



Junio 2011

## **SISTEMA DE ACCIONES PARA LA INCORPORACIÓN DE LOS ADULTOS MAYORES AL CÍRCULO DE ABUELOS EN EL SECTOR LA SILVERA PARROQUIA CHIQUINQUIRÁ, MUNICIPIO LA CAÑADA, ESTADO ZULIA, VENEZUELA**

**Lic. Osbiel Rodríguez Domínguez**

Licenciado en Cultura Física y Deportes, Profesor Instructor

Diplomados en deportes de combate

Diplomados en Actividad Física en la Comunidad

Dirección Municipal de Deportes Majibacoa, Provincia Las Tunas, Cuba

[Isabel04015@ltu.jovenclub.cu](mailto:Isabel04015@ltu.jovenclub.cu)

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

**Rodríguez Pupo, A.:** *Las jornadas cucalambeanas municipales: aportes a la preservación de la cultura popular tradicional en Las Tunas*, en Contribuciones a las Ciencias Sociales, junio 2011. [www.eumed.net/rev/cccss/12/](http://www.eumed.net/rev/cccss/12/)

---

### **RESUMEN**

El presente trabajo titulado: "Sistema de acciones para la incorporación de los adultos mayores al círculo de abuelos en el sector la Silvera Parroquia Chiquinquirá, Municipio La Cañada de Urdaneta, estado Zulia, Venezuela", toma como guía la promoción de la salud abordándose términos tales como calidad de vida y longevidad que justifican la importancia de la práctica de actividades físicas para estas edades.

El diagnóstico inicial que se desarrolló en la comunidad del sector La Silvera a un universo de 270 adultos mayores a los que se aplicaron criterios de exclusión, que determinó obtener una muestra de 195 adultos mayores, lo que constituyó el 72.2% de representatividad, así como las causas que originan el problema científico que enfrenta la investigación relacionado con la

insuficiente incorporación de los adultos mayores al círculo de abuelos en el sector la Silvera Parroquia Chiquinquirá.

Para darle solución a dicho problema se propone un sistema de acciones individuales y colectivas que favorecen la promoción de la práctica de actividades físicas para la salud de los adultos mayores en el sector la Silvera Parroquia Chiquinquirá, aplicándose diferentes métodos para identificar las carencias y proponer las posibles vías de solución a la problemática en estudio.

**Palabras claves:** Adulto Mayor, Actividad Física, salud, envejecimiento, círculo de abuelos y Sistema de acciones.

## **LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICAS PARA ADULTOS MAYORES EN EL SECTOR LA SILVERA, PARROQUIA CHIQUINQUIRA, ESTADO ZULIA, VENEZUELA**

El envejecimiento es un problema al que innumerables investigadores dedican especial atención en muchos países, es lógico que la vejez no puede detenerse, pero si esta demostrado que pueden atenuarse o contrarrestarse enfermedades que deterioran el estado físico y mental de las personas que transitan por esta etapa de la vida, los estudios demuestran que la práctica de actividades físicas es un recurso efectivo y económico que esta al alcance de todos para elevar su calidad de vida, y que estos pueden adaptar sus cuerpos a mayores niveles de actividad.

La República Bolivariana de Venezuela y su máximo líder el Comandante Presidente Hugo Rafael Chávez Frías, dedican grandes esfuerzos por elevar los niveles de vida de la población, muestra de ello es el Artículo 111 del Capítulo VI de la Constitución de la República, referido a los derechos Culturales y Educativos, el cual plantea: "Todas las personas tienen derecho al deporte y la recreación como actividades que benefician la calidad de vida individual y colectiva".

En Venezuela existe también el Instituto Nacional de Servicios Sociales (INASS) que es un ente adscrito al Ministerio del Poder Popular para las Comunas y Protección Social, cuyo fin es garantizar el bienestar, la inclusión social y el respeto de los derechos de los adultos mayores y otras categorías de personas a través de su participación activa en la sociedad, su gestión establece y ejecuta políticas, planes y estrategias para el desarrollo de una cultura de integración y protección hacia estas personas, en articulación con diferentes instituciones públicas y privadas, con quienes se comparten valores y principios de justicia social, corresponsabilidad y autonomía.

