicada se infiere que el 33,33 % de los abuelos presentan un buen estado de salud física y mental, pero el 66,66 % opina que es regular, no se reflejan resultados en los criterios de excelente y mal. Algunos sujetos investigados se quejaban de presentar enfermedades crónicas no transmisibles como: la Obesidad, Asma bronquial, Artrosis, Artritis, enfermedades cardiovasculares, circulatorias, entre otras.

Dimensión 2: grado de participación del adulto mayor en la clase de Gimnasia.

El 66,66 % de los observadores consideran que el grado de participación del adulto mayor a la clase de Gimnasia es bueno y el 33,33 % que es regular, no se recogen resultados de excelente y mal. Se aprecia motivación y entusiasmo por las actividades

que se realizan dentro de la actividad. La representación masculina es totalmente nula.

Dimensión 3: comunicación de la influencia que ejerce la actividad física sistemática para mejorar la calidad de vida del adulto mayor.

El 73,33 % ofrece una evaluación de regular al aspecto relacionado con la comunicación de la influencia que ejerce la actividad física sistemática para mejorar la calidad de vida del adulto mayor, un 26,66 % estima que es buena. Estos argumentos se explican por la limitada información que se ofrece en este sentido por parte del profesor de Cultura Física, antes, durante y después de la clase de gimnasia, en cuanto a la representante de salud su presencia fue nula.

Dimensión 4: empleo del tiempo por parte de los sujetos investigados alrededor de la clase (5 minutos antes, durante y 5 minutos después).

El 60 % de los observadores estiman que el empleo del tiempo por parte de los sujetos investigados alrededor de la clase (5 minutos antes, durante y 5 minutos después), es regular, y un 40 % que es bueno, porque en ese período los representantes del MINSAP no participaron, por lo que no se le tomó la presión arterial a los abuelos, el profesor de Cultura Física imparte su clase de Gimnasia con alegría, pero casi no se trasmite información asociada a la salud, los adultos mayores participan con entusiasmo y deseos de realizar todas las actividades.

Dimensión 5: satisfacción del adulto mayor por las actividades que realiza dentro de la clase.

La satisfacción del adulto mayor por las actividades que se realizan dentro de la clase el 33,33 % los observadores estima que es buena y el 66,66 %, la cataloga de regular, no se aportan criterios de excelente y mal. Se debe trabajar más en esta dimensión, mediante la capacitación al profesional de Cultura Física, asesoramientos a los abuelos y sus familiares, para desarrollar un mejor trabajo conjunto, que favorezcan la correcta realización de las actividades físicas y la atención por parte del personal de salud, en beneficio del adulto mayor.

**Tabla 6.** Resultados de la observación 1 a clases de Gimnasia con el adulto mayor.

<b>Preguntas</b>	<b>Dimensión: clases de Gimnasia con el adulto mayor</b>	<b>E</b>	<b>B</b>	<b>R</b>	<b>M</b>
<b>1</b>	Estado de salud física y mental que usted observa en el adulto mayor.	0,00	33,33	66,66	0,00
<b>2</b>	Grado de participación del adulto mayor en la clase de Educación Física.	0,00	66,66	33,33	0,00
<b>3</b>	Comunicación de la influencia de la actividad física sistemática para mejorar la calidad de vida del adulto mayor.	0,00	26,66	73,33	0,00
<b>4</b>	Empleo del tiempo por parte de los sujetos investigados alrededor de la clase.	0,00	40,00	60,00	0,00
<b>5</b>	Satisfacción del adulto mayor por las actividades que realiza dentro de la clase.	0,00	33,33	66,66	0,00
<b>Media</b>		0,00	33,33	46,66	0,00

#### **2.4.5.2 Resultados de la observación 2 a clases de Gimnasia con el adulto mayor**

Período de aplicación: enero 2018. Hora: 9:00 am Participantes: 15

Lugar: Círculo de abuelos “Eliseo Noel Camaño.”

Dimensión 1: estado de salud física y mental que usted observa en el adulto mayor.

En la guía de observación del mes de enero se pudo observar que en cuanto al estado de salud física y mental mantienen una evaluación de bien, el cual representa el 73,33 % y solo 26,66 % argumenta que es regular.

Dimensión 2: participación del adulto mayor en la clase de Gimnasia.

En cuanto al grado de participación del adulto mayor en la clase de Gimnasia se pudo observar una mejoría ya que participaron dos abuelos del sexo masculino le atribuye el valor de bien, estimado en un 26,66 % y con un 33,33 % de regular.

Dimensión 3: comunicación de la influencia que ejerce la actividad física sistemática para mejorar la calidad de vida del adulto mayor.

Referente a la comunicación de la importancia de la actividad física sistemática para mejorar la calidad de vida del adulto mayor se vio una gran mejoría en cuanto a la primera observación pues disminuyó el número de incidencias, y aumentó la

evaluación por parte de los observadores con un valor de bien, considerado en un 60 % y el 40 % de regular.

Dimensión 4: empleo del tiempo por parte de los sujetos investigados alrededor de la clase (5 minutos antes, durante y 5 minutos después).

En cuanto al empleo del tiempo libre por parte de los sujetos investigados alrededor de la clase el 53,33 % lo catalogó de bien y con un 46,66 %de regular (5 minutos antes, durante y 5 minutos después), porque en ese período se ve la participación de los representantes del MINSAP y el profesor de Cultura Física en aras de propiciar y mantener un control médico, físico y mental.

Dimensión 5: satisfacción del adulto mayor por las actividades que realiza dentro de la clase.

La satisfacción del adulto mayor por las actividades que realiza dentro de la clase, es buena y representa el 73,33 %, ya que solo el 26,66 % considera que es regular. De forma general y con mayor porcentaje se puede apreciar que todos los parámetros observados tuvieron una evaluación de bien, por lo que existe una gran mejoría y se ve el trabajo e interés por parte de los participantes.

**Tabla 7.** Resultados de la observación 2 a clases de Gimnasia con el adulto mayor.

<b>Preguntas</b>	<b>Dimensión: clases de Gimnasia con el adulto mayor</b>	<b>E</b>	<b>B</b>	<b>R</b>	<b>M</b>
<b>1</b>	Estado de salud física y mental que usted observa en el adulto mayor.	0,00	73,33	26,66	0,00
<b>2</b>	Grado de participación del adulto mayor en la clase de Educación Física.	0,00	26,66	73,33	0,00
<b>3</b>	Comunicación de la influencia de la actividad física sistemática para mejorar la calidad de vida del adulto mayor.	0,00	60,00	40,00	0,00
<b>4</b>	Empleo del tiempo por parte de los sujetos investigados alrededor de la clase.	0,00	53,33	46,66	0,00
<b>5</b>	Satisfacción del adulto mayor por las actividades que realiza dentro de la clase.	0,00	73,33	26,66	0,00
<b>Media</b>		<b>0,00</b>	<b>57,33</b>	<b>42,66</b>	<b>0,00</b>

### **2.4.5.3 Resultados de la observación 3 a clases de Gimnasia con el adulto mayor**

Período de aplicación: abril 2018. Hora: 9:00 am Participantes: 15

Lugar: Círculo de abuelos “Eliseo Noel Camaño.”

Dimensión 1: estado de salud física y mental que observa en el adulto mayor.

El 86,66 % de los observadores opinan que el estado de salud física y mental del adulto mayor es bueno, valorado de forma estadística como significativo, ya que los abuelos sienten un estado de bienestar tanto físico como mental en las clases de Gimnasia.

Dimensión 2: participación del adulto mayor en la clase de Gimnasia.

El grado de participación del adulto mayor en la clase de Gimnasia, según consideran los observadores, es bueno, estimado en un 80 %, valorado de forma estadística como significativo, ya que la participación del sexo masculino en las clases no es nula, pues se evidencia la presencia de algunos de ellos a clases.

Dimensión 3: influencia que ejerce la actividad física sistemática para mejorar la calidad de vida del adulto mayor.

En relación con la influencia de la actividad física sistemática para mejorar la calidad de vida del adulto mayor, el 86,66 % de los observadores consideran que es buena, el profesor de Cultura Física hace referencia a la misma en varios momentos de la clase, contribuyendo a elevar el entusiasmo y la motivación de los participantes.

Dimensión 4: empleo del tiempo por parte de los sujetos investigados alrededor de la clase (5 minutos antes, durante y 5 minutos después).

