



Marzo 2010

**PROPUESTA DE ACTIVIDADES FÍSICO – RECREATIVAS
GRUPALES PARA EL DESARROLLO DE LAS RELACIONES
INTERPERSONALES EN EL CÍRCULO DE ABUELOS**

**Lic. Gladys Mariana Álvarez Sánchez
Lic. Pedro Fundora Fonts
Lic. Andrés Cabrera Francia
Lic. Nancy Mora Herrera
Lic. Lourdes Morales Aguiar**

Para citar este artículo puede utilizar el siguiente formato:

Álvarez Sánchez, Fundora Fonts, Cabrera Francia, Mora Herrera y Morales Aguiar: *Propuesta de actividades físico – recreativas grupales para el desarrollo de las relaciones interpersonales en el círculo de abuelos*, en Contribuciones a las Ciencias Sociales, marzo 2010. www.eumed.net/rev/cccss/07/sffha.htm

INTRODUCCIÓN

El deporte es constante reto a la capacidad humana, un componente de la cultura, camino a la amistad y a la comunicación entre los pueblos, espectáculo movilizador de multitudes, dimensión de la ética, componente de lo estético y, finalmente, negocio floreciente y degradante de sus principios humanistas y progresistas. En Cuba el movimiento deportivo tiene en su base a toda la población, porque el deporte es un derecho del pueblo. Como dijo Fidel el 22 de septiembre de 1988,...” El deporte es instrumento de salud, de bienestar, de felicidad para el ciudadano”.

Aunque todo no está logrado, existen carencias en la tercera edad que no hay actividades propias para poder desarrollar las relaciones interpersonales en el círculo de abuelos “Fidel Arredondo O’Reilly” no se respira cohesión interpersonal, falta esa necesidad de reunirse, compartir emociones, sentimientos, experiencias, el tiempo libre, existen limitaciones en gran medida provenientes de prejuicios que le ha depositado la cultura lo que atenta contra sus relaciones interpersonales.

Lo antes expuesto constituye la situación problemática identificada que fundamenta la presente investigación.

Teniendo en cuenta lo anteriormente planteado en la introducción se determina como problema científico a resolver: ¿Cómo contribuir al desarrollo de las relaciones interpersonales de la tercera edad en el Círculo de Abuelos “Fidel Arredondo O’Reilly” .

Objeto de investigación: Comunicación del adulto mayor.

Campo: Relaciones interpersonales.

Objetivo General:

Proponer actividades físico-recreativas grupales para contribuir al desarrollo de relaciones interpersonales en el Círculo de Abuelos “Fidel Arredondo O’Reilly”

Tareas Científicas:

- Constatación del estado en que se encuentra las relaciones interpersonales del círculo de abuelos “Fidel Arredondo O’Reilly”
- Elaboración de actividades físico-recreativas grupales para contribuir al desarrollo de relaciones interpersonales del Círculo de Abuelos “Fidel Arredondo O’Reilly”.

- Valoración de la eficacia de la propuesta de actividades físico-recreativas grupales elaboradas para contribuir al desarrollo de las relaciones interpersonales en el Círculo de Abuelos “Fidel Arredondo O’Reilly”.

Hipótesis: Si se aplican actividades físico-recreativas orientadas de manera grupal entonces se contribuirá a elevar el nivel de las relaciones interpersonales de los adultos mayores que participan en el círculo de abuelos “Fidel Arredondo O’Reilly”.

Población: Los 14 abuelos integrantes del Círculo de Abuelos “Fidel Arredondo”

METODOLOGÍA

Métodos utilizados (empíricos):

- **Observación:** Permite conocer la realidad mediante la percepción directa, para valorar el desempeño grupal a través de la aplicación de un modelo de actividades físicas-recreativas.
- **Encuesta:** Permite obtener resultados objetivos y lo más reales posibles, se aplicó de forma grupal.
- **Método Sociométrico:** Permite medir las relaciones interpersonales en el grupo.
- **Experimento (Pre experimento):** Para validar la teoría, manipular la variable independiente para determinar si la dependiente lleva cambios o modificaciones además posibilita la obtención de datos más confiables

Justificación de la investigación

La presente investigación se justifica:

- Por su **conveniencia** para la Escuela Comunitaria “Fidel Arredondo” donde se va a aplicar, ya que es innegable la importancia que revisten las actividades físicas para la mejora de las relaciones interpersonales de hombres y mujeres de la tercera edad de la comunidad objeto de estudio.
- Su **relevancia social** se demuestra en que al finalizar la aplicación de las actividades físicas para la mejora de las relaciones interpersonales de hombres y mujeres de la tercera edad de la comunidad objeto de estudio se obtendrá mayor participación y por tanto mejor calidad de vida para estos.

