



Febrero 2011

## UN PROGRAMA PARA FAVORECER LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR

Lic. José Alfredo Almirall González  
[noel@icid.cu](mailto:noel@icid.cu)

**Para citar este artículo puede utilizar el siguiente formato:**

**Almirall González, J.A.:** *Un programa para favorecer la calidad de vida del adulto mayor*, en Contribuciones a las Ciencias Sociales, febrero 2011. [www.eumed.net/rev/cccss/11/](http://www.eumed.net/rev/cccss/11/)

### RESUMEN

Un problema eternamente actual, es la lucha por una longevidad satisfactoria. Siendo una necesidad con el objetivo de asegurar una vejez sana y útil en la sociedad.

En el mundo, el número de personas de 65 años y más se habrá multiplicado entre 1975 y 2025, en los países desarrollados representan 1 de cada 5 habitantes, agudizándose el problema en países en desarrollo. Cuba no está exenta del fenómeno de envejecimiento poblacional, siendo uno de los 50 países con mayor proporción, lo cual representa el 16,6 % de los habitantes y se estima que se incremente al 26,1% en el 2025. Morales cartalla 8p

En este sentido, el estado cubano tiene bien definido los objetivos y directrices, organizar y atender a aquellas personas que arriban a la tercera edad, favoreciendo una salud más eficiente. Entre las principales vías para lograr estos propósitos de cambios se proyecta la recreación y la actividad física, que permiten establecer y promover relaciones que generen una calidad de vida más decorosa, no obstante del esfuerzo en pos de masificar la recreación física para todos, partiendo que es un derecho de cada ciudadano, aún es insuficiente su aplicación en algunas comunidades holguinera, en especial donde se llevó a cabo esta investigación. Por lo que se propone un programa de actividades físicas recreativas para favorecer una mejor calidad de vida, partiendo de la comunidad como mejor escenario. Los resultados más sobresalientes con su aplicación se relacionan con la incorporación de los adultos a la práctica de actividades físicas recreativas, se observó un mejoramiento de los principales indicadores de salud con el apoyo e integración de los factores e instituciones de la comunidad a favor de la propuesta.

**Palabras claves: Calidad de vida, Actividades Físicas Recreativas, Adulto Mayor y Comunidad.**

## **SUMMARY**

A problem that is always present is the struggle a healthy longevity. It has become a necessity to be useful to society and to do it having a good physical shape.

In the whole world people who are 65 years old or more are going to be in 2025 twice the number they were in 1975. In developed countries one of every people is old and in non-developed countries is even worse. Cuba is never far of the growing old problem rate of 18, 8 % of it people being old is among those countries with more proportion and in 2025. Morales cartalla 8p

It is expected this number goes up to 26,1 % to enter up this reality, the Cuban government has objectives to work on: to pay close attention to those who become old and to guarantee more efficient health programs. One of the main ways to fulfill these objectives is the recreation and the physical activities. This is created when talk about relationship among elderly people, but not always this is taken into account. Sometimes these activities are not efficient enough right where the present research has been carried out is an example. That is why it is proposed a set of physical and recreational activities in order to enter up elderly grown up life quality. The most important results when putting these activities into practice were that these people got more united and they showed up good health rates all this with the help of the whole community favors the present proposal.

**Words Key: Life Quality, Physical, recreational and activities, Elderly People and Community.**

## **INTRODUCCION.**

Las Naciones Unidas estiman que habitan en el mundo 600 millones de personas de edades avanzadas y que se llegará a 2000 millones en el año 2050, cifra que superará la población de 0 a 14 años en la historia, como expresión del envejecimiento poblacional.

