

Anexo 1

Encuesta a los adultos mayores.

Objetivo: Determinar las características del estilo de vida de la población objeto de la investigación.

En el combinado deportivo se está desarrollando una investigación sobre el adulto mayor en el círculo de abuelo perteneciente al consultorio médico 2, se solicita su colaboración. Su sincera información será de gran utilidad. Muchas gracias.

(Marque con una **x** según corresponda.)

1. Datos generales.

Edad: ____ Sexo: __ Ocupación: _____ Nivel educacional _____

Vive solo ____ con algún familiar ____ actualmente trabaja ____ ¿Dónde? _____

2. Padece de alguna enfermedad. Sí _____ No _____

¿Cuál? _____

3. Consume medicamentos: Sí __ No __ A veces __ Sistemáticamente ____ ¿Cuál o Cuáles? _____

5. ¿Cuántas horas en la semana usted dedica a la práctica del ejercicio físico?

—

6. ¿Considera mediante la práctica sistemática del ejercicio físico puede mejorar su salud?

Sí: _____ No: _____ A veces _____

7. Incluye en su alimentación los siguientes elementos:

Carne: Pollo _____, Cerdo _____, Pescado _____; Vegetales _____

Grasa animal _____, Aceite vegetal _____, Frutas _____, Sal _____

8. Según las orientaciones médicas qué alimentos no puede comer: _____

9. Tiene hábito de fumar.

Sí _____ No: _____ A veces _____

10. Ingiere bebidas alcohólicas

Sí _____ No: _____ A veces _____

11. Necesita orientaciones sobre: su alimentación, el hábito de fumar, de ingerir bebidas alcohólicas o realizar actividades físicas.

Si _____ No: _____ A veces _____ Anexo 2

Anexo 2 -1. Datos generales

Edad	N	Sexo		Ocupación			Nivel educacional				Trabaja	
		M	F	Ama de casa	Obrero	Intelectual	Primaria	Media	Media superior	Superior	si	no
60 – 64	8	5	3	2	3	3	2	3	1	2	5	3
65 – 70	8	4	4	2	4	2	1	5	1	1	1	7
71 - 75	3	1	2	1	1	1		2	-	1		3

Fuente: Encuestas

Anexo 2 -3.

Enfermedades más comunes.

Enfermedades	Cantidad	Por ciento
Hipertensión arterial	9	4,7
Artrosis generalizada	5	26,6
Enfermedades respiratorias	6	31,7
Cardiopatía	1	0,53
Diabetes mellitus	2	0,1
Osteoporosis	1	0,53
Artritis	5	26,6
Anemia	1	0,53

Fuente: Encuestas

Anexo 2 -4

Medicamentos que más se consumen

Medicamentos	Cantidad de abuelos que los consumen
Atenolol	7
Salbutamol	3
Captopril	2
Digoxina	3
Enalapril	2
Clortalidona	3
Ibuprofeno	7
Hidrocodina	2
Glipolinol	1
Cimetidina	8
Aspirina	9
Meprobamato	5

Fuente: Encuestas

Anexo 2 -5

Resultados del diagnóstico de hipertensión de la población investigada.

Clasificación	60 -64		65-70		71- 75		Total	
	Fem.	Masc	Fem.	Masc	Fem.	Masc	Fem.	Masc
Normal	1	1	1	2	1	1	3	4
Pre-hipertenso	1		1	1		1	2	2
Fase I	1			1	1	1	2	2
Fase II		1	1		1	1	2	2
Totales	3	2	3	4	3	4	9	10

Fuente: Historia clínica del médico de la familia

Anexo 3

Entrevista al personal de salud y profesores de Cultura Física.

Objetivo: Conocer los estilos de vida de los adulto mayores del reparto Nuevo Sur.

Compañero:

En el Instituto Superior de Cultura Física " Manuel Fajardo " se desarrolla una investigación sobre los adultos mayores, se necesita recoger información acerca de los estilos de vida, que presentan los que habitan en el reparto Nuevo Sur. Conteste con plena sinceridad.