El INASS debe velar por el bienestar de los adultos mayores, ofreciéndoles atención integral con visión humanista y solidaria, así como, otorgarle servicio médico gratuito, apoyo para la cobertura de intervenciones quirúrgicas, ayudas técnicas y económicas e inclusión en espacios donde pueden realizar diversas actividades, fomentando el envejecimiento activo, donde se integre la familia y la comunidad, creando conciencia en los núcleos familiares de respeto, así como el deber de ofrecer un trato digno a las personas de la tercera edad y otras categorías de personas, y su corresponsabilidad en la mejora de su calidad de vida.

La experiencia Cubana de incorporación de los adultos mayores a los círculos de abuelos se extiende por toda la geografía Venezolana a través del binomio Médico - Profesor, que tienen como servicio priorizado el trabajo con los adultos mayores donde cada profesor de Barrio Adentro Deportivo junto al médico de Barrio Adentro Salud que labora en los módulos comunitarios, de conjunto tienen que tener un grupo constituido con más de 20 beneficiarios, de ahí la importancia que reviste el binomio médico - profesor en la planificación y seguimiento de las clases de actividades físicas para La Tercera Edad ya que la labor de ambos en cuanto al control sistemático de su estado de salud es fundamental como medio de prevención de enfermedades y de alargar la longevidad.

En la actualidad los profesores de Barrio Adentro Deportivo enfrentan un gran problema en la conformación del círculo de abuelos, en la mayoría de los casos no se cumple con la meta

establecida, algunas personas manifiestan que es falta de sistematicidad en el trabajo del profesor, otros alegan que no es creativo en el momento de desarrollar las clases, o de buscarlos y motivarlos a que se incorporen al mismo. La experiencia práctica demuestra que no es tan sencillo como muchos piensan y que existen otras causas que ameritan investigar para encontrar una posible solución.

En el sector la Silvera perteneciente a la Parroquia Chiquinquirá funciona un círculo de abuelos, vinculándose 15 adultos mayores, pese a todos los esfuerzos que se realizan para cumplir con la meta indicada, aún no se logra completar la cifra establecida, considerando que puede incrementarse si se tiene en cuenta el total de personas de estas edades existente en la comunidad.

En el estudio a la población adulta mayor del sector la Silvera Parroquia Chiquinquirá se pudo diagnosticar que existen disímiles causas que influyen negativamente en su incorporación al círculo de abuelos, las que se resumen en lo siguiente:

- Escaso conocimiento de la importancia de la actividad física para la salud en la población adulta mayor.
- Pobres manifestaciones de la cultura de masas sobre la práctica de actividades físicas para los adultos mayores.
- Insuficiente capacidad institucional para promover la práctica de actividades físicas para la salud de los adultos mayores.
- Poco aprovechamiento de los Recursos Endógenos en proyectos comunitarios que atiendan y promuevan la salud a través de la práctica de actividades físicas para los adultos mayores.
- Falta de comprensión entre los diferentes partidos políticos que influyen negativamente en la incorporación de los adultos mayores a la práctica de actividades físicas.
- Deficiente comprensión de la familia sobre la incorporación de los adultos mayores a la práctica de actividades físicas.

Se pudieran enumerar un grupo más de causas que inciden en la no incorporación de los adultos mayores al círculo de abuelos en el sector la Silvera, y que no basta con los esfuerzos que realizan la profesora de Barrio Adentro Deportivo y el personal de salud del módulo comunitario en función de lograr las metas indicadas, un elemento central es la promoción de la práctica de actividades físicas para elevar los niveles de salud de la población adulta mayor, que debe desarrollarse por las entidades responsables de la atención a estas personas y que en el sector la Silvera no se ejecutan según lo establecido, siendo insuficiente el trabajo en dirección a establecer una política en el sector, donde se involucren todas las entidades que tienen definida la misión de desarrollar programas y proyectos que den cobertura a un tema tan puntual y necesario de llevar a cabo y que todos agradecerán, incluyendo la familia y la comunidad, posibilitando que se transite por una vejez llena de alegría, vitalidad y armonía.