El 93,33 % de los observados con cifras altamente significativas, consideran que el empleo del tiempo, por parte de los sujetos investigados alrededor de la clase es bueno, porque se evidencia el trabajo del MINSAP y del Profesor de Cultura Física (5 minutos antes, durante y 5 minutos después), en relación con el estado de salud de los abuelos, el control de la presión arterial y del pulso, para constatar el nivel de asimilación de las cargas, motivación y disposición de participar en la actividad.

Dimensión 5: satisfacción del adulto mayor por las actividades que realiza dentro de la clase.

Referente a la satisfacción del adulto mayor por las actividades que realiza dentro de la clase, el 100 % de los observadores consideran que es buena con niveles altamente significativos desde el punto de vista estadístico, se aprecia buena participación, motivación y entusiasmo durante toda la clase.

**Tabla 8.** Resultados de la observación 3 a clases de gimnasia con el adulto mayor.

No.	Dimensión: Clases de Gimnasia con el adulto mayor	E	B	R	M
1	Estado de salud física y mental que usted observa en el adulto mayor.	0,00	86,66**	13,33	0,00
2	Grado de participación del adulto mayor en la clase de Educación Física.	0,00	80,00**	20	0,00
3	Comunicación de la importancia de la actividad física sistemática para mejorar la calidad de vida del adulto mayor.	0,00	86,66**	13,33	0,00
4	Empleo del tiempo por parte de los sujetos investigados alrededor de la clase.	0,00	93,33***	6,66	0,00
5	Satisfacción del adulto mayor por las actividades que realiza dentro de la clase.	0,00	100***	0,00	0,00
<b>Media</b>		0,00	89,33***	10,66	0,00

\*:  $P < 0.1$ ; \*\*:  $P < 0.5$ ; \*\*\*:  $P < 0.01$

En las observaciones realizadas a clases en los meses de octubre, enero y abril se pudo apreciar mejoría en el estado de salud física y mental del adulto mayor, así como su participación en las clases de Gimnasia. En el empleo del tiempo alrededor de las clases, se pudo constatar que el personal de salud no siempre estuvo presente en la observaciones realizadas, para el control de la presión arterial y de cualquier imprevisto que pudiera presentarse, (5 minutos antes, durante y 5 minutos después). En cuanto al profesor de Cultura Física en la primera observación, no realizaba la toma del pulso en las diferentes partes de la clase, aspecto que fue mejorando en lo

sucesivo. La comunicación del profesor de Cultura Física, médico y enfermera del consultorio, acerca de la importancia e influencia de la actividad física sistemática para mejorar su calidad de vida, se fue corrigiendo después de la capacitación recibida, en relación al empleo del tiempo por parte de los sujetos investigados alrededor de la clase, después de la labor sistemática realizada, cada uno fue comprendiendo cuál era su función y responsabilidad.

En cuanto a la satisfacción del adulto mayor por las actividades que realiza dentro de la clase, se aprecia concientización de la importancia de la práctica sistemática de actividades físicas para la salud, ello se evidencia en la asistencia, puntualidad, grado de participación en las actividades, el deseo de realizarlas bien y motivación. Lo antes expuesto se evidencia en los resultados que se reflejan en la media general por meses, pero con mayor incidencia en la tercera observación, con niveles altamente significativos desde el punto de vista estadístico.

## **2.5 Resultados de la triangulación metodológica**

Los resultados de la información recogida en la entrevista, encuesta y la observación científica, (tabla 9) permite realizar una triangulación metodológica, que propicia la comparación de los datos, contrastar las informaciones recogidas en los métodos empíricos seleccionados, enriquecer los contenidos con el propósito de lograr una mayor objetividad, confiabilidad y eficacia en los diferentes análisis realizados en la investigación.

**Tabla 9.** Resultados de la triangulación metodológica.

No.	Métodos	Muestra seleccionada	Objetivos	Resultados alcanzados
1	Entrevista.	Profesor de Cultura Física, enfermera y médico de la familia y familiares del adulto mayor.	Determinar si se conoce la importancia de la práctica sistemática de actividades físicas para el adulto mayor.	Los representantes del INDER y el MINSAP conocen la importancia de la práctica sistemática de actividades físicas, para el adulto mayor, pero los familiares no tienen conocimientos en este sentido.
2	Encuesta.	Adulto mayor.	Determinar si se conoce la importancia de la práctica sistemática de actividades físicas para el adulto mayor.	Los adultos mayores encuestados, en un alto porcentaje, no conocen la importancia de la práctica sistemática de actividades físicas en esta etapa de la vida.
3	Observación.	Profesor de Cultura Física, representantes del MINSAP y adulto mayor.	Determinar si se conoce la importancia de la práctica sistemática de actividades físicas para el adulto mayor.	En la primera observación se comprueba que no se conoce la importancia de la práctica sistemática de actividades físicas para el adulto mayor, ello se evidencia en el comportamiento de los sujetos investigados, en las dos siguientes, los porcentajes van mejorando.

### **CAPÍTULO III. VALIDACIÓN Y PRESENTACIÓN DEL PLAN DE ACCIONES PARA LA INCORPORACIÓN DEL ADULTO MAYOR DEL SEXO MASCULINO A LA PRÁCTICA SISTEMÁTICA DE ACTIVIDADES FÍSICAS**

En este capítulo se presenta la validación del plan de acciones por los especialistas y usuarios consultados, se muestra el resultado de investigación y se ofrecen recomendaciones para su aplicación y sugerencias para extenderlo a otros contextos.

#### **3.1 Validación del plan de acciones por el criterio de los especialistas consultados**

La validez de un resultado científico de investigación, comprende el hecho de que este cumpla lo que promete, permiten el logro de los objetivos para los cuales fue concebido y provoca la transformación para la que fue creado.

La validación es pertinente, como preámbulo a su comprobación en la teoría, por la seguridad que ello ofrece para ser ajustada y evitar el ensayo- error. Atendiendo a este posicionamiento de la autora, se considera oportuno optar por el criterio de especialistas y de usuarios.

Antes de iniciar el proceso de validación por los especialistas fue confeccionado un listado inicial de (10) profesionales de la Cultura Física, considerados como posibles candidatos, por cumplir los requisitos, para opinar acerca del tema que se investiga.

En esta selección preliminar se tuvo en cuenta los siguientes aspectos:

- Ser graduados de las carreras de Licenciatura en Cultura Física o Educación Física.
- Poseer más de 5 años de experiencia profesional.
- Tener conocimientos acerca del adulto mayor, para poder emitir sus criterios y valoraciones en este sentido.
- Disposición de participar en la investigación.

Una vez definida la cantidad de especialistas se procedió a determinar la validez del plan de acciones que se presenta.

a-Objetivo: comprobar la validez del plan de acciones que se presenta mediante el criterio de los especialistas consultados.

- b- Período de aplicación: marzo y abril 2019.
- c- Frecuencia de aplicación: dos oportunidades.
- d- Materiales utilizados: cuestionario para especialistas.

Se solicitó a los especialistas en una primera oportunidad que emitieran sus criterios en relación con el plan de acciones, de donde se derivaron un grupo de recomendaciones para ser mejorado, entre las que se encuentran:

- Incrementar el número de acciones metodológicas para la capacitación al personal del INDER y el MINSAP.
- Buscar responsables de cada actividad teniendo en cuenta las características del profesional, su experiencia y grado de compromiso.
- Tomar en consideración los cambios que se operen en el adulto mayor durante el proceso de investigación.
- Definir bien los objetivos y acciones de cada momento del plan de acciones.

Todas las sugerencias fueron consideradas muy importantes a la hora de reajustar el plan de acciones que se presenta.

En la segunda oportunidad los criterios fueron favorables (tabla 10 y anexo 6), ello se aprecia en los resultados cuantitativos que se exponen más adelante. Los mismos fueron útiles para determinar la categoría o grado de adecuación de cada paso y del plan de acciones en general, según la opinión de los especialistas consultados.

**Tabla 10.** Resultados de la validación del plan de acciones por el criterio de especialistas seleccionados.

No.	Aspectos a evaluar	MA	BA	A	PA	NA
1	Introducción-fundamentación.	100***	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Diagnóstico.	90 ***	10	0,00	0,00	0,00
3	Capacitación a los profesionales del INDER y el MINSAP.	90 ***	10	0,00	0,00	0,00
4	Asesoramiento al adulto mayor y sus familiares.	90 ***	10	0,00	0,00	0,00

5	Propuestas del plan de actividades.	100***	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Recomendaciones para su implementación.	100**	0,00	0,00	0,00	0,00
7	Valoración general del plan de acciones.	95***	0,00	0,00	0,00	0,00

\*: P < 0.1; \*\*: P < 0.5; \*\*\*: P < 0.01

De manera conclusiva se puede apreciar que en la segunda oportunidad la valoración general del plan de acciones es evaluado de muy adecuado por todos los especialistas, con un 95 %, destacándose los valores muy significativos en todos los aspectos asociados a la introducción-fundamentación (100 %), diagnóstico (90 %), capacitación (90 %), asesoramiento (90 %), plan de acciones y recomendaciones (100 %). De modo favorable es meritorio destacar que en ninguna de las dos oportunidades, los aspectos que se evalúan fueron considerados como poco adecuados o no adecuados.