Muchas gracias.

Nombre(s) y apellidos _____

Especialidad: _____ cargo _____ años de experiencia_____

¿La alimentación de los adultos mayores con que trabajas es adecuada?

¿Como evalúas el consumo de medicamentos en los adultos mayores?

¿En la comunidad se ofertan actividades físico-recreativas con los adultos mayores?

¿El adulto mayor participa en las actividades físico- recreativas de la comunidad?

¿Los adultos mayores están motivados con las actividades que se ofertan?

¿Cuales actividades les ofrecen mayor satisfacción?

¿Qué juegos pasivos les gusta desarrollar?

¿Qué actividades culturales y recreativas son basadas en sus gustos y preferencias?

Anexo 4

Encuesta de gustos y preferencias.

Objetivo. Determinar los gustos y preferencias de los adultos mayores.

Compañero (a):

Esta encuesta tiene como objetivo recoger información acerca de sus gustos y preferencias, para proyectar un programa de actividades físico-recreativas con vista a mejorar su salud. Se necesita conteste con plena sinceridad.

Muchas gracias.

1 -¿En tu comunidad se ofertan actividades recreativas?

Sí ____ No ____ A veces ____

2 -¿Participa en esas actividades recreativas?

Siempre ____ Algunas veces ____ Nunca ____

3 -¿Sientes agrado con las actividades que se te ofertan?

Siempre ____ Algunas veces ____ Nunca ____

4 -Las actividades recreativas que realizan en la comunidad son.

Muy buenas ____ Buenas ____ Regulares ____ Malas ____

5 -De las actividades que aparecen a continuación marca con una (x) las que te gustaría realizar.

Actividades Física ____ Recreativas ____ Cumpleaños ____ TV ____

Culturales Colectivos

Deportes ____ Excursiones ____ Caminatas ____ Pasear ____

6-De los juegos pasivos que a continuación se relacionan, en cuál o cuáles te gusta participar:

Dominó ____ Dama ____ Parchís ____ Ajedrez ____

7- ¿Cuáles de las actividades culturales y recreativas prefieres?

Música _____

Baile _____

Teatro _____

Cumpleaños colectivos_____

Visita a lugares históricos_____

Anexo 5

Registro para el control y evaluación de las actividades aplicadas a los adultos mayores:

Evaluación Aspectos evaluados		Actividades.					
		Inicial			Final		
		A	M	B	A	M	B
Disposición para la actividad.	N	15	4	0	19	0	0
	%	78,9	21,1	0	100	0	0
Estado de ánimo.	N	11	5	3	19	0	0
	%	57,7	26,3	0,7	100	0	0
Calidad en la ejecución.	N	2	7	9	16	3	0
	%	0,1	36,8	47,3	84,2	0,7	0
Relaciones interpersonales.	N	17	1	1	19	0	0
	%	89	0,5	0,5	100	0	0
Auto -evaluación.	N	15	4	0	19	0	0
	%	78,9	21,1	0	100	0	0

Fuente: Observación diaria.

Anexo 6

Entrevista inicial a posibles expertos.

Compañero (a):

Se necesita su colaboración con vista a determinar su condición de experto, sobre el desarrollo de la recreación y su contextualización con el adulto mayor, se precisa que sus respuestas sean sinceras. Muchas gracias.

1-Datos generales:

Nombre y apellidos: _____

Centro de trabajo: _____

Cargo: _____

Experiencia laboral: _____ Años de experiencia en la actividad _____.

2-Marque con una(x) su calificación profesional, académica y científica actual.

Calificación profesional:

- Licenciado en Cultura Física: _____
- Licenciado en Enfermería: _____
- Profesor de Recreación: _____
- Profesor de Cultura Física: _____
- Médico: _____

Calificación académica:

- Profesor instructor: _____
- Profesor asistente: _____
- Profesor auxiliar: _____
- Profesor titular: _____

Calificación científica:

Máster: _____

Doctor en Ciencias: _____

3-Marque con una (x) el grado de conocimiento que posee sobre la Recreación.