## **SISTEMA DE ACCIONES PARA LA INCORPORACIÓN DE LOS ADULTOS MAYORES DEL SECTOR LA SILVERA AL CÍRCULO DE ABUELOS EN EL SECTOR LA SILVERA**

En el presente capítulo se exponen los criterios teóricos - metodológicos y operativos que se tienen en consideración para el desarrollo del trabajo, donde se destacan los argumentos relacionados con el sistema de acciones, además de los métodos y técnicas que demuestran su validez.

### **Muestra**

La presente investigación se desarrolló en el sector la Silvera de la Parroquia Chiquinquirá del Municipio La Cañada de Urdaneta, Estado Zulia, Venezuela, a un universo de 270 Adultos mayores a los que se aplicaron los siguientes criterios de exclusión: sujetos que presenten impedimentos físicos o mentales, personas encamadas o con enfermedades crónicas, y adultos mayores incorporados a los círculos de abuelos, después de aplicado los criterios de exclusión quedó una muestra de 195 adultos mayores, lo que constituyó el 72.2% de representatividad.

Sexo	No. de sujetos	Edad promedio	Incorporados en los círculos de abuelos
F	107	65.3	12
M	88	67.5	3
<b>Total</b>	<b>195</b>	<b>66.3</b>	<b>15</b>

### Sistema de acciones

El autor del presente trabajo toma como referencia el sistema de acciones presentado por la Mrs. C. Julia García Rizo (2009), la cual asume el criterio de la Dra. Josefa Lorences González (2005), quien recomienda conceptualmente que en el marco de un trabajo de tesis de maestría, el sistema debe ser presentado de la siguiente manera:

- Marco epistemológico (Fundamentación y justificación de su necesidad).
- Objetivo.
- Contexto social en el que se inserta el sistema.
- Representación gráfica.
- Explicación (explicación de cada uno de sus elementos y de las interacciones que se establecen entre los mismos significados, exigencias, criterio de uso, argumentación sobre sus cualidades).
- Formas de instrumentación.
- Evaluación.

### Marco epistemológico

Las personas mayores se encuentran en una nueva etapa de su vida en la que deben afrontar numerosos cambios que son consecuencia del proceso de resocialización que experimentan. Deben asumir las características, actitudes y comportamientos que conllevan este nuevo período y que nunca antes habían asumido. (Cayetano Martín Olalla, 2006).

Sobre los adultos mayores figuran una serie de limitaciones y prejuicios propios de las raíces culturales de cada pueblo las que se encuentran profundamente arraigadas en su historia, tradiciones y creencias religiosas, idiosincrasia, en sus formas sui géneris de percibir y transformar la sociedad en que vive.

La actividad física es buena para la salud a cualquier edad. Aún si usted nunca ha sido muy activo, si comienza ahora una rutina de actividad física, usted puede mejorar su fuerza, resistencia y flexibilidad. Esto lo puede ayudar a vivir independiente por más tiempo y a reducir sus posibilidades de desarrollar la diabetes tipo 2, la enfermedad cardiaca y el cáncer del colon. Cualquier actividad que usted seleccione, siga los siguientes consejos para su protección.

### Objetivo

Lograr un nexo sólido entre el profesor de Barrio Adentro Deportivo, el personal del Módulo de Salud Comunitario, el representante del INASS, el Promotor Deportivo Comunitario y representantes del Consejo Comunal, como elemento clave de la política gubernamental, con un enfoque comunitario, científico, humanístico, ético y preventivo- curativo para la atención integral a la salud de los adultos mayores en la comunidad, que tributen a una longevidad satisfactoria a través de la incorporación a la actividad física en el círculo de abuelos del sector La Silvera, Parroquia Chiquinquirá.