La marcada disminución de la natalidad es una de las características condicionantes del envejecimiento, iniciado en Cuba 1978, con la caída de la tasa de fecundidad (cantidad de hijo) y de reproducción cantidad de hembra, hasta llegar a los momentos actuales que es de 1,43 y 0,69 de hembra, respectivamente, desde el punto de vista demográfico para que se garantice el crecimiento poblacional el legado de cada mujer debe ser como mínimo, 2,1 hijos de ellos una del sexo femenino, tal disminución de la fecundidad en nuestra población en edad reproductiva es una de las principales causas del decrecimiento poblacional. En Cuba se desarrolla un intenso trabajo para favorecer una mejor atención a la población y de forma esmerada, especialmente a los niños y adultos mayores, por ser esta última una edad en la que el ser humano sufre los embates del tiempo, el rigor de la vida y por ende la disminución de las funciones de los diferentes órganos y sistema.

En el campo de la cultura física se ha producido una real revolución, concediéndole especial importancia el papel del ejercicio físico con fines terapéuticos, de esta forma contribuye a una salud más eficiente, provoca la esperanza y calidad de vida y promueve la reinserción a la sociedad, favoreciendo el bienestar, aspiraciones y expectativas personales.

Según Fong, Juana, 15p. El envejecimiento es un proceso irreversible e inevitable, nada escapa a él, envejecen las personas, plantas, montañas, culturas y hasta las ideas. Para cada organismo viviente existe un máximo de tiempo. Partiendo de ese postulado una persona adulta puede alcanzar máxima de edad con un padecimiento crónico de diversa índole, pero sin disminuir sus condiciones de vida, siendo atendido desde el punto de vista clínico esa afección, pero la satisfacción personal estará relacionada con su autonomía, su capacidad de valerse y no depender de otros, ponderadas por la escala de valores y el bienestar en las condiciones vitales.

En Cuba, para la atención a los adultos mayores; se han constituido los círculos de abuelos, hogares de ancianos, casa de los abuelos y las cátedras de adulto mayor como una nueva forma de educación. Estas variantes buscan promover la participación del adulto mayor de una forma más dinámica en actividades de prevención de enfermedades y favorecer la salud, así como una vía de socialización que facilita la permanencia del anciano en la comunidad. Donde se realizan actividades

básicas de la vida diaria, para ayudar a crecer como seres humanos, dotarlos de herramientas psicológicas para que puedan luchar por el espacio que les corresponde en la sociedad.

El profesor de cultura física integrado con el de recreación juega un papel esencial en la atención de este grupo etareo. Aunque se han implementado estas variadas formas, todavía se necesitan acciones, mecanismos y líneas de investigaciones que proporcionan lograr el objetivo fundamental: mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, sin tener en cuenta la comunidad o lugar de residencia.

Antes de iniciar el análisis sobre estas perspectivas, se deben tener en cuenta aspectos desde el punto de vista filosóficos, y de la sociología, ciencia que se encarga del estudio del funcionamiento y comportamiento de las sociedades. Una de las características de las sociedades modernas y muy esencialmente las desarrolladas o del llamado primer mundo es que hacen énfasis en el sujeto, visto como un ente aislado del resto del mundo social. Donde se impone un estilo de vida, unido a un desarrollo tecnológico al más alto nivel a expensas del individualismo, con el cual, el sujeto pasa a ser el centro de atención y no los espacios sociales de donde este emergió.

Lo contrario de una sociedad socialista como la cubana, el ser humano ocupa el centro de la atención, favorece la relación de los individuos en sociedad, partiendo del pleno desarrollo de sus potencialidades, promueve el fortalecimiento de los valores, relaciones sociales, con la influencia socioambientales que recibe en su comunidad. Donde se deben proyectar diferentes variantes que faciliten el logro de estas metas, se debe destacar el deporte para todos sin excepción.

En Cuba el primero de enero del 59 triunfa la revolución y con ella nuevos cambios sociales, uno de ellos que el deporte pasó a ser derecho del pueblo, sin limitaciones de sexo, raza, creencia religiosa y sin fines lucrativos, se eliminó el profesionalismo y con este el mercantilismo, lográndose un beneficio social. Como dijera el Comandante en Jefe Fidel Castro, 3 de septiembre de 1976: .....”El deporte en nuestro país o la política deportiva en nuestro país tiene dos objetivos: promover la práctica del deporte para todo el pueblo, fundamentalmente los niños y los jóvenes. Más no sólo los niños y los jóvenes necesitan el deporte, sino también los adultos y las personas de más edad. Y el deporte lo necesitan incluso los ancianos”....