0 ___ 1 ___ 2 ___ 3 ___ 4 ___ 5 ___ 6 ___ 7 ___ 8 ___ 9 ___ 10 ___

4- Marque con una (x) el grado de conocimiento que posee sobre el adulto mayor.

0 ___ 1 ___ 2 ___ 3 ___ 4 ___ 5 ___ 6 ___ 7 ___ 8 ___ 9 ___ 10 ___

5-Marque con una (x) el grado de conocimiento que posee sobre el desarrollo de las actividades recreativas y su contextualización con el adulto mayor.

0 __ 1 __ 2 __ 3 __ 4 __ 5 __ 6 __ 7 __ 8 __ 9 __ 10 __

6-¿Cuáles son las fuentes que han influido en su conocimiento sobre las temáticas?

Fuentes de conocimientos y grados:

Fuentes de conocimientos.	Grado de influencia.		
	Alto.	Medio.	Bajo.
Análisis teórico realizado.	6	3	10
Su experiencia obtenida.	5	3	11
Trabajos de autores nacionales.	8	6	5
Trabajos de autores internacionales.	5	6	4
Su propio conocimiento del estado del problema en el extranjero.			
Su intuición	0	0	

Anexo 7

Encuesta a expertos.

Objetivo: Recibir su apreciación y valoración sobre el programa de actividades físico - recreativas para modificar estilos de vida para ello se necesita usted valore cada uno de los aspectos, se da en un rango de 1 a 5.

1. ¿Considera usted adecuada la fundamentación del programa de actividades físico recreativas para modificar estilos de vida en el adulto mayor del reparto Nuevo Sur?

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____ 5 ____

2. ¿Es adecuado el objetivo general propuesto en el programa?

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____ 5 ____

3. ¿Considera usted correcta la dimensión de los objetivos específicos del programa?

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____ 5 ____

4. ¿Es adecuada la estructura organizativa de las actividades físico- recreativas del programa?

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____ 5 ____

5. ¿Cuál es su valoración sobre las indicaciones metodológicas para el programa de actividades físico- recreativas?

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____ 5 ____

6. ¿Que apreciación usted tiene sobre la forma de evaluar dicho programa?

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____ 5 ____

7. ¿Qué sugerencia usted puede brindar para mejorar la estructura de dicho programa?

Anexo 8

Comparación de los resultados de las encuestas.

Indicadores	Antes							Después							+
	A		M		B		A		M		B				
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%			
Consumo de medicamentos.	11	56						7	36,8						19,2
Alimentación			5	26,6	14	73				19	100	0	0		7
Tiempo a la práctica de la actividad física.	3	0,7					16	19	100	9		6		4	78,9
Padecen enfermedades crónicas.	4	21,1						4	21,1						0
Conocimiento sobre alimentación.	4	21,1						19	100						73

Fuente. Entrevista a los adultos mayores para valorar los resultados iniciales y finales.

Anexo 9

Encuestas a los adultos mayores de entrada y salida.

Objetivo: Determinar el impacto de las charlas y actividades físico- recreativas.

Compañero (a):

En el Instituto Superior de Cultura Física " Manuel Fajardo " se está desarrollando una investigación sobre el adulto mayor, se necesita de su colaboración. Su sincera información será de gran utilidad.

Muchas gracias

(Marque con una **x** según corresponda.)

1.- Se siente motivado para participar en las actividades.

Sí_____ No_____ A veces _____

2.- ¿Ha participado usted en todas las actividades planificadas?

Sí_____ No_____ A veces _____

3.- ¿Consume habitualmente medicamento?

Sí_____ No_____ A veces _____

4.- ¿Te gustaría que se mantuvieran las actividades educativas?

Sí_____ No_____ A veces _____

5.- ¿Consume frutas cotidianamente?

Sí_____ No_____ A veces _____

6.- ¿Desea que se generalice el mejoramiento de la calidad de vida en todos los adultos mayores?

Sí_____ No_____ A veces _____

7.- Con las charlas educativas, ¿se incrementó el nivel de conocimientos sobre la educación para la salud?