### **3.2. Validación del plan de acciones por el criterio de los usuarios seleccionados**

En el instrumento aplicado a los usuarios (tabla 11 y anexo 7) se miden 5 aspectos, relacionados con las actividades que prefieren, criterio en relación con el asesoramiento recibido, significación teórica que le atribuye al plan de acciones, sugerencias para su implementación y valoración general del plan de acciones.

a-Objetivo: comprobar la validez del plan de acciones que se presenta mediante el criterio de los usuarios consultados.

b- Período de aplicación: marzo y abril 2019.

c- Frecuencia de aplicación: dos oportunidades.

d- Materiales utilizados: cuestionario para usuarios.

Dentro de las actividades tomadas en consideración para la elaboración del plan de acciones que se presenta los sujetos por su orden prefieren con un 100 % las actividades culturales y cumpleaños colectivos con un 86 %, 66 % los paseos y

excursiones, todos ellos con niveles altamente significativos desde el punto de vista estadístico.

Al 80 % de los adultos mayores investigados les gustan las actividades recreativas, el 66,66 % las clases de gimnasia, al 60 % las actividades bailables y solo un 46,66 % seleccionan las caminatas.

El criterio en relación con el asesoramiento recibido 80 %, significación práctica 70 %, sugerencias para su aplicación 66,66 % y valoración general del plan de acciones 80 %, son evaluados de muy adecuados en todos los casos, considerados como muy significativos los valores más altos que se registran. El valor de estos resultados se incrementa cuando se concluye que los usuarios son las personas que recibirán los beneficios de la propuesta que se presenta.

**Tabla 11.** Resultados del criterio de los usuarios en relación con la valoración general del plan de acciones.

MA	BA	A	PA	NA
86,66**	13,33	0,00	0,00	0,00

\*: P < 0.1; \*\*: P < 0.5; \*\*\*: P < 0.01

En ninguna de las dos oportunidades, los usuarios evaluaron de poco adecuados o no adecuados los aspectos que se miden y ofrecieron las siguientes recomendaciones, para ser mejorada la propuesta.

- Sistematizar en la práctica el asesoramiento al adulto mayor y familiares.
- Incrementar el número de actividades atendiendo a los gustos, preferencias y necesidades del adulto mayor.
- Definir responsables de cada actividad

### 3.3 Cronograma de trabajo para la posible aplicación del plan de acciones

Para la posible aplicación eficaz del plan de acciones que se presenta, se hace necesario conocer su conformación, mediante un cronograma de trabajo (tabla 12).

**Tabla 12.** Cronograma de trabajo para la posible aplicación del plan de acciones.

Acciones	Meses										
	S E P	O C T	N O V	D I C	E N E	F E B	M A R	A B R	M A Y	J U N	
Elaboración de los instrumentos de investigación.	x										
Selección de los sujetos a investigar.	x										
Aplicación de las entrevistas.	x										
Aplicación de las encuestas.		x									
Aplicación de las observaciones		x			x			x			
Análisis y validación del plan de acciones por los especialistas y usuarios.							x	x			
Aplicación del programa de capacitación a los profesionales del INDER y el MINSAP.	x	x									
Aplicación del asesoramiento al adulto mayor y familiares.			x	x	x						
Fiscalización del cumplimiento de cada paso del plan de acciones.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	X	

Entidad responsable: Facultad de Ciencias de la Cultura Física de Matanzas.

Entidades involucradas: INDER y el MINSAP.

Colaboradores: Profesores de la Facultad de Ciencias de la Cultura Física y profesionales involucrados en el proceso de investigación (INDER y el MINSAP).

Recursos y medios necesarios: computadora, Programa y Orientaciones Metodológicas para el adulto mayor, bibliografías disponibles y plan de acciones que se presenta.

Frecuencia de aplicación: sistemática.

# **PLAN DE ACCIONES PARA LA INCORPORACIÓN DEL ADULTO MAYOR DEL SEXO MASCULINO A LA PRÁCTICA SISTEMÁTICA DE ACTIVIDADES FÍSICAS**

## **1-Introducción-fundamentación**

En diferentes estudios asociados al adulto mayor y la actividad física, se han podido constatar los efectos negativos de una vida inactiva, pero con mayor incidencia en esta etapa, ya que es uno de los pilares básicos para conseguir con éxito un envejecimiento saludable.

Durante la Práctica Laboral Investigativa de Cultura Física Terapéutica, realizada en el Reparto Ciudadamar municipio Matanzas, en el círculo de abuelos “Eliseo Noel Camaño” la autora y los colaboradores de la investigación pudieron constatar que la incorporación del adulto mayor del sexo masculino a la práctica sistemática de actividades físicas es casi nula.

Se realiza un estudio que permite establecer los indicadores que se asocian con el estado de salud física y mental del adulto mayor, importancia de la actividad física, influencia de la misma en la calidad de vida de estas personas, así como conocer los gustos, preferencias y necesidades de este grupo etáreo.

Es importante destacar que en los planes de estudio de la carrera de Licenciatura en Cultura Física y programas del adulto mayor, no se abordan los indicadores ya citados, ni se dan criterios metodológicos específicos que contribuyan a integrar, sistematizar y posibilitar la estructuración y articulación del contenido durante todo el proceso de investigación, por ello se propone un plan de acciones que auxilie en la solución del problema planteado.

La investigación tiene como base los fundamentos filosóficos, psicopedagógicos, didáctico-metodológicos y curriculares que se expresan en la concepción integradora del plan de acciones que se presenta; los mismos sirven de sustento para enfrentar los más diversos problemas del adulto mayor y contribuir a solucionarlos.

Fundamentos filosóficos.

- Como método filosófico la dialéctica-materialista se pone de manifiesto al abordar la realidad y reflejar sus leyes objetivas, en el estudio de los fenómenos de la naturaleza, la sociedad y el pensamiento. Constituye la vía científica más general en este estudio, sirve de base a la investigación.
- En la concepción dialéctico materialista de la vida social, se destaca la importancia de la actividad como condición y como modo de existencia del hombre; y en la investigación se presenta el proceso de incorporación del adulto mayor a la práctica sistemática de actividades físicas.

Fundamentos psicopedagógicos.

- Dentro de las exigencias de la sociedad moderna, está la adquisición de conocimientos básicos en función del incremento de las potencialidades humanas, por lo que autora asume en su investigación los siguientes enfoques.

Enfoque histórico-cultural: se manifiesta en concordancia con el aporte de Vigotsky, L. S. (100,2), donde aborda la relación existente entre la instrucción y el desarrollo. *“El proceso de aprendizaje es instrucción, es desarrollo; se produce en un proceso de interiorización del aspecto social-individual, de lo interno y lo externo.”*

- Los enfoques de Ciencia, Tecnología y Sociedad: se materializan en los aportes realizados por el colectivo de autores de los programas y orientaciones metodológicas del adulto mayor (79,3) los cuales se ponen al servicio del adulto mayor, empleando conocimientos, métodos, procedimientos, vías que contribuyen al fomento de salud y al mejoramiento de su calidad de vida.
- Enfoque investigativo: responde a la asignatura Cultura Física Terapéutica y Profiláctica, porque está dirigido a resolver situaciones que se les presentan en la práctica cotidiana a los sujetos que se estudian.
- Enfoque educación permanente: como estrategia del INDER y el MINSAP, constituye una de las vías necesarias para enfrentar los retos actuales en el fomento y cuidado del adulto mayor. Este resultado de investigación incide y se materializa en la formación permanente a que está convocado todo graduado universitario,

vinculándose al desarrollo profesional y personal; así como de su cultura general integral.

- Se presenta un plan de acciones que integra la capacitación al profesor de Cultura Física y el asesoramiento al adulto mayor y familiares de los mismos. Las principales concepciones que han existido en Cuba después de 1959 en relación con el adulto mayor y la práctica sistemática de actividades físicas, sirven de fundamento a la investigación.