“El deporte, además es un instrumento de disciplina, de educación, de salud, de buenas costumbres. El deporte es un antídoto del vicio...” Castro, Fidel (1976). Activistas del deporte en Báguanos. Matrascusa 68 p.

Estas expresiones dan la medida de la importancia y papel del deporte en la sociedad, y en particular en la educación y desarrollo de cada individuo, reflejando el valor social del trabajo comunitario para producir y proyectar cambios en la sociedad que permita el mejoramiento de la calidad de vida de sus miembros, siendo el fin y objetivo primordial del estado y la sociedad cubana y la real justificación de una investigación como esta.

Sobre comunidad se ha formulado y definido variados conceptos, el que se asume en este trabajo es de Norberto Alayón ( 5 p ) la comunidad se conforma objetivamente y a partir de ello puede ser definida como :el espacio físico ambiental ,geográficamente delimitado ,donde tiene lugar un sistema de interacciones sociales ,políticas y económicas que producen un conjunto de relaciones interpersonales sobre la base de necesidades .este sistema resulta portador de tradiciones ,historia e identidad propias, que se expresan en identificación de intereses de sentido de pertenencias que diferencian al grupo que integra dicho espacio ambiental de los restantes .el elemento central de la vida comunitaria es la actividad económica ,pero junto a esta ,están las necesidades sociales tales como la educación ,la salud pública ,la cultura ,el deporte ,la recreación y otras.todas ellas integran una unidad y exigen un esfuerzo de cooperación.

Para realizar un análisis de la comunidad, debe partir de la confección de lo común para todos, según característica de grupo, que se ubiquen en un espacio y contexto determinado, con el objetivo de utilizar espacios en función de la sociedad, teniendo presente los (intereses, objetivos, funciones), con

sentido de pertenencia, necesidades, tradiciones culturales y memorias históricas, sujeta a cambio como toda institución social. El barrio se convierte en el espacio principal para ejecutar las acciones que generan un cambio en la sociedad.

En Cuba a partir de la alborada del primero de enero del 59. se han realizado importantes cambios tanto en el ámbito social como en lo económico, para favorecer las condiciones de vida en las comunidades, con énfasis en las rurales, donde se incluyen la creación de nuevas instituciones sociales, educacionales, culturales, de salud, mejorando estas condiciones. De igual forma se aplican diferentes proyectos comunitarios; dirigidos a diversos grupos de edades entre los que se encuentran la atención del adulto mayor.

No obstante por la ubicación geográfica de muchas comunidades rurales, las problemáticas sociales que imperan en la actualidad, no lográndose el objetivo propuesto. Un ejemplo de ello es la comunidad de Potrerillo del municipio Báguanos, provincia Holguín, comunidad rural sin opciones para el empleo del tiempo libre en actividades sanas y una problemática social crítica, caracterizada por un bajo nivel cultural, alto índice de alcoholismo, tabaquismo, problema de convivencia familiar, situación precaria del fondo habitacional, así como un significativo número de adultos mayores que evidencia la necesidad de buscar y proyectar un programa de actividades físicas recreativas para favorecer su atención, atendiendo a los aspectos referidos se propone dar solución al siguiente problema científico: ¿Como alcanzar una mayor calidad de vida en el adulto mayor en una comunidad rural.?

Con el objetivo: Elaborar un programa físico-recreativo para favorecer la calidad de vida en el adulto mayor de la comunidad de Potrerillo del consejo popular Potrerillo del municipio Báguanos.

## DESARROLLO

La percepción social de la tercera edad ha sido diferente a lo largo de los tiempos a un hoy, si se preguntara a la gente, seguro que cada persona daría una visión del asunto bajo el enfoque de su propia experiencia.