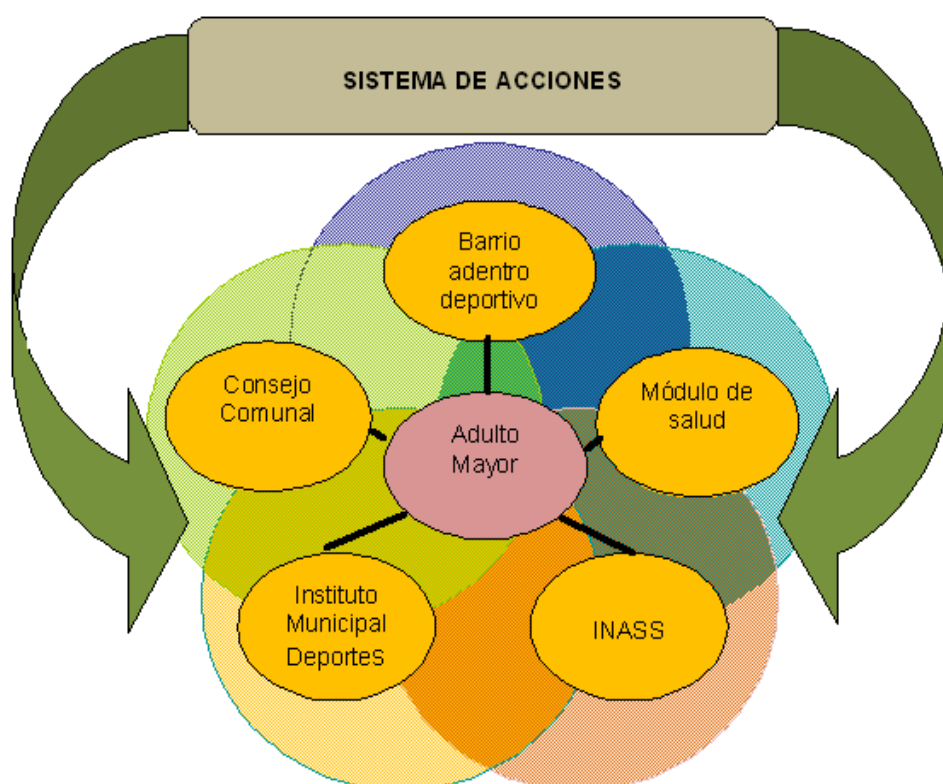
### Contexto social en el que se inserta el sistema

El presente sistema de acciones se inserta a la política del Presidente de La República Bolivariana de Venezuela Hugo Rafael Chávez Frías para elevar los niveles de vida de la población, a través de todos los programas sociales que se desarrollan en todo el país donde la misión Barrio Adentro Deportivo de conjunto con la misión Barrio Adentro Salud tienen alta

incidencia con el proyecto Actividad Física Profiláctica y terapéutica, en el cual el trabajo con los adultos mayores es uno de los servicios primordiales.

La promoción de salud en los adultos mayores es una prioridad del gobierno Bolivariano y del INASS cuyo objetivo principal es: evaluar, planificar y ejecutar las políticas, planes, programas y proyectos dirigidos a garantizar los derechos económicos, sociales y culturales de las adultas y adultos mayores y otras categorías de personas, en articulación con la comunidad organizada e instituciones públicas y privadas.

### Representación gráfica del sistema de acciones



### Elementos para la implementación del sistema de acciones

Teniendo en cuenta todos los argumentos expuestos con anterioridad el autor considera que el trabajo con los adultos mayores debe ser de suma prioridad por lo que las acciones a desarrollar deben elevar su condición social como referencia para la vida política, económica y familiar, significando que jubilarse no es retirarse de la vida, es todo lo contrario, es comenzar una nueva vida que exija respeto, amor, comprensión y especial atención por los miembros de la familia y la sociedad.

El envejecimiento es un proceso normal o fisiológico, que comienza prácticamente con el nacimiento, pero que se hace más evidente después de la edad reproductiva. La Mrs. C. Julia García Rizo, (2009), considera que este debe ser un proceso, que no se empieza a envejecer a los 60 años, sino mucho antes y por tanto para tener una vejez saludable hay que tener un envejecimiento saludable y que las actitudes, acciones y medidas para lograrlo han de tomarse durante toda la vida, incluyendo también la vejez.