- Otro de los soportes de la investigación son los principios de la actividad física entre los que se encuentran el:

- **Sensoperceptual:** influencia pedagógica sobre los órganos de los sentidos, con el objetivo de crear la representación completa, correcta y exacta de la materia objeto de estudio mediante la explicación y demostración.

**Conciencia y actividad:** se lleva a la comprensión del adulto mayor las respuestas a las preguntas ¿qué hacer? ¿cómo hacerlo? y ¿por qué hacerlo?

**Asequibilidad e individualización:** se manifiesta en la correspondencia entre los objetivos propuestos, las tareas, los medios, los métodos y las posibilidades reales de cada sujeto.

**Sistematicidad:** implica el ordenamiento riguroso de los componentes del proceso y de cada una de sus partes para que se concatenen y presupongan.

Fundamentos curriculares.

El análisis de documentos permite establecer las bases para la investigación a partir de las aspiraciones establecidas en los planes de estudio “D” y “E”, programas y orientaciones metodológicas del adulto mayor.

Ante la situación problémica explicada y los fundamentos ofrecidos, se presenta el diagnóstico de la situación actual, el mismo estuvo encaminado a la obtención de conocimientos rigurosos y científicos de la actividad objeto de estudio.

## 2-Diagnóstico

El diagnóstico comprende la aplicación de una entrevista al profesor de Cultura Física, médico, enfermera y familiares de los abuelos investigados, una encuesta dirigida al adulto mayor del sexo masculino, más las observaciones a clases de Gimnasia con las personas de la tercera edad. Estos resultados fueron explicados en el capítulo anterior.

## 3-Capacitación al personal del INDER y el MINSAP

Objetivo: capacitar al profesor de Cultura Física, médico y enfermera de la familia en relación a la práctica sistemática de actividades físicas en el adulto mayor.

Visión metodológica.

En esta etapa se hace énfasis en la comunicación y organización, apoyados en el diálogo como forma básica en cada actividad. Aquí las acciones tienen un matiz inmediato a la realidad del profesor de Cultura Física, médico y enfermera de la familia, los objetivos favorecen la intención general del plan de acciones que se presenta, el cual está orientado hacia la incorporación del adulto mayor del sexo masculino a la práctica sistemática de actividades físicas.

Se recurre a la realización de actividades de participación individual y grupal. La capacitación estuvo concebida en el mes de septiembre del 2018. Tabla 13 y anexo 9.

**Tabla 13.** Dosificación de la etapa de capacitación al profesor y al metodólogo de Educación Física.

No.	Temas (T) y objetivos (O)	Acciones metodológicas	Organización	Fecha y horas
1	T- Estudios antecedentes relacionados con el adulto mayor.  O-Comentar acerca de los estudios antecedentes relacionados con el	-Orientación de los objetivos de la investigación.  -Familiarización con las acciones a realizar como colaboradores que participarán en esta investigación.	Conferencia, debate, evaluación frecuente y estudio independiente.	Septiembre  8h.

	adulto mayor.			
2	T- Características del adulto mayor y particularidades del sexo masculino.  O- Caracterizar al adulto mayor y particularidades del sexo masculino.	-Caracterización desde el punto de vista biológico, psicológico y social del adulto mayor.  -Observación a clases.  -Atención a las diferencias individuales.	Conferencia, clase práctica, debate, evaluación frecuente y estudio independiente.	Septiembre  8h.
3	T-Importancia de la práctica sistemática de actividades físicas.  O-Analizar la importancia de la práctica sistemática de actividades físicas.	-Determinación de la importancia de la práctica sistemática de actividades físicas.  -Orientación de los aspectos metodológicos a observar en la clase de gimnasia con el adulto mayor.	Clase demostrativa, debate, evaluación frecuente y estudio independiente.	Septiembre  8 h.

#### 4- Asesoramiento al adulto mayor y familiares

Objetivo: asesorar al adulto mayor y sus familiares en relación a la práctica sistemática de actividades físicas en el adulto mayor.

Visión metodológica.

En esta etapa se hace énfasis en la comunicación y organización, apoyados en el diálogo como forma básica en cada actividad. Las acciones del asesoramiento responden a la realidad del adulto mayor y sus familiares en relación a la práctica sistemática de actividades, los objetivos favorecen la intención general del plan de acciones que se presenta, el cual está orientado para la incorporación del adulto mayor del sexo masculino a la práctica sistemática de actividades físicas. (tabla 14 y anexo 10). Se recurre a la realización de actividades de participación individual y grupal.

**Tabla 14.** Dosificación de la etapa de asesoramiento al adulto mayor y familiares.

No.	Temas (T) y objetivos (O)	Acciones metodológicas	Organización	Fecha y horas
1	<p>T- Estudios antecedentes relacionados con el adulto mayor.</p> <p>O-Comentar acerca de los estudios antecedentes relacionados con el adulto mayor.</p>	<p>-Orientación de los objetivos de la investigación.</p> <p>-Familiarización con las acciones a realizar como sujetos investigados.</p> <p>-Comunicación de los estudios antecedentes relacionados con el adulto mayor.</p>	Charlas, debate, evaluación oral.	noviembre 8h.
2	<p>T-Características del adulto mayor y particularidades del sexo masculino.</p> <p>O-Characterizar al adulto mayor y particularidades del sexo masculino.</p>	<p>-Caracterización desde el punto de vista biológico, psicológico y social del adulto mayor.</p> <p>-Observación a clases.</p> <p>-Atención a las diferencias individuales.</p>	Charlas, clase de Gimnasia, debate, evaluación oral.	octubre 8h.
3	<p>T-Importancia y beneficios de la práctica sistemática de actividades físicas.</p> <p>O-Analizar la importancia de la práctica sistemática de actividades físicas.</p>	<p>-Determinación de la importancia de la práctica sistemática de actividades físicas.</p> <p>-Orientación de los aspectos metodológicos a observar en la clase de gimnasia con el adulto mayor.</p>	Clase demostrativa, debate, evaluación oral.	noviembre 8 h.
4	<p>T-Enfermedades crónicas no transmisibles.</p> <p>O-Characterizar las enfermedades crónicas no transmisibles.</p>	<p>-Caracterización de las enfermedades crónicas no transmisibles.</p> <p>-Observación a clases.</p> <p>-Atención a las diferencias individuales.</p>	Clase demostrativa, debate, evaluación oral.	diciembre 8 h.
5	T-Comunicación intrafamiliar.	<p>-Comunicación intrafamiliar.</p> <p>-Aplicación de</p>	Videos y películas,	enero 8 h.

	O-Conocer la importancia de la comunicación intrafamiliar.	escenificaciones familiares. -Presentación de películas y videos relacionados con el tema de la familia.	debate, evaluación oral.	
--	--	---	-----------------------------	--

### 5-Propuestas del plan de acciones para la incorporación del adulto mayor del sexo masculino a la práctica sistemática de actividades físicas.

Objetivo: Proponer un plan de acciones para la incorporación del adulto mayor del sexo masculino a la práctica sistemática de actividades físicas.

**Tabla 15.** Propuesta del plan de acciones para la incorporación del adulto mayor del sexo masculino a la práctica sistemática de actividades físicas.

No	Actividades	Fecha	Hora	Lugar	Frecuencia	Participantes	Recursos	Responsables
1	Caminatas	V	6-8 am	Comunidad	3 semanales	Adulto mayor y familiares	Autorización médica	Profesionales del INDER y e MINSAP
2	Excursiones	S ó D Semana 1	7am-7pm	Según solicitud	1 mensual	Adulto mayor y familiares	Transporte	Profesionales del INDER y e MINSAP
3	Gimnasia para el adulto mayor	L, M,V	8-9 am	Áreas de la comunidad	2-3 semanales	Adulto mayor	Autorización médica y área	Profesionales del INDER y e MINSAP
4	Ejercicios Yoga	M,J, S	8-9 am	Áreas de la comunidad	2-3 semanales	Adulto mayor y familiares	Autorización médica y área	Profesionales del INDER y e MINSAP
5	Juego de dominó	S y D Semana 2	2-6 pm	Según solicitud	2 semanales	Adulto mayor y familiares	Mesas dominó y	Profesionales del INDER y e MINSAP
6	Juegos de damas	S ó D Semana 2	2-4 pm	Según solicitud	1 semanal	Adulto mayor y familiares	Mesas damas y	Profesionales del INDER y e MINSAP
7	Juegos recreativos	S ó D	2-4 pm	Según solicitud	1	Adulto mayor y familiares	Parque de la comunidad	Profesionales del INDER y e