Muchas personas asocian el proceso de envejecer a una fase vital en la que progresivamente el individuo pasa de la plenitud física social y mental a la más absoluta decrepitud; sin embargo en las últimas décadas es la imagen negativa sobre las personas mayores ha ido desapareciendo gracias a que un porcentaje significativo de adultos se han negado a sumir el papel de entes pasivos.

El mayor pago que la sociedad de hoy puede legar a sus mayores, sobre todo en aquellos que no saben o no pueden afrontar la vejez con el mismo espíritu e ilusión que caracterizó su juventud, es precisamente crear espacios en los que el adulto pueda realizarse y relacionarse.

En este estudio se aplicaron varios métodos de investigación, tantos teóricos como empíricos, entre los que se destacan: El análisis y síntesis, la inducción y deducción, el histórico-lógico, el análisis documental y bibliográfico.

Los métodos empíricos empleados fueron la observación, la entrevista y la encuesta.

La investigación acción participativa se utilizó para determinar los principales problemas y preferencia de los adultos mayores relacionados con acciones físicas recreativas y sociales; así como valorar en forma sistemáticas los resultados de implementación del programa que se propone.

En esta investigación se inicio con la caracterización de la comunidad de potrerillo, ubicada en el consejo popular del mismo nombre, situado al oeste del municipio Báguanos, con una población 1678 habitantes, una extensión de 119 Km. La comunidad se basa en una actividad económica diversa donde se incluye el cultivo de la caña, productos del agro y la cría de ganado; el nivel de escolaridad como promedio es de 9no grado. Los principales problemas se relacionan con el fondo habitacional. En el aspecto social se observa un alto índice de alcoholismo, tabaquismo, embarazo precoz, actos delictivos, problemas de convivencia familiar y la inexistencia de opción para el disfrute y la utilización del tiempo libre en actividades sanas de la población, afectando de forma directa a los adultos mayores. Los cuales alcanzan una cifra de 284, por lo que el índice de la población mayor de 60 años es de 16,92% de los cuales 212 se encuentran vinculados de forma directa o indirectamente a las labores del hogar, 118 están jubilados, 94 son amas de casa. Se encuentran incorporados 21 abuelos a las actividades ofertadas

hacia ese grupo etéreo en la comunidad; para un 12,51%, las actividades físicas recreativas quedan por debajo con relación a otras. No se cuenta con casa ni cátedra para la atención del adulto mayor en la zona, siendo una debilidad en el aspecto educativo y de apoyo.

Los resultados alcanzados con la aplicación de los métodos de investigación son los siguientes:

- Insuficiente calidad y cantidad de las ofertas relacionadas con las actividades físico-recreativa.
- Alto nivel de insatisfacción de las personas implicadas en las actividades, conociéndose un bajo nivel motivacional.
- Los diferentes factores institucionales llámese: Combinado deportivo, consultorio del médico de la familia, la familia y la comunidad con sus organizaciones de masa no actúan de forma integrada, por lo que se desaprovecha todo el potencial que poseen la comunidad y sus individuos para la práctica sistemáticas de actividades físicas recreativas, en función de favorecer el desarrollo de estilo de vida que mejore la calidad de estas personas en dicha zona.
- Pobre divulgación de las actividades a desarrollar en la comunidad con el objetivo de favorecer el mejoramiento de la calidad de vida de estas personas de la tercera edad.
- En análisis realizado a cerca de estas irregularidades se determinaron las instituciones de la comunidad que deben participar para mejorar esta problemática y las áreas que deben participar en la realización del programa de actividades físico-recreativa, siendo las siguientes: La familia, las instituciones y factores de la comunidad.

Teniendo en cuenta estos elementos e irregularidades, se proyectó un programa basado en actividades físicos-recreativas, con un carácter educativo e instructivo, multifactorial, partiendo de la preparación de la familia, la comunidad y factores, teniendo en cuenta las potencialidades en función de favorecer una mejor calidad de vida en las personas de la tercera edad de la comunidad de potrillo. Siendo esta propuesta de actividades el principal aporte.