- Su **valor práctico** radica en que aporta como beneficio en que es posible su generalización a otras Escuelas Comunitarias con objetivo social similar al nuestro
- La **utilidad metodológica** se expresa en la posibilidad de elaborar y aplicar actividades físicas en la comunidad que se puedan realizar con hombres y mujeres de la tercera edad para contribuir al desarrollo de sus relaciones interpersonales teniendo en cuenta las particularidades existentes en la comunidad, que lo convierten en un instrumento para realizar la capacitación de los técnicos de cultura física.
- La **factibilidad o viabilidad** de la investigación se demuestra al contar en primer lugar, con los recursos humanos disponibles para desarrollarla, involucrados y comprometidos en el desarrollo eficiente de esta investigación. Se dispone en segundo lugar, de los recursos materiales.
- Las **limitaciones** que pudiera tener esta investigación es no conseguir los resultados esperados, si deja de contar con la participación y comprometimiento de los involucrados en la investigación y el **alcance** del estudio abarca la Escuela Comunitaria así como factores del entorno que puedan constituir barreras para la aplicación de los resultados de la investigación

DESARROLLO

Numerosos autores entre los que sobresale A. Tolstij (1989). Establecen analogías directas entre la infancia y la ancianidad, planteando que ambas edades se caracterizan por la despreocupación espiritual, la tendencia al llanto, a la risa, ausencia de impulsos sexuales, la enuresis, entre otros indicadores. En este sentido lo principal es que el anciano tome conciencia de su posición en la sociedad y en el mundo en que vive

1. El envejecimiento

Concepto de envejecimiento

Envejecimiento, en biología, conjunto de modificaciones inevitables e irreversibles que se producen en un organismo con el paso del tiempo, y que finalmente conducen a la muerte. Tales cambios varían considerablemente, en el tiempo y gravedad de los acontecimientos, según las distintas especies, y de un organismo a otro. En el hombre, estas modificaciones comprenden la reducción de la flexibilidad de los tejidos, la pérdida de algunas células nerviosas, el endurecimiento de los vasos sanguíneos, y la disminución general del tono corporal. Los biólogos interesados por el envejecimiento investigan dichos cambios o centran su atención en los déficits e incapacidades corporales que se acumulan con la edad, si bien, éstos parecen ser un resultado más directo de las enfermedades, el estrés, o factores ambientales. No existe ningún consenso científico sobre la verdadera naturaleza del proceso del envejecimiento.

Efectos del envejecimiento En humanos, el envejecimiento se materializa en pérdida de flexibilidad de ciertos tejidos y decaimiento de la función de los órganos. Todavía se desconoce la causa biológica que subyace a estas alteraciones.

Principales necesidades y adquisiciones de hombres y mujeres de la tercera edad.

La necesidad básica del adulto mayor es *la comunicación emocional con la familia y círculo de amistades*. El abuelo o la abuela, aunque posea buen nivel de vida requieren ante todo del amor de sus hijos, de sus nietos y de verse rodeado del cariño, la aceptación y el respeto de sus amigos. De nada vale tener todas las necesidades materiales cubiertas, si los ancianos viven solos y únicamente en fechas memorables entran en contacto con su descendencia. Mientras estuvieron activos laboralmente y lideraban las decisiones fundamentales de la vida de la familia, se sentían tronco importante de árbol de la vida, mientras estaban laborando profesionalmente, no sentían tanta nostalgia.

De pronto pasan al retiro, su vida se transforma por completo, ya no se sienten útiles socialmente y al mismo tiempo, el vínculo sistemático que mantenían antiguamente con los hijos y los posibles nietos, en ocasiones se espacia, ya que las propias responsabilidades de los miembros de las nuevas generaciones tornan las visitas a los abuelos poco frecuentes y estos se sienten solo.

Si a ellos se le une un vínculo placentero con sujetos de su misma edad con los cuales se identifica por intereses y experiencias comunes con los que pueden compartir frecuentemente el tiempo libre es un anciano feliz, y una vía es la incorporación al Círculo de Abuelo.