		Semana 3			semanal			MINSAP
8	Visitas a centros recreativos	S ó D Semana 4	2-6 pm	Según solicitud	2 semanales	Adulto mayor y familiares	Áreas recreativas	Profesionales del INDER y e MINSAP
9	Competencias de ajedrez	S ó D Semana 2	2-4 pm	Según solicitud	1 semanal	Adulto mayor y familiares	Mesas, piezas y tablero	Profesionales del INDER y e MINSAP
10	Competencias de parchís	S ó D Semana 4	2-6 pm	Piscinas solicitadas	2 mensuales	Adulto mayor y familiares	Agua clorada	Profesionales del INDER y e MINSAP
11	Competencias de Danzón	S ó D Semana 4	4-6 pm	Según solicitud	1 semanal	Adulto mayor y familiares	Casas de cultura o áreas habilitadas a tales efectos	Profesionales del INDER y e MINSAP
12	Actividades de pesca.	S ó D Semana 4	4-6 pm	Según solicitud	2 semanales	Adulto mayor y familiares	Medios seleccionados	Profesionales del INDER y e MINSAP
13	Cumpleaños colectivos	J Semana 4	7-10 am	Áreas de la playa "El Tenis"	Cada tres meses	Adulto mayor y familiares	Alimentos y música	Profesionales del INDER y e MINSAP
14	Conferencias sobre diferentes temas	J Semana 4	2-4 pm	Escuelas comunidad	1 mensual	Adulto mayor y familiares	Especialistas en el tema	Profesionales del INDER y e MINSAP
15	Intercambios con niños y jóvenes	J Semana 3	2-4 pm	Escuelas comunidad	1 mensual	Adulto mayor y familiares	Especialistas en el tema	Profesionales del INDER y e MINSAP
16	Visitas a centros históricos	J Semana 2	8-12pm	Según solicitud	1 mensual	Adulto mayor y familiares	transporte	Profesionales del INDER y e MINSAP
17	Talleres acerca de la música cubana.	J Semana 1	4-6 pm	Escuela comunidad	1 mensual	Adulto mayor y familiares	Especialista en los temas	Profesionales del INDER y e MINSAP

18	Competencias de décima campesina.	S ó D Semana 1	4-6 pm	Escuela comunidad	1 mensual	Adulto mayor y familiares	Especialista en el tema	Profesionales del INDER y e MINSAP
19	Actividades bailables	S ó D Semana 2	8-12am	Plaza de la comunidad	4 mensuales	Adulto mayor y familiares	Audio	Profesionales del INDER y e MINSAP
20	Viajes al río o la playa	S ó D Semana 3	7-7 pm	Ríos o playas	2 mensuales	Adulto mayor y familiares	Transporte	Profesionales del INDER y e MINSAP

## 6-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.

### 3.5 Sugerencias para extender el plan de acciones a otros contextos

Su aplicación debe transcurrir por los siguientes momentos:

1. Propiciar el estudio y reflexión de los diferentes momentos que conforman el plan de acciones en el seno del colectivo donde se aplique.

2. Realizar un real y objetivo proceso diagnóstico de la situación actual, tanto al adulto mayor, como a las personas involucradas en la investigación, en busca de necesidades reales y soluciones eficaces.
3. Reconsiderar en el colectivo la forma en que se va a introducir el plan de acciones, buscando responsables de cada actividad, nivel de profundidad y formas de evaluación.
4. Reflexionar con los implicados, acerca de las posibilidades y necesidades que brinda el plan de acciones, en busca de consenso y compromiso.
5. Evaluar de forma sistemática y continua los resultados, realizando acciones para mejorar su aplicación, en ella deben participar el adulto mayor, sus familiares y profesionales del INDER y el MINSAP, para centrar su atención en el proceso y no solo en los resultados que se obtengan.
6. Intercambiar experiencias de forma sistemática, con la finalidad objetiva de poder mejorar y reajustar cada paso del plan de acciones.

### **3.6 Evaluación del plan de acciones**

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 concluye el capítulo expresando que el criterio de los especialistas y usuarios después de la segunda ronda en relación con el plan de acciones, es muy adecuado, con valores muy significativos y altamente significativos desde el punto de vista estadístico. Se conforma el plan de acciones, con los siguientes pasos: introducción-fundamentación, diagnóstico de la situación, capacitación a los profesionales del INDER y el MINSAP, asesoramiento al adulto mayor y sus familiares, propuesta del plan de acciones 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 sexo masculino. El marco teórico conceptual de la investigación permitió a su vez, estudiar el posicionamiento de los diferentes autores que se citan en relación con el objeto de estudio.

La caracterización de la situación actual permitió definir las dimensiones e indicadores que se miden en la investigación, para atender las insuficiencias que limitan la incorporación del adulto mayor de sexo masculino a la práctica sistemática de actividades físicas.

Una vez estructuradas las acciones que conforman el plan de acciones, se logra organizar, sistematizar e interrelacionar los contenidos relacionados con el adulto mayor, la importancia de la actividad física sistemática para dar respuesta al problema y ofrecer una atención individualizada a los sujetos investigados.

Se logra demostrar la validez del plan de acciones y componentes que lo conforman, logrando evidenciar el cumplimiento de los objetivos propuestos y confirmación de la hipótesis planteada, como efecto originario de la investigación.

## **RECOMENDACIONES**

1. Comunicar los resultados alcanzados, a los profesionales del INDER y el MINSAP que se encuentran asociados al programa de atención al adulto mayor, para ser generalizados a otros círculos de abuelos del municipio y la provincia Matanzas.
2. Fortalecer la integración de los diferentes factores, organismos y organizaciones sociales que inciden en el Reparto Ciudadamar municipio Matanzas.
3. Propiciar la instrumentación del plan de acciones elaborado, como una herramienta para lograr la incorporación de otros adultos mayores y en especial los del sexo masculino a la práctica sistemática de actividades físicas.
4. Continuar investigando en otros aspectos relacionados con el adulto mayor que no pudieron ser tratados en este estudio.

## **BIBLIOGRAFÍA**

- 1-Abascal, E. (2015). Mayores saludables. Cátedra cubana del Adulto Mayor. Envejecer de otra manera. Disponible en: <http://www.prensalatina.cu/>.Camaguey, Cuba.
- 2-Adviola, R. (2017). Calidad de vida y salud. Editorial Deportes. Ciudad de La Habana, Cuba.
- 3-Aittor, L. (1987). Ejercicios terapéuticos para el Adulto Mayor. Manuel de ejercicios. Barcelona, España.
- 4-Alfonso, J. E. (2004). Sociología del Deporte. Editorial Deportes. Ciudad de La Habana, Cuba.
- 5-Alonso, R y R, Sánchez. (1994). Alta Gerencia educacional del anciano. Editorial MINED. La Habana, Cuba.
- 6-Álvarez, L. (1995). Sistema terapéutico para el abordaje del envejecimiento. Conferencia impartida en el CIREN. La Habana, Cuba.
- 7-Armengolt, N. y M. Moreno. (2008). Mantenerse en forma de mayor. Paidotribo. Barcelona, España.
- 8-Anuario de la Oficina Nacional de Estadística e Información de la República de Cuba. (2017). La Habana, Cuba.
- 9-Basmajian, D. (1989). Terapéutica por el ejercicio. Editorial Médica Panamericana. Buenos Aires, Argentina.
- 10- Benítez, J. (2004). Espacios para la Actividad Físico Deportiva. Editorial Deportes. ISBN: 959-713-346-6 La Habana, Cuba.
- 11- Bruce, R. A; Kusumi, F. E. y D. Hasmer (1973). Maximal oxygen in take and nomographi cassement of functional aerobic impairment in cardiovascular disease. American. Hestr Jornal.
- 12- Bukač J. (1975).Critical Values of the Sign Test. Algorithm AS 85. Applied Statistics.