Es indudable que cuando se envejece disminuyen muchas capacidades sobre todo físicas, pero el grado de disminución no solo depende del paso del tiempo, depende de estilos de vida

de la persona, que comprende la actividad física desarrollada en la cotidianeidad, de sus hábitos o posibilidades nutricionales, de la presencia de determinadas enfermedades crónicas no transmisibles y del grado de daño producida por las mismas, Mrs. C. Julia García Rizo, (2009).

Con la capacidad intelectual pasa algo interesante, aunque algunas habilidades, como la de atender varios temas a la vez pueden disminuir con la edad, otras como la facultad de concentrarse y llegar al final de las tareas, mejoran con los años. Debemos decir entonces que: aunque muchas capacidades disminuyen con la edad, estas disminuciones pueden atenuarse o retardarse si se desarrollan proyectos que promuevan estilos de vidas saludables como es el caso de la práctica de actividades físicas.

### **Formas de instrumentación**

Partiendo del estudio y análisis sobre el sistema de acciones para la incorporación del adulto mayor a los Círculos de Abuelos del Consejo Popular Este, Municipio Morón, presentado por la Mrs. C. Julia García Rizo, a pesar que el autor del presente trabajo asume como referente teórico su investigación, considera necesario modificar la representación gráfica, las formas de instrumentación y la evaluación, de acuerdo a las condiciones de trabajo en Venezuela, las características de la población adulta mayor del sector y las indicaciones nacionales de la Misión Barrio Adentro Deportivo.

En el diagrama que presenta la Mrs. C. Julia García Rizo interactúan como sistema los siguientes elementos: el médico general integral, la enfermera del consultorio médico, los adultos mayores no incorporados, la familia, los adultos mayores incorporados, y el técnico de Cultura Física, o sea, todos forman parte del sistema pero no queda claro sobre quien interactúan cada uno de los elementos que lo conforman.

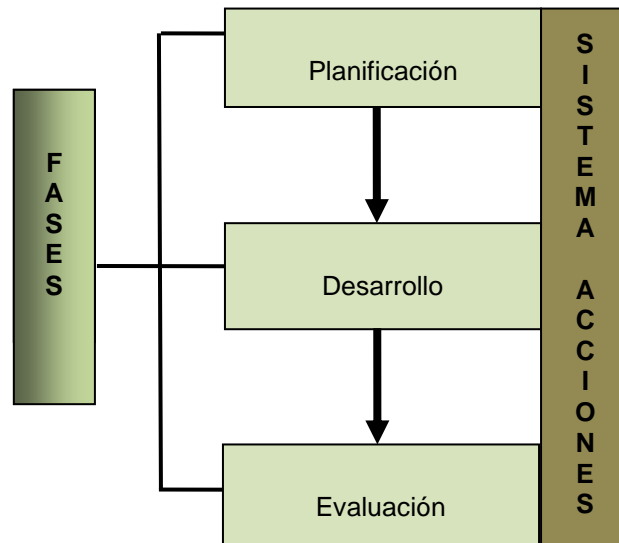
El presente sistema de acciones enmarca como elementos que interactúan sobre los adultos mayores no incorporados a la práctica de las actividades físicas, a las entidades esenciales que tienen incidencia directa sobre estos como política gubernamental, teniendo en cuenta todos los criterios científicos antes expuesto y conociendo las limitaciones por las cuales la gran mayoría de ellos no se ha incorporado a los círculos de abuelos, además de ser más viable para el profesor de acuerdo a las condiciones actuales mínimas del entorno en el cual se desenvuelve, ellas son:

1. Profesor de Barrio adentro deportivo.
2. Personal de los Módulos de salud comunitarios.
3. Representante del Consejos comunales.
4. Representante del Instituto Municipal de Deportes y la Recreación de la Cañada de Urdaneta (IMDERCU), promotores deportivos.
5. Representante del Instituto nacional de servicios sociales (INASS).