En este programa de actividades físico recreativa se incluyeron: Juegos de mesa, festivales de composición gimnástica, excursionismo, acampada, relacionada con la madre naturaleza, juegos pre-deportivos, juegos menores adaptados, juegos tradicional, juegos deportivos de Béisbol, Voleibol, corridas de cintas, cabullerías, además de los gustados festivales culturales donde se incluyeron cantos, poesías, pinturas y bailes tradicionales, visitas a lugares históricos como el panteón de los caídos por la patria, museo municipal. Así como tertulias comunitarias y encuentro con la historia del deporte.

Estas actividades se planificaron para aplicarlas de forma sistemáticas y utilizar los principales momentos del tiempo libre de los individuos de la comunidad como espacio esencial de los practicantes, con una proyección educativa e instructiva fomentando la cantidad y calidad de los conocimientos desde y para la comunidad y el consejo popular en que se encuentra.

Se definieron las responsabilidades de cada uno de los factores implicados, por ejemplo: La dirección de deporte municipal como mayor responsable de esta actividad, que debe dirigir, asesorar y controlar el cumplimiento de las mismas en estrecha relación con el combinado deportivo y de forma mas directa con los técnicos de la cultura física y de la recreación de la comunidad.

El presidente del consejo popular, el delegado de la circunscripción como responsable de la coordinación y el aseguramiento de los recursos a utilizar según las actividades y lograr que las instituciones de la comunidad realicen lo orientado, planificado y establecido.

Las organizaciones de masas de la zona tienen entre otras tareas la divulgación y una correcta motivación que garantice la asistencia de los practicantes, siempre teniendo muy presente el trabajo y atención de la familia para desde la célula más importante de la sociedad promover el desarrollo y ejecución de las actividades propuestas, con el accionar de los líderes comunitarios que previamente fueron identificados y juegan una importante labor de movilizar y arrastrar a las masa populares.

Las responsabilidades de las instituciones de la comunidad fueron definida: La escuela primaria, el consultorio médico y la enfermera de la familia, los combatientes de la revolución, promotores culturales, bibliotecaria comunitaria, FMC, comisión de prevención y los trabajadores sociales.

El programa elaborado se aplicó a una población de 284 adultos mayores (universo); en una muestra de 48 personas, de ellas 33 mujeres y 15 hombres, este complementa las actividades del círculo de adultos, que cumple lo normado según lo establecido en el programa de cultura física.

Para comprobar el resultado se aplicó la propuesta durante un curso escolar. La investigación-acción participativa se convirtió en una muy importante herramienta para el desarrollo de la investigación comunitaria; se pudo comprobar de forma sistemática los resultados que se fueron alcanzando, elevar la calidad de las acciones aplicadas o implementadas, se conocieron los aspectos positivos y negativos de cada una de ellas, y la posibilidad de superarlos siendo más eficientes en la planificación de las próximas actividades, todo se valoró bajo el consentimiento y aprobación e implicación de los agentes de la zona.

De dicha implementación se pueden conocer los siguientes resultados:

- Se favoreció sobre el conocimiento de la realidad comunitaria de potrerillo.
- Se pudo probar la importancia que genera la estrecha relación que debe existir entre la familia, factores e instituciones de la comunidad, para lograr cambios en el modo de vida de las personas de la tercera edad.
- Se logran resultados muy favorables si la atención de las personas de la tercera edad es tomado en cuenta por los factores sociales, instituciones y la familia.
- La estrecha relación del binomio médico de la familia-enfermera y el técnico de cultura física demostró logros sustanciales en la prevención y mejoramiento de la salud.
- Se incrementó el practicante en las actividades físicas-recreativas debido a un alto grado de satisfacción generado por la calidad, periodicidad y cantidad de la propuesta.
- Los principales criterios y elementos que expresan los adultos de la tercera edad en relación con el nivel de bienestar y satisfacción por las actividades desarrolladas tienen que ver con: mejor atención y cuidado de la salud, una utilización adecuada del empleo del tiempo libre, se mejoraron las relaciones interpersonales y armonizaron mejor sobre la amistad, convivencia social y hogareña.
- Se elevaron los conocimientos sobre flora y fauna, utilización de plantas medicinales, sobre enfermedades no transmisibles, formación de relaciones positivas, sobre la historia de la localidad incluyendo sus personalidades y hechos más relevantes, sobre el deporte y la cultura en general de la zona y el municipio. Un criterio que se debe puntualizar y hacer patente es que los temas abordados le sirvieron de preparación para enfrentar la vida, conocerse mejor y proyectarse hacia el futuro acerca de la convivencia familiar y la especial contribución a la educación de los niños nuevos.