- 13- Burgos, R. (2010). Programa de actividades físico- deportivas-recreativas para el adulto mayor. Disponible en: [http://www.monografias.com/trabajos\\_82/actividades\\_fisico-deportivas-adulto-mayor/.shtml](http://www.monografias.com/trabajos_82/actividades_fisico-deportivas-adulto-mayor/.shtml).
- 14- Campos, I. (2014). Características de la vejez. <https://www.caracteristicas.co>vejez>
- 15- Carrasco, B. M. (2000). La problemática del anciano. En actualidad de Gerontología. La Habana. CNICN. Serie Informática. Temática. Vol. 1. P 79-90.
- 16- Ceballos, J. Arriera L. A, y E. Morales (1998). Influencia del Programa especial de Ejercicios Físicos en Enfermos con Osteoporosis. Tesis .ISCAH. La Habana
- 17- \_\_\_\_\_ (2001). El Adulto Mayor y la Actividad Física .Libro Electrónico .ISCF, La Habana.
- 18- \_\_\_\_\_ (2003). Libro Electrónico del Adulto Mayor y la Actividad Física, ISCF. Editorial Deportes. La Habana, Cuba.
- 19- \_\_\_\_\_ (2003). CD Universalización de la Cultura Física, ISCF, La Habana, Cuba.
- 20- \_\_\_\_\_ (2005). Propuesta de Actividades Físico para los Adultos Mayores. EIEFD, La Habana, Cuba.
- 21- Cervantes, J. (2012). Programación de Actividades Recreativas. Editorial Hungría, Distrito Federal, México.
- 22- Chiroso, L. y P. Radial (2000). La actividad física en la Tercera Edad. Lecturas: Educación Física y Deportes | [http://www.efdeportes.com/revista\\_digital](http://www.efdeportes.com/revista_digital) | Buenos Aires, Argentina | Año 5 - Nº 18. Consultado el 15 de enero de 2018.
- 23- Clark, J. (1994). Vida en plena forma, Paidotribo, Barcelona, España.
- 24- Colectivo de autores. (2005). III Encuentro Internacional de Juegos Tradicionales. Universidad de Palmas de Gran Canaria, España.
- 25- Colectivo de autores (2006). Programa Nacional de la Cultura Física y ejercicios físicos. Editorial Deportes, La Habana, Cuba.

- 26-Colectivo de autores (2008). La investigación Científica en la Actividad Física. Su Metodología. Editorial Deportes. ISBN: 959-7133-27-X.
- 27-Colectivo de autores (1999). Orientaciones Metodológicas para el Adulto Mayor. INDER, Ciudad de la Habana, Cuba.
- 28- Colegio Nacional de Educación (2010). Programación Recreativa II. Antología. Conalex, México.
- 29- Coll, A. y D. Coutier (1990). Actividad física y recreativa. Editorial Gymnos. Madrid, España.
- 30- Cotton, R. T. (1998). Exercise for older adults. Ace´guide for fitness professionals. Champaign, Human Kinetics. San Diego, California.
- 31- Coxier, A. (2014). Cuba envejece. [www.cubahora.cu](http://www.cubahora.cu). La Habana, Cuba.
- 32- Del Riego, M. y González, B. (2002). El mantenimiento físico de las personas mayores. Inde. Madrid, España.
- 33-Delgado, F. (2011). Actividades para la incorporación de los adultos mayores al círculo de abuelos del Consejo Popular “Abel Santa María” del municipio de Encrucijada. Santa Clara.
- 34-Denis, T. (2010). Teorías del Envejecimiento. Disponible en: <http://www.monografias.com/trabajos68/teorias-envejecimiento/teorias-envejecimiento2.shtml>. Envejecimiento humano. [http://es.wikipedia.org/wiki/Envejecimiento\\_humano](http://es.wikipedia.org/wiki/Envejecimiento_humano). Consultado el 15 de enero de 2018.
- 35-Díaz, D. (2012). Plan de acciones Físico-Educativas para potenciar la práctica de ejercicios físicos en el Adulto Mayor de la Comunidad “Fraternidad” del municipio Arroyo Naranjo.
- 36-Domínguez, A. (2014). La vida después de los 60. Editorial INDER, La Habana, Cuba.
- 37-Enciclopedia (2017). <https://www.caracteristicas.co/vejez/> Consultado el 15 de enero de 2018.

- 38- Febrer, A y A, Soler (1989). *Cuerpo, dinamismo y vejez*, INDICE publicaciones Barcelona, España.
- 39- Fernández, J. M; Delgado, L. y B. Bello (2006). *Revista Electrónica de Medicina. Calidad de vida asociada a salud en el Círculo de Abuelos. "Amigos del Deporte"*. Municipio de Matanzas.
- 40- Folgueira, R. S. y M. Mesa. (2006). *Selección de lecturas de Análisis de Datos en la Cultura Física*. Editorial Deportes. La Habana, Cuba.
- 41- Fujita, F. (1995). *Phisy other apeut Treatment*, Editorial 1ra, Unitet States.
- 42- García, R. y J, Mazorra (1984). *Programa de actividad física para los grupos de salud o círculos de abuelos*. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad Habana, Cuba.
- 43-Guardo, M.E. (2010). *Los componentes del diseño teórico de la investigación científica. Una reflexión praxiológica*. <http://www.arbitrajeguardo.vdnv.com/> Revista Pedagogía Universitaria. Vol. XIV. No.3. (Página Web Arbitraje deportivo e investigación científica). Consultado en enero 2012. La Habana, Cuba.
44. \_\_\_\_\_, Carreño J.E. y E. Claudio (2010). *Requisitos para la estructura de la memoria escrita de trabajos de diploma, tesis de diplomado, especialidad, maestría y doctorado*. Facultad de Cultura Física de Matanzas, departamento de Ciencias Básicas y Específicas.
- 45- Heraldo, E. (2018). [|https://www.elheraldo.co/.../como-viven-su-sexualidad-los-mayores-de-60-265918](https://www.elheraldo.co/.../como-viven-su-sexualidad-los-mayores-de-60-265918). Barcelona, España.
- 46- \_\_\_\_\_. (2016). *El deseo sexual en varones adultos mayores, su relación con la ...*[scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1561-29532016000100004](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-29532016000100004) Barcelona, España.
- 47- Hernández, R. (2005). *Metodología de la investigación. Tomo I*. Editorial Félix Varela. Editorial Deportes. La Habana, Cuba.

- 48- Hernández, F.J. (1995). Torpeza Motriz, Un modelo para la adaptación curricular, Editorial universitaria, Barcelona, España.
- 49- Heyward, V. H. y L. M. Stolarczy (1996). Applied body composition assessment. Champaign, Illinois. Human Kinetics. United States.
- 50-Ibarra, F. (2001). Metodología de la investigación social. Editorial "Félix Varela". La Habana. Cuba.
- 51- Katz, M. (1981). Técnicas corporales para la tercera edad, Paidós, Buenos Aires.
- 52- Kerlinger, F.N. (1975). Investigación del comportamiento. Técnicas y metodología. Editorial interamericana. Distrito Federal. México.
- 53- kund, E. (2013). [www.emakunde.euskadi.eus/contenidos/.../gizonduz.../mayores-genero-es.pdf](http://www.emakunde.euskadi.eus/contenidos/.../gizonduz.../mayores-genero-es.pdf) Mayores y género .Camagüey .Cuba.
- 54-Lacub, R. (2015). <https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/.../masculinidades-y-dilemas-durante-la-vejez>. Características del sexo masculino. La Habana, Cuba.
- 55- Lohman, T.G. (1992). Advances in body composition assessment. Concurrent issues in exercise sciences series. Monograph No. 3 . Champaign, IL: Human Kinetics. United States.
- 56- Méndez, B. y J. Matos (2017). Página de Twitter. [www.jit.cu](http://www.jit.cu) Círculos de abuelos cumplieron 30 años de fundados. Oficializados en 2004 en Santiago de Cuba.
- 57-Mora, F. (2014). ¿Cuándo comenzamos a envejecer? La Habana, Cuba.
- 58- Mucchielli, A. (1988). Plan de acciones, Paidotribo, Barcelona. España.
- 59-OMS (2015). World Health Organization. <https://www.who.int/factsheet-olderadult>. La actividad física en el adulto mayor.
- 60- Osness, W. H y Colectivo de autores (1990). Functional Fitness Assessment for Adults Over . United States.

- 61- Paglilla, D. (2001). La tercera edad y la actividad física. Lecturas: Educación Física y el Deportes, Revista Digital. Disponible en <http://www.efdeportes.com/RevistaDigital> - Buenos Aires - Año 7 – N°- Consultado en enero 2018.
- 62- 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.
- 63- Pérez, J. y M. Álvarez (2009). <https://www.minsalud.gov.co/.../Plan%20de%20acción.pdf>. <https://definicion.de/plan-de-accion>. Barcelona. España.
- 64- Pont, P. (1994). Tercera edad. Actividad física y salud, Paidotribo. Noviembre, Barcelona. España.
- 65- Programa del Adulto Mayor. (2010). PDF [adultomayor.uc.cl](http://adultomayor.uc.cl)>guiacalidad de vida. La Habana, Cuba.
- 66- Rodríguez, K. D. (2011). Vejez y envejecimiento. Editorial Pueblo y Educación. La Habana, Cuba.
- 67- Roa, R. M. (2017). Importancia del ejercicio físico en el adulto mayor. Editorial INDER. La Habana, Cuba.
- 68- Robinson, J. (1992). Tercera Edad y actividad física, 2016, Mirador, p. 37, Barcelona. España.
- 69- Santo, T. (2017). Importancia del ejercicio físico en el adulto mayor. La Habana, Cuba.
- 70- Scharll, M. (1994). La actividad física en la tercera edad, Paidotribo, Barcelona. España.
- 71- Schmidt, M. (1995). Y me siento tan joven así, Paidotribo, Barcelona. España.
- 72- Shelton, L. (1994). Tu cuerpo: El instrumento fundamental para el entrenamiento. Editorial Saydols. Edición Mexicana. México.
- 73- Suárez, A. (2009). Tesis. Análisis de la implementación y puesta en práctica del programa del adulto mayor en la escuela comunitaria de Unión de Reyes. Matanzas.