Las acciones que se ejecutan tienen incidencia además de los adultos mayores no incorporados, con la familia y con los adultos mayores incorporados, porque son las personas que pueden ayudar de forma directa a comprender la necesidad de practicar actividades físicas, la familia constituye el apoyo imprescindible para que estos puedan asistir a las prácticas.

El presente sistema de acciones se compone de tres fases:

- **Fase A:** planificación.
- **Fase B:** desarrollo.
- **Fase C:** evaluación.



### Fase A: planificación.

**Objetivo:** estudiar, analizar, y elaborar las acciones que se desarrollaran.

Toda actividad desarrollada por el hombre es planificada previamente, por lo tanto en el presente sistema de acciones la planificación juega un papel primordial por ser la base de todo el trabajo a desarrollar, aquí se desarrollan un grupo de acciones de conjunto con todos los factores implicados, que son el punto de partida del sistema.

Cada Fase tiene sus propias acciones en dependencia del objetivo que se persigue en las mismas, es bueno esclarecer que pueden desarrollarse acciones de la segunda y tercera fase al mismo tiempo, porque es imposible lograr una total incorporación en el momento, o sea que a medida que se desarrolle la tercera fase para un grupo, para otros se desarrollaría la segunda fase, las cuales son:

- **Reunión con los representantes de cada entidad implicada en el trabajo:** es el punto de partida para el desarrollo del trabajo, aquí se reunirán todos los implicados o sea, profesor de Barrio Adentro Deportivo, personal de salud del módulo comunitario, representantes del consejo comunal y representante del Instituto Municipal de Deportes y Recreación, se informará en qué consiste el trabajo y los objetivos que se persiguen (Idea de lo que se quiere hacer y lograr).
- **Selección de las personas que formaran parte del equipo de trabajo:** cada entidad participante define cuales son las personas que formaran parte del equipo de trabajo.
- **Reunión del equipo de trabajo:** es la reunión que se desarrolla con los implicados directamente en el trabajo, aquí se definirán todas las acciones.
- **Selección de la población objeto de estudio:** se determina la edad, sexo, tipo de población y total de población.
- **Demarcación del territorio en el cual se desarrollará el trabajo:** se selecciona el territorio que abarca el módulo de salud comunitario.
- **Determinación de los objetivos del trabajo:** se determina el objetivo general del trabajo y de los objetivos de cada fase.
- **Elaboración de las acciones a desarrollar:** todos los miembros del equipo aportan ideas de las acciones que se pueden desarrollar.
- **Determinación de los responsables, fecha, hora y lugar de cada acción:** se determina por cada acción el o los responsables de cada una de ellas, así como la hora, fecha y lugar de ejecución.

- **Definición de los métodos o técnicas a utilizar:** se definen los métodos y técnicas que se emplean en todo el trabajo.
- **Definición de las acciones individuales y de conjunto del equipo de trabajo:** se definen las acciones de cada miembro pero también las acciones que se desarrollan en equipo o de conjunto.

Es bueno aclarar que la planificación, el desarrollo y la evaluación pueden estar presentes en cada momento, o sea es posible que se este ejecutando un grupo de acciones para unos pero al mismo tiempo se pueden estar planificando otras acciones para otros porque estas a su vez constituyen acciones del propio sistema, por ejemplo: se puede estar haciendo el diagnostico pero al mismo tiempo, se puede estar planificando una actividad para los adultos incorporados a la que se invitan los no incorporados y la familia.