## CONCLUSIONES

La investigación desarrollada concluye que:

El hábito de la ejercitación de actividad física-recreativa desde su contexto puede verse la satisfacción de alcanzar logros, dominio y seguridad permitiendo mantener o restablecer una actitud de vida positiva.

- Los diferentes factores, instituciones, organizaciones de masas, y la familia como célula básica de la sociedad deben tener muy encuesta la atención a los adultos de la tercera edad, siendo una necesidad primordial debido al proceso de envejecimiento en que esta implicada la sociedad cubana, no debiéndose dejar a la espontaneidad, sino basado en la correcta planificación, proyecciones de acciones y las responsabilidades de los agentes implicados con un control sobre la implementación.
- Para solucionar la problemática observada en la comunidad de potrerillo se diseñó un programa de actividad físico-recreativa, teniendo en cuenta los gustos preferencias, y necesidades, definiendo responsabilidades y las tareas a cumplir por las instituciones, factores y personal seleccionado con el objetivo de evaluar de forma sistemática los resultados evaluados con la puesta en práctica de la propuesta.
- Al analizar los logros más relevantes obtenidos con la aplicación se encuentra una mayor solidez en la prevención de enfermedades y mejor salud de este grupo etáreo: se incrementa el número de practicantes en las actividades físicas desarrolladas, valorado por un alto nivel de satisfacción por la calidad y sistematicidad de las mismas. Amparados en una mejor atención y

cuidado de la salud física y mental; utilización del tiempo libre en actividades sanas como la historia, la naturaleza y la cultura general de la comunidad, esencialmente se observó un crecimiento con seres humanos y la preparación para mejorar las relaciones interfamiliares y sociales.

- El programa propuesto es factible de aplicar en otras comunidades, teniendo en cuenta las características, necesidades, intereses, sentido de pertenencia, tradiciones culturales y memoria histórica.

## BIBLIOGRAFIA.

- Arosa, Fraiz, Teresa. (2003), la tercera edad y la familia, editorial Félix Varela, La Habana.13p
- Alayon, Norberto, (2004), proyecto de programa de trabajo comunitario integrado, selección de lecturas sobre trabajo social comunitario.5p
- Alfonso, Carmen. (2002). Hacia una longevidad satisfactoria. Periódico trabajadores.5p
- Castañer Herrera, Juan, (1996). Envejecimiento y actividad física.tema de gerontóloga, editorial científico – técnica, ciudad de la habana.177p
- De la osa, José A (2010), vivir con vitalidad, seminario de longevidad satisfactoria, periódico gramma, 2p
- Estilo de vida saludable a los 70. Puede acercarlo a los 90. Fuente Washington, febrero 2008. Reuter. Periódico trabajadores. 5p
- Fong Estrada, Juana Adela, (2006). Consejos útiles para ancianos y sus familiares.editorial oriente, Santiago de cuba.15p
- Gema Quintero Duanis, (1996).Calidad de vida y envejecimiento.tema de gerontología .editorial científico técnico, ciudad de la habana.28-30 p
- Hernández Vásquez, José Ignacio y Jorge Mateo Sánchez (2001), manual de conducción recreativa, instituto superior de cultura física .“Manuel fajardo Rivero”facultad de Holguín .7p
- Leiva, Anneris. (2008). Envejecimiento y desafíos actuales. Periódico Granma.2p
- Material de apoyo para la discusión del anteproyecto de ley de Seguridad social 2008, Periódico trabajadores.5p
- Matrazcusa, Francisco (1988), De espaldas al reloj, El activismo en Báguanos, 68 p
- Morales cartalla, Alfredo, (2008).información ofrecida por el ministro del trabajo y seguridad social.periódico trabajadores ,8p
- Pérez Sánchez, Aldo y colaboradores (1993), recreación, fundamentos técnicos – metodológicos .73p
- Rodríguez milanés, Eulogio (2006), tiempo libre y personalizada.La Habana, editorial ciencias sociales.126p
- Rodríguez Rivas, Jorge. La recreación, fuente de valores espirituales periódico trabajadores 5p
- Rodríguez Sánchez, Bárbara. (1999). El sistema de cultura física. La alternativa seminario de directores municipales y provinciales de deportes.22p