- 74- Thayer, E. (1968).Cambios fisiológicos en la Tercera Edad. Bibliotheca de psiquiatría, psicopatología y psicosomática. Paidós. Buenos Aires, Argentina.
- 75- The American. (2010). Alliance For Health, Physical Education, Recreation and Dance. Association For Research, Administration, Profesional Councils, and Societies. Council on Aging and Adult Development. United States.
- 76- Webconsultas<https://www.webconsultas.com>>beneficios. (2017).Beneficios del ejercicio físico en la tercera edad. Holguín. Cuba.
- 77- Wikipedia, (2018) [https://es.wikipedia.org/wiki/Tercera\\_edad](https://es.wikipedia.org/wiki/Tercera_edad).
- 78- Yarmeín, R. (2018). Características biopsicosociales de los ancianos Camagüey, Cuba.

Anexo 1. Guía para la revisión de documentos.

<b>No.</b>	Documentos consultados
1	Informes de visitas realizadas por el INDER y el MINSAP.
a	Recopilar las insuficiencias detectadas en las visitas.
b	Analizar los resultados alcanzados por el profesor en las visitas a clases.
c	Conocer las recomendaciones dejadas, para solucionar los problemas detectados.
2	Registro de asistencia y evaluación del profesor de Cultura Física.
a	Cuantificar el número de ausencias del adulto mayor a clases.
b	Analizar los cambios que se producen en un determinado período o etapa.
3	Programa y Orientaciones metodológicas para el adulto mayor.
a	Profundizar en el estudio de los contenidos.
b	Estudiar las características del adulto mayor.
c	Definir los temas e indicaciones metodológicas para la capacitación y asesoramiento a los sujetos investigados.

Anexo 2. Entrevista dirigida a los profesionales del INDER y el MINSAP investigados.

Se desea contar con su colaboración para responder la siguiente entrevista que forma parte de una investigación que tiene como objetivo: determinar si se conoce la importancia de la práctica sistemática de actividades físicas para el adulto mayor.

Años de experiencia profesional: \_\_\_\_\_.

Años de experiencia en el trabajo con el adulto mayor: \_\_\_\_\_.

Se le comunica que la misma tiene carácter anónimo, por lo que su nombre y criterios no serán revelados.

Instrucciones.

Tomando en consideración lo fácil y rápido que podrá contestar las siguientes interrogantes, se necesita que responda sinceramente cada una de ellas.

1-¿Conoce cuál es estado de salud física y mental de los adultos mayores que usted atiende?

2-¿Puede expresar con varios argumentos la importancia de la práctica sistemática de actividades físicas?

3-¿Comenta usted con el adulto mayor acerca de la influencia de la actividad física sistemática, para mejorar su calidad de vida? Argumente su respuesta

4-¿Conoce usted como emplea el adulto mayor que atiende su tiempo libre?

5- ¿Le han comentado qué actividades le gustan, prefieren y necesitan realizar los adultos mayores que atienden?

Muchas gracias por su colaboración.

### Anexo 3. Entrevista dirigida a los familiares del adulto mayor.

Se desea contar con su colaboración para responder las siguientes interrogantes que forman parte de una investigación que tiene como objetivo: determinar si se conoce la importancia de la práctica sistemática de actividades físicas para el adulto mayor. Se le comunica que la misma tiene carácter anónimo, por lo que su nombre y criterios no serán revelados.

Grado de parentesco: \_\_\_\_\_

Ocupación: \_\_\_\_\_

Instrucciones.

Tomando en consideración lo fácil y rápido que podrá contestar las siguientes interrogantes, se necesita que responda sinceramente cada una de ellas.

1-¿Conoce el estado de salud física y mental del adulto mayor que convive con usted?

2-¿Puede expresar con varios argumentos la importancia de la práctica sistemática de actividades físicas?

3-¿Comenta usted con el adulto mayor que vive en su casa acerca de la influencia de la actividad física sistemática para una mejor calidad de vida? Argumente su respuesta.

4-Conoce cómo emplea el adulto mayor que vive con usted el tiempo libre. Justifique su respuesta.

5-¿Le ha comentado acerca de qué actividades le gustan, prefiere y necesita realizar?

Muchas gracias por su colaboración.

Anexo 4. Encuesta aplicada al adulto mayor del sexo masculino.

Se desea contar con su colaboración para responder las siguientes interrogantes que forman parte de una investigación que tiene como objetivo: determinar si se conoce la importancia de la práctica sistemática de actividades físicas para el adulto mayor. Se le comunica que la misma tiene carácter anónimo, por lo que su nombre y criterios no serán revelados.

Edad: \_\_\_\_\_ Ocupación: \_\_\_\_\_

Instrucciones.

Tomando en consideración lo fácil y rápido que podrá contestar las siguientes interrogantes, se necesita que responda sinceramente cada una de ellas.

1-¿Conoce su estado de salud física y mental?

Si \_\_\_ No \_\_\_ Algo \_\_\_

2-¿Le han comunicado la importancia de la práctica sistemática de actividades físicas?

Si \_\_\_ No \_\_\_ Algo \_\_\_

3-¿Tiene información acerca de la influencia de la actividad física sistemática para mejorar su calidad de vida?

Si \_\_\_ No \_\_\_ Algo \_\_\_

4-¿Emplea usted su tiempo libre realizando actividades físicas sistemáticas?

Si \_\_\_ No \_\_\_ Algunas veces\_\_\_

5-¿Puede realizar las actividades que le gustan, prefiere y necesita?

Si \_\_\_ No \_\_\_ Algunas veces \_\_\_

Muchas gracias por su colaboración.

---

Anexo 5. Guía de observación a clases de Gimnasia con el adulto mayor.

Profesional de Cultura Física.

Se solicita su colaboración para aplicar la presente guía de observación, que tiene como objetivo: determinar si se conoce la importancia de la práctica sistemática de actividades físicas para el adulto mayor.

Fecha. \_\_\_\_\_ Hora. \_\_\_\_\_ Lugar. \_\_\_\_\_

Instrucciones.

El profesor de Cultura Física antes de comenzar, debe entregar la planificación de su clase a los observadores, respetando los pasos que continúan.

Tome nota de todos los acontecimientos de la clase y una vez finalizada la observación, responda sincera y espontáneamente cada a cada uno de los indicadores que le siguen, situando una cruz (X) en la respuesta que considere representativa de su criterio. Se le especifica que las opciones de respuesta son:

E- excelente = 5    B- buena = 4    R- regular = 3    M- mal = 2

No.	Dimensión: Clases de Gimnasia con el adulto mayor	E	B	R	M
1	Estado de salud física y mental que observa en el adulto mayor.				
2	Grado de participación del adulto mayor e importancia que muestra por la clase de Gimnasia.				
3	Comunicación de la influencia que ejerce la actividad física sistemática, para mejorar la calidad de vida del adulto mayor.				
4	Empleo del tiempo por parte de los sujetos investigados alrededor de la clase (5 minutos antes, durante y 5 minutos después)				
5	Satisfacción del adulto mayor por las actividades que realiza dentro de la clase.				

### Clave de evaluación

<b>Criterios</b>	<b>Aspectos a evaluar</b>	<b>Posibles errores</b>
<b>E -5</b>	El 90 % o más de los sujetos investigados tienen incidencia o influyen en el indicador.	Puede cometer hasta 1 error.
<b>B -4</b>	Entre el 89-80 % de los sujetos investigados tienen incidencia o influyen en el indicador.	Puede cometer hasta 2 errores.
<b>R -3</b>	Entre el 79-60 % de los sujetos investigados tienen incidencia o influyen en el indicador.	Puede cometer hasta 3 errores.
<b>M -2</b>	Menos del 60 % de los sujetos investigados tienen incidencia o influyen en el indicador.	Comete 4 ó más errores.