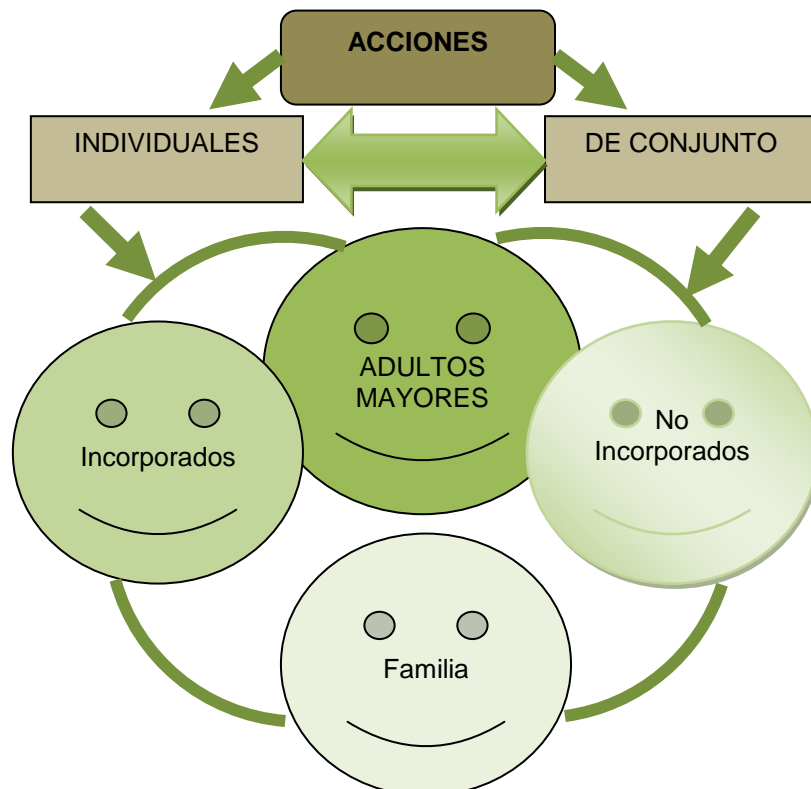
#### **Acciones para la optimización o finalización de un sistema:**

- Determinación de lo que se desea perfeccionar o lograr.
- Determinación de los elementos que intervienen en ese resultado y sus interacciones.
- Evaluar el estado actual de lo que se desea obtener y la implicación que en ello tienen los elementos asociados a él.
- Definición del carácter sistémico objetivo (o no) de estas relaciones y de su funcionalidad sistémica en la organización y funcionamiento del objeto al cual pertenecen.
- Determinación de los elementos o relaciones que es necesario incorporar, modificar o sustituir para la obtención del resultado que se persigue.
- Diseño del nuevo sistema.
- Representación modélica.

#### **Fase B: desarrollo**

**Objetivo:** implementar las acciones.

#### **ACCIONES INDIVIDUALES Y DE CONJUNTO**





## **ACCIONES INDIVIDUALES**

Cada miembro del equipo desarrolla acciones propias dirigidas al logro de los objetivos propuestos las cuales son:

### **Profesor de Barrio Adentro Deportivo**

- Participación en cursos o seminarios sobre los adultos mayores.
- Autopreparación constante sobre el programa de Educación Física para los adultos mayores.
- Promover la importancia de la práctica sistemática de los ejercicios e incrementar su ejecución como medio de evitar la aparición de determinadas enfermedades, la progresión de las ya existentes o de recuperación física y psíquica de los sujetos.
- Preparar a los adultos (alumnos) como promotores de la Cultura Física para la salud en función de la labor a desarrollar con la familia y la comunidad en general con respecto a la prevención de las enfermedades no transmisibles y sus factores de riesgo.
- Lograr compromisos de incorporación y de participación de los adultos a la práctica sistemática de las actividades físicas ofertadas según sus necesidades a través de los cinco proyectos del Programa de Barrio Adentro Deportivo.
- Involucrar y comprometer al Instituto Municipal de Deportes y Recreación (IMDERCU), y Consejos Comunales con promover la Educación para la Salud en el ámbito comunitario.
  
- Realizar actividades físicas y recreativas en las casas de los abuelos no incorporados.
- Hacer conversatorios y actividades recreativas entre incorporados y no incorporados.
- Proyectar videos sobre el tema. Importancia de la actividad física. Entre adultos mayores incorporados y no incorporados en el módulo de salud comunitario.
- Ofrecer propaganda gráfica y escrita relacionada con el ejercicio y el adulto mayor.
- Variar las formas de la clase, para lograr motivación y correcta utilización de los medios y métodos.
- Asesorar y superar sistemáticamente a los promotores deportivos comunitarios.
- Presentación de una manifestación cultural y un deporte adaptado en la fiesta deportiva recreativa –cultural del Adulto Mayor.
  