Rubalcaba, Ordaz, Luís, (1989), efecto del ejercicio físico, salud frente a sedentarismo, editorial pueblo y educación.17p

Soñora, Marisol y aurora Vásquez, (2006), la prevención en cuba .selección de lecturas sobre sociologías y trabajo social.3p

Zamora, Rolando (1996), Psicología del Tiempo Libre y consumo de la población. La Habana editorial Ciencias Sociales. 118p.

Anexo

Tabla 1. Indicadores de calidad de la propuesta a partir de la valoración de los instrumentos iniciales y finales.

| Indicadores                                      | Medición inicial    | Medición final  |
|--|---------------------|-----------------|
| <b>Número y calidad de las actividades</b>       | Insuficiente – 100% | Adecuadas -100% |
| <b>Motivación por participar en ellas</b>        | Motivados: 28,88%   | Motivados: 100% |
| <b>Divulgación de las actividades</b>            | Regular y Mal: 100% | Buena: 100%     |
| <b>Asistencia a las actividades planificadas</b> | 53,33 %             | 91,11% a 97,77% |
| <b>Hábitos tóxicos:</b>                          |                     |                 |
| • <b>Fumar</b>                                   | 57,77%              | 33,33 %         |
| • <b>Bebidas alcohólicas</b>                     | 13,33%              | 8,88 %          |
| • <b>cafe</b>                                    | 94,4%               | 93,2 %          |

Tabla 2. Aspectos del estado de ánimo de los adultos mayores en la medición inicial (MI) y final (MF)

| Aspectos                     | MI %   | MF %  | Aspectos                | MI %   | MF %   |
|------------------------------|--------|-------|-------------------------|--------|--------|
| Tristes y poco activos       | 52,45% | -     | Alegres y animados      | 49,75% | 100%   |
| Menos útil y poco dispuestos | 45,68% | 5,29% | Útiles y dispuestos     | 51,64% | 94,32% |
| Poco amistosos               | 27,15% | 3,88% | Amistosos               | 76,54% | 96,53% |
| Desatendidos y solos         | 29,18% | 2,86% | Atendidos y acompañados | 71,35% | 96,88% |
| Con pocos deseos de vivir    | 12,20% | -     | Con deseos de vivir     | 87,66% | 100%   |

Tabla 3. Criterios de los adultos mayores en cuantos a los beneficios que han obtenido con la práctica sistemática de las actividades propuestas.

| No. | Aspectos valorados                      | %      | No. | Aspectos valorados                        | %      |
|-----|---|--------|-----|---|--------|
| 1   | Mejora de la dolencias físicas          | 88,76% | 11  | Más tranquilos y con menos preocupaciones | 54,33% |
| 2   | Disminución del consumo de medicamentos | 61,23% | 12  | Mejor apetito                             | 52,15% |
| 3   | Mantienen nuevas amistades              | 64,21% | 13  | Pueden ayudar más en el hogar             | 43,24% |
| 4   | Mejora de la salud                      | 58,7%  | 14  | Mejora de las relaciones interfamiliares  | 38,53% |
| 5   | Práctica sistemática de ejercicios      | 59,74% |     |   |        |