Anexo 6. Encuesta dirigida a los especialistas para determinar la validez del plan de acciones que se presenta.

Mi nombre es Kleydis Juvier Alvarez, soy estudiante de quinto año de la carrera de Licenciatura en Cultura Física. Actualmente me encuentro investigando en un tema relacionado con la incorporación del adulto mayor del sexo masculino a la práctica sistemática de actividades físicas.

Para comprobar la validez de este estudio se necesita de su colaboración, para ello fueron elaboradas varias preguntas que tienen como objetivo: demostrar la validez desde la teoría del plan de acciones que se presenta.

Como fundamentación se plantea que, en las diferentes visitas realizadas a los círculos de abuelos, en las entrevistas realizadas a los profesionales del INDER y el MINSAP, más a los familiares del adulto mayor, se pudo constatar que la incorporación del adulto mayor del sexo masculino a la práctica sistemática de actividades físicas es casi nula. Otros argumentos que evidencian la necesidad de investigar en el tema es que el 16,3 % de la población cubana sobrepasa los 60 años de edad, la esperanza de vida promedio es de 78 años, siendo una de las más elevadas de América Latina, el elevado por ciento de adultos mayores que llevan una vida sedentaria y no conocen la importancia de la actividad física sistemática para su salud física y mental, para el mejoramiento de su calidad de vida, mejor funcionamiento de los sistemas de órganos, músculos y articulaciones, otros factores que influyen son la pobre motivación, poco apoyo de los familiares, lo que desencadena en un problema científico a resolver: ¿cómo lograr la incorporación del adulto mayor a la práctica sistemática de actividades físicas?

En correspondencia con los argumentos anteriores surge la necesidad de elaborar un plan de acciones que contribuya a la solución del problema planteado.

El plan de acciones que se propone se fundamenta en: la teoría dialéctico materialista del conocimiento, los enfoques de ciencia tecnología y sociedad, histórico-cultural, investigativo y de educación permanente, principios de la Cultura Física Profiláctica y Terapéutica, planes de estudio "D" y "E" de la carrera de Licenciatura en Cultura Física, Programa para el adulto mayor, donde se pone de manifiesto la necesaria incorporación de estas personas a la

práctica sistemática de actividades físicas. Para su análisis se le adjunta una copia del plan de acciones que se presenta. Es de gran interés someter esta propuesta al criterio de varios especialistas y usted ha sido seleccionando para esta consulta. Para cualquier sugerencia, puede contactar a la autora en:

Email: [kleydis.juviar@umcc.cu](mailto:kleydis.juviar@umcc.cu)      teléfono: 45-266524

Muchas gracias por su colaboración.

Datos del especialista:

<b>Nombre y apellidos</b>	
Centro de procedencia.	
Años de experiencia.	
Categoría científica.	
Cargo que ocupa.	

Tomando en consideración que no existen motivos encubiertos y lo confidencial de sus respuestas, se le comunica que el presente cuestionario es muy fácil y rápido de contestar. Después de manifestada su disposición de colaborar en este importante empeño, se necesita de una autovaloración (objetiva, real, sin exceso de modestia) de los niveles de información y argumentación que posee acerca del tema en cuestión.

1-Marque con una cruz, en una escala del 1 al 10, el valor que se corresponda con el grado de conocimiento e información que posee acerca de la importancia de las actividades físicas sistemáticas en el adulto mayor.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

2-Realice una autovaloración del grado de influencia que, en conocimientos e informaciones, usted posee acerca de la importancia de la práctica sistemática de actividades físicas en el adulto mayor, tomando en consideración cada una de las fuentes de argumentación

aparecen a continuación. Marque con una cruz (X) según sus criterios las categorías de alto, medio y bajo expresadas en la tabla que sigue:

No.	Fuentes de argumentación o fundamentación	Alto	Medio	Bajo
1	Estudio teórico realizado por usted en el tema.			
2	Experiencia alcanzada en el tema de estudio.			
3	Consultas a trabajos de autores nacionales.			
4	Consultas a trabajos de autores extranjeros.			
5	Conocimiento del estado del problema en el extranjero.			
6	Su intuición acerca del tema.			

3-Después de conocer el plan de acciones a que se hace referencia, es necesario conocer su criterio en cuanto a los pasos que la conforman. Marque con una cruz (X) el lugar que ocupa para usted cada uno de ellos en la guía que se le muestra a continuación: muy adecuada (MA), bastante adecuada (BA), adecuada (A), poco adecuada (PA) y no adecuada (NA).

No.	Aspectos a evaluar	MA	BA	A	PA	NA
1	Introducción.					
2	Diagnóstico.					
3	Capacitación.					
4	Asesoramiento.					
5	Propuestas del plan de acciones.					
6	Recomendaciones para su implementación.					
7	Valoración general del plan de acciones.					

4-Recomendaciones para mejorar el plan de acciones:

Muchas gracias por su colaboración

Anexo 7. Encuesta dirigida a los usuarios, para la validación del plan de acciones que se presenta.

Usuario.

Se desea contar con su colaboración para responder la siguiente encuesta que tiene como objetivo: demostrar la validez del plan de acciones que se presenta. Se le comunica que su nombre y criterios no serán revelados.

Nombre y Apellidos.	
Ocupación actual.	
Realiza actividades físicas	
Conoce su importancia	

Instrucciones.

Tomando en consideración lo fácil y rápido que podrá contestar las siguientes interrogantes, responda sinceramente cada uno de los indicadores y subindicadores que se miden, situando una cruz (X) en la respuesta que considere representativa de su criterio.

Se le especifica que las categorías son: muy adecuada (MA), bastante adecuada (BA), adecuada (A), poco adecuada (PA) y no adecuada (NA). Argumente el por qué en los casos de poco adecuada o no adecuada.

Ofrezca su valoración en cuanto a:

1-Actividades tomados en consideración para la elaboración del plan de acciones que se presenta.

No.	Actividades que prefieren	MA	BA	A	PA	NA
1	Clases de Gimnasia.					
2	Actividades recreativas.					
3	Actividades culturales.					
4	Paseos y excursiones.					

<b>5</b>	Cumpleaños colectivos.					
<b>6</b>	Actividades bailables.					
<b>7</b>	Caminatas matutinas.					

2- Criterio en relación con la capacitación.

MA	BA	A	PA	NA

3- Criterio en relación con el asesoramiento.

MA	BA	A	PA	NA

4-Propuestas del plan de acciones.

MA	BA	A	PA	NA

5- Valoración general del plan de acciones.

MA	BA	A	PA	NA

Recomendaciones para mejorar el plan de acciones:

---



---



---



---

Muchas gracias por su colaboración.

Anexo 8. Tabla de significación porcentual aplicada para el cálculo de los puntos críticos de la distribución binomial mediante el algoritmo de Bukač J.

<b>No.</b>	<b>10%</b>	<b>5%</b>	<b>1%</b>
1			
2			
3			
4			
5	5		
6	6	6	
7	7	7	
8	7	8	8
9	8	8	9
10	9	9	10
11	9	10	11
12	10	10	11
13	10	11	12
14	11	12	13
15	12	12	13

Anexo 9. Plan analítico para la implementación de la capacitación al profesor de Cultura Física, médico y enfermera de la familia.

<b>Temas</b>	<b>Conferencia</b>	<b>Estudio independiente</b>	<b>Evaluación</b>	<b>Total de horas</b>
1	3 h	4 h	1 h	8 h
2	3 h	4 h	1 h	8 h
3	3 h	4 h	1 h	8 h
<b>Total</b>	<b>9h</b>	<b>12 h</b>	<b>3 h</b>	<b>24 h</b>

Anexo 10. Plan analítico para la implementación del asesoramiento al adulto mayor y sus familiares.

<b>Temas</b>	<b>Charlas</b>	<b>Clases demostrativas</b>	<b>Evaluación</b>	<b>Total de horas</b>
<b>1</b>	3 h	4 h	1 h	8h
<b>2</b>	3 h	4 h	1 h	8 h
<b>3</b>	3 h	4 h	1 h	8 h
<b>4</b>	3 h	4 h	1 h	8 h
<b>5</b>	3 h	4 h	1 h	8 h
<b>Total</b>	<b>15 h</b>	<b>20 h</b>	<b>5 h</b>	<b>40 h</b>

Anexo 11. Copia de las fotos que evidencian la aplicación de las herramientas investigativas y propuesta del plan de acciones.