Área motivacional

- ✓ Se reducen los intereses por el mundo externo acerca de lo novedoso, apareciendo una tendencia a mostrar un elevado interés por las vivencias del pasado. En este sentido podemos aprovechar sus recuerdos para tomar sus experiencias positivas y transmitirlos a las nuevas generaciones. No es siempre negativo recordar el pasado, este nos puede servir para transmitir conocimientos.
- ✓ Pérdida de interés por las cosas esenciales como, el aseo personal, la higiene, entre otros, cuestiones estas que la familia, amigos y hasta los vecinos deben contribuir a que no suceda. En nuestro país las instituciones de salud se preocupan y ocupan de que las personas que llegan a un estado en que su despreocupación por su higiene personal, es completamente anormal, sean internados y atendidos con amor y respeto.
- ✓ Aparecen rasgos de hipocondría. Al incorporarse a los Círculos de abuelos donde uno de sus objetivos es la reducción en el consumo de medicamentos, estos rasgos van desapareciendo.

Área afectiva

- ✓ Se produce un descenso del estado de ánimo general, predominando los componentes depresivos y diferentes temores ante la soledad, estar indefensos, el empobrecimiento y la muerte. Decae el sentimiento de satisfacción consigo mismo y la capacidad de alegrarse. Con la incorporación a las actividades físicas y recreativas, las reuniones con los amigos, la ocupación del tiempo libre en actividades que ocupen su mente, alejan sus preocupaciones y se sienten útiles a él mismo y a la sociedad.

Consideraciones de los factores psicológicos del adulto mayor a tener en cuenta para mejorar las relaciones interpersonales:

- ✓ Su estilo de vida y el de su familia.
- ✓ La economía individual y familiar.
- ✓ Las relaciones intergeneracionales e interpersonales.
- ✓ El uso del tiempo libre.
- ✓ Su imagen social.
- ✓ La repercusión social de sus limitaciones físicas.
- ✓ La soledad o el aislamiento.
- ✓ El estrés.
- ✓ La adaptación a la jubilación.

El trabajo del profesor de Educación Física con el adulto mayor.

Principales tareas de orden psicológico del profesor de educación física con el adulto mayor:

En muchas sociedades contemporáneas se vienen desarrollando desde hace muchos años y con éxito los denominados Círculos de Abuelos, son agrupaciones que acogen con amor a todos los representantes de ambos sexos de adulto mayores fundamentalmente organizadas por zonas de residencia, en las cuales se les brinda a los mismos múltiples actividades con el objetivo de elevar su calidad de vida. Entre estas actividades encontramos distintos eventos culturales, excursiones, vínculo sistemático de apadrinamiento a escuelas y otros centros de cuidado de la infancia, posibilidades de realización de diversas tareas manuales, artísticas, etc. y especialmente, la práctica de actividades físicas, acorde a sus capacidades disminuidas.

Principales objetivos que un profesor de educación física debe intentar alcanzar cuando labora con un grupo de personas pertenecientes a la tercera edad:

Mantenimiento de las capacidades y habilidades físico – motoras fundamentalmente dirigidas a: Enseñarlos a depender (cuando va perdiendo sus capacidades) y al propio tiempo ayudarlos a conservar la autonomía (capacidad

de realizar todas las actividades de la vida cotidiana). El nivel de desarrollo de esta capacidad es lo que hace al anciano válido o minusválido

El desarrollo de la actividad física no sólo beneficia el aspecto del individuo de la tercera edad, sino que le permite superar trastornos de relación. En la presente investigación se sondeará cómo se comportan estos individuos incorporados a los Círculos de Abuelos en su aspecto emocional bajo la influencia de una propuesta de actividades físico – recreativas.

Propuesta de actividades físico – recreativas:

ACTIVIDAD	FECHA	HORA	LUGAR	RESPONSABLE
Cumpleaños colectivos	Ultimo viernes	3:00 PM	Casas de los abuelos	Prof. cultura física
Encuentros con otros círculos de abuelos.	3er miércoles	9:00 AM	Áreas de clases	Prof. cultura física
Paseos de orientación	2do martes	8:30 AM	Lugares hist. y recreat.	Prof. cultura física
Realización de juegos pasivos y de mesa	1er viernes	10:00AM	Círculo social	Prof. de Recreación
Actividades culturales en conmemoración a fechas históricas	Según fechas	9:00 AM	Casa de Cultura	Promotor cultural
Reuniones sociales.	1er Jueves	9:00 AM	ECDER "Fidel Arredondo"	Prof. cultura física
Creación de una banda rítmica de círculo de abuelos	Todos los lunes	10:00 AM	Escuela Manolo Garrido	Prof. cultura física
Encuentros deportivos culturales	3er Viernes	8:30 AM	INDERCITO	Prof. cultura física
Festival de Danzón	2do Lunes	9:00 AM	Casa de Cultura	Prof. cultura física Promotor cultural
Fiesta del dulce	1er Martes	10:00 AM	Casa de un abuelo	Prof. cultura física
Competencia de trabajos artesanales	Ultima semana del mes	T/D	Casa de un abuelo	Prof. cultura física
Mi amigo secreto	3er Martes	8:00 AM	Escuela Manolo Garrido	Prof. cultura física
Mi libro favorito	4to Jueves	9.00 AM	ECDER "Fidel Arredondo"	Prof. cultura física
Presentación de la banda rítmica	Fechas señaladas	10.00 AM	Parque de la Ciudad	Prof. cultura física
Fiesta del Té	2do Jueves	9:00 AM	Casa del Té	Prof. cultura física
Festival de juegos pasivos	1er Miércoles	10:00 AM	ECDER "Fidel Arredondo"	Prof. cultura física
Competencia de repostería.	4to Martes	9.00 AM	Casa de un abuelo	Prof. cultura física
El día del humor.	3er Lunes	8.30 AM	Casa de Cultura	Prof. cultura física Promotor cultural
Danzo terapia	4to Miércoles	2.00 PM	Casa de Cultura	Prof. cultura física Promotor cultural
Fiesta de disfraz	2do Miércoles	9.00 AM	ECDER "Fidel Arredondo"	Prof. cultura física Promotor de Recreación
Taller de Teatro.	2do Viernes	2.00	Casa de Cultura	Prof. cultura física

		PM		Promotor cultural
Tertulias sobre vivencias personales	3er Jueves	10:00 AM	ECDER "Fidel Arredondo"	Médico de la familia y Prof. cultura física
Caminata por las principales calles de la ciudad y lugares históricos	1er Lunes	9.00 am	Sagua La Grande	Prof. cultura física
Participación en programas educativos con niños y adolescentes	4to Lunes	9.00 am	Escuela comunitaria	Lourdes Morales Aguiar

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

La entrevista nos brindó resultados de gran interés para la investigación que se ejecuta ya que se obtuvo información abierta y clara sobre las principales dificultades que afectan las relaciones interpersonales en círculo de abuelos.

Se pudo constatar a través de la observación (ver anexo 1) y la encuesta (ver anexo 2) realizadas a los abuelos que participan en el círculo de abuelos "Fidel Arredondo" que las relaciones interpersonales existentes entre los mismos no eran buenas ya que no existía cohesión interpersonal, faltaba esa necesidad de reunirse, compartir emociones, sentimientos, experiencias, el tiempo libre, existían limitaciones en gran medida provenientes de prejuicios que les ha depositado la cultura, existían abuelos aislados del resto del grupo, todo esto se pudo constatar a través del sociograma aplicado al grupo (ver anexo 5). No obstante a partir de la aplicación de la propuesta de actividades físico-recreativas a los abuelos comenzó a observarse un cambio radical en lo concerniente a las relaciones interpersonales entre los mismos, ya que se puede observar que sí existe cohesión entre los miembros del grupo, ya los miembros comparten experiencias, vivencias personales, existe ayuda mutua, se buscan entre sí para compartir su tiempo libre, no existen abuelos aislados del resto del grupo y todo esto puede observarse entonces en el segundo sociograma aplicado al grupo (ver anexo 8) después de seis meses de la puesta en práctica de la propuesta de actividades físico-recreativas, las cuales perseguían este fin.

CONCLUSIONES

1. Se realizó un diagnóstico mediante diferentes instrumentos los cuales nos permitieron conocer los problemas y necesidades que afectaban las relaciones interpersonales en los integrantes del círculo de abuelos, además de los factores que actuaban de manera favorable y desfavorable para poder trazar un plan de acción.
2. Se elaboró una propuesta de actividades físico – recreativas, teniendo en cuenta los gustos, preferencias, motivaciones, estados de ánimos, estilos de vida, para poder lograr mayor participación en las actividades y de esta manera mejorar las relaciones interpersonales en el círculo de abuelos.
3. La aplicación de la propuesta de actividades físico-recreativas en el círculo de abuelos “Fidel Arredondo” resultó efectiva, ya que a raíz de esto se observó una mejoría considerable de las relaciones interpersonales de los miembros del grupo, y esto se puede observar en que sí existe cohesión entre sus miembros, ya comparten experiencias, vivencias personales, existe ayuda mutua, se buscan entre sí para compartir su tiempo libre, no existen abuelos aislados del resto del colectivo, aspectos estos de los que adolecía el colectivo antes de la aplicación de dichas actividades.