Sí_____ No_____a veces _____

8.- ¿Te sientes satisfecho con las actividades desarrolladas?

Sí_____ No_____ A veces _____

9.- Las actividades realizadas, te ayudaron a modificar tu estilo de vida

Sí_____ No_____ A veces _____

10.- Con la realización de las actividades usted tuvo mejoría.

Sí_____ No_____ A veces _____

11.- ¿Cuáles de estos beneficios le propició la realización del programa?

_____ Disminución de dolores.

_____ Mejoría en el control de las enfermedades

_____ Disminución de calambre y entumecimientos.

_____ Mejoría en el sueño.

_____ Mejor control de peso

_____ Proporciona agilidad y flexibilidad

_____ Fortalece las piernas y el cuerpo en general

_____ Se siente seguro ante las caídas.

_____ Mejora estado de ánimo (bienestar).

_____ Ayuda a enfrentar los problemas de la vida

_____ Ofrece distracción

_____ Las relaciones humanas se incrementan

Anexo 10

Tabla que representa los resultados de la evaluación de la participación del adulto mayor a las actividades físicas recreativas en las dos dimensiones (antes y después de aplicada las actividades).

	Total diagnóstico inicial	%	Total diagnóstico final	%	Decreci. Y crecim. En % del inicial con el final.
Alto	2	0.15	5	26,6	+28.15
Medio	5	38	11	61.1	+23.1
bajo	12	66.6	2	11	-55.6

Valoraciones:

Como se puede constatar la incorporación del adulto mayor a las actividades físicas-recreativas evidencio niveles altos en más de un 50% en cuanto a los componentes teóricos y prácticos relacionados con una alimentación balanceada y la práctica sistemática a las actividades físicas y recreativas.

ANEXO: 10 A.

Resultados de las charlas impartidas al final del proceso educativo.

Indicadores	Cantidad de personas	
	Número	Por ciento
Motivación por las actividades impartidas.	19	100
Incorporación a las actividades.	19	100
Consumo habitual de medicamentos.	2	1.8
Solicitud para que se mantenga el desarrollo de las actividades educativas instructivas.	19	100
Consumen frutas cotidianamente.	19	100
Generalizar el mejoramiento de la calidad de vida en todos los adultos mayores.	19	100
Incremento en el nivel de conocimientos sobre educación para la salud.	19	100
Satisfacción por las acciones desarrolladas.	19	100
Modificación de estilos de vida.	19	100

Fuente: Encuestas

Anexo 11

Beneficios percibidos por los adultos incorporados a las actividades físico –recreativas.

Tipo de beneficio	%	Beneficios percibidos	N	%
Salud.	100	Disminución de dolores.	19	100
		Mejoría en el control de las enfermedades.	19	100
		Disminución de calambre y entumecimientos.	19	100
		Mejoría en el sueño.	17	86,1
		Disminución de mareos.	7	92,4
		Mejor control de peso.	11	69,6
Aptitud.	100	Proporciona agilidad y flexibilidad.	19	100
		Fortalece las piernas y el cuerpo en general.	19	100
		Aumenta la seguridad ante las caídas.	19	100
Psicológico.	100	Mejora estado de ánimo (bienestar).	19	100
		Ayuda a enfrentar los problemas de la vida.	11	96,2
		Ofrece distracción.	19	100
Social.	100	Incrementa relaciones humanas.	19	100,0

Fuente: Encuestas

Como se puede valorar después de aplicada las actividades físicas-recreativas se evidencio cambios sustanciales en el modo y estilo de vida del adulto mayor.

-
- 1 I Seminario Internacional: Envejecimiento poblacional y el papel del adulto mayor en la sociedad del nuevo milenio. ____ En: Seguridad Social, No. 230 – 231, mayo – agosto, 2001
 - 2 MORALES CARTAZA, Alfredo. Intervención de Cuba en la II Asamblea Mundial Sobre Envejecimiento. ____ p 143. ____ Madrid - España, 2002.
 - 3 Programa Enciclopedia Encarta 2009