RECOMENDACIONES

1. Generalizar la aplicación de la presente propuesta de actividades físico-recreativas para mejorar las relaciones interpersonales en las personas de la tercera edad a los restantes círculos de abuelos del municipio Sagua la Grande, de ser posible aplicarlo también en el resto de la provincia.

BIBLIOGRAFÍA

1. Peraza Pérez, Vivian. (2002), Programa de entrenamiento a maestros primarios en la unidad básica Psicología Grupal para el trabajo con el Grupo Escolar. Trabajo de Diploma. Universidad Pedagógica “Félix Varela”.
2. Mesa Aniceto, Magda. (2006), Asesoría estadística en la investigación aplicado al deporte. Ciudad de la Habana, Editorial José Martí. 129p.
3. Cuba, Editorial Deportes. Fidel y el Deporte, Selección de pensamientos. (2005) Holguín. Empresa Poligráfica, ARCRAF, “José Miró Argenter”.
4. Bello Dávila, Zoe y Casales. F. Julio Cesar. (2003) Psicología Social, Ciudad de la Habana, Editorial “Félix Varela”. 156p.

5. Petrovsky, A.V. (1979) Psicología General .Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación. 492p.
6. Kovaliev, A G, Miasisshev, V.N. Particularidades psicológicas del hombre. Editorial Universidad Estatal de Leningrado, Leningrado, 1960. 300p.
7. Estévez Cullel, Migdalia; Arroyo Mendoza, Margarita; González Ferry, Cecilia. La investigación científica en la Actividad Física: su Metodología. Ciudad de la Habana. Editorial Deportes 2004. 314 p.
8. Sánchez Acosta, Maria E y González García Matilde. (2004) Psicología General y del desarrollo, Ciudad de la Habana, Editorial "Reporte ". 174p
9. Colectivo de autores. (1999) Orientaciones Metodológicas: sobre el Adulto Mayor. Departamento de Educación Física del INDER .Ciudad de la Habana.
10. Colectivo de autores (2003) Selección de textos de Metodología de la investigación .Escuela Latinoamericana de Educación Física .La Habana. Cuba.
11. De Urrutia Barros.L (2003) Sociología y Trabajo Social aplicado .Selección de lecturas. Editorial Deportes .Ciudad Habana. Cuba.
12. Ramos P. (2006). El ejercicio físico y el deporte en la salud de los ancianos. Medicina Deportiva.
13. Lavega Burgués P.(1986) .El deporte y la tercera edad. Apuntes Educación Física.
14. Ceida Gutiérrez, Hugo (1993). Los elementos de la investigación. Editorial El Búho .Quito.
15. Colectivo de Autores (2004): Español Comunicativo en la Cultura Física. Editorial Deportes. Ciudad Deportiva, Vía Blanca y Boyeros, Cerro, Ciudad de La Habana, Cuba 274 p.
16. Mañalish Suárez, Rosario (1999). Taller de la palabra. Editorial Pueblo y Educación 278 p.
17. UNICEF. (1992). Para la Vida. Editorial Pueblo y Educación .173 p.
18. Colectivo de Autores (1977). Metodología del conocimiento científico .Editorial Pueblo y Educación. 441 p.

19. Rehabilitación. Revista de la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física. Volumen 28. Fascículo 3. 1994. pp. 170-173 y 179.
20. Rehabilitación. Revista de la Sociedad Española de Rehabilitación. Vol. 28. Fascículo 4. 1994. pp 269-272.
21. Mfdez. Gubieds y Colaboradores. El Ejercicio Terapéutico. Conceptos Básicos. Anátomo-fisiología. Rehabilitación (Madrid) 1996, 30: 385-393.
22. González Mas, Rafael. Parkinsonismo. Capítulo 10 en Rehabilitación Médica de Ancianos, Masson, S.A. 1995 pp. 195-212.