- Participar con los adultos mayores en la realización de los ejercicios para lograr mayor motivación en las clases.

### **Módulos de salud comunitarios.**

**Responsable:** El médico y las enfermeras del modulo de salud comunitario.

- Promover la salud desde su escenario a través de cambios positivos, de actitudes, hábitos y estilos de vida, costumbres higiénico-sanitarias.
- Promover la salud a través de cambios positivos: de conocimientos, de actitudes, hábitos de vida, costumbres higiénico-sanitarias y en prevenir la aparición de enfermedades.
- Elevar a través de conversatorios, video conferencias y otros el nivel de conocimiento de los adultos en materia de Educación para la Salud.
- Desarrollar charlas educativas en la comunidad con la participación de los adultos y sus familias en las que se oriente sobre la necesidad de la práctica sistemática de la actividad física como medio fundamental en la prevención de las enfermedades asociadas al sedentarismo con énfasis en las identificadas con mayor prevalencia en la comunidad.
- Reflexiones con los abuelos no incorporados y sus familiares sobre la importancia de la práctica sistemática de los ejercicios e incrementar su ejecución como medio de evitar la aparición de determinadas enfermedades, la progresión de las ya existentes o de recuperación física y psíquica de los sujetos.
- Promover la salud para prevenir la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles, manteniendo los factores de riesgo controlados.
- Seguimiento médico mensual de los adultos mayores dispensarizados del módulo de salud de la comunidad estudiada.
- Control semanal de los exámenes físicos y complementarios.
- Control de los parámetros vitales diario, toma de pulso y presión arterial.

- Orientar al adulto mayor, sobre la importancia del ejercicio físico para la salud, demostrarle a través de ejemplos los beneficios que ofrece la práctica sistemática del mismo.
- Usar terminología y vocabulario técnico asequible a los abuelos, para su mejor comprensión.
- Tener propaganda gráfica y escrita relacionada con el ejercicio y el adulto mayor en el módulo de salud comunitario.
- Hacer reflexiones con los abuelos no incorporados y sus familiares sobre la importancia de la práctica sistemática de los ejercicios e incrementar su ejecución como medio de evitar la aparición de determinadas enfermedades, la progresión de las ya existentes o de recuperación física y psíquica de los sujetos.

### **Consejos comunales.**

**Responsable:** promotores de salud, deportes y voceros del consejo comunal.

- Coordinación de actividades de promoción de salud en el consejo comunal.
- Desarrollo de actividades deportivas y recreativas para la comunidad con amplia participación de los abuelos.
- El desarrollo de actividades recreativas dirigidas a los adultos mayores en la comunidad.
- Propiciar encuentros con otros consejos comunales con los adultos mayores.
- La preparación de los voceros comunitarios para la divulgación del trabajo con los adultos mayores y la importancia del ejercicio físico para la salud.
- La preparación de los promotores de deportes del consejo comunal sobre el ejercicio físico para los adultos mayores.

### **Instituto Municipal de Deportes y la Recreación de la Cañada de Urdaneta**

**Responsable:** coordinador de deportes de la parroquia.

- Desarrollar eventos de participación de los adultos mayores.
- Garantizar transportación de los adultos mayores a los eventos programados.
- Garantizar logística necesaria en cada evento realizado.
- Promover la participación de los promotores comunitarios en los cursos de preparación y superación.
- Divulgación de las actividades en todos los medios de difusión masiva.

### **Instituto nacional de servicios sociales (INASS).**

**Responsable:** representante del INASS.

- Participar con las demás gerencias en la elaboración e implementación de programas dirigidos a la atención integral de los adultos y adultas mayores.
- Mantener actualizado el registro de todos los establecimientos públicos y privados de atención integral a los adultos y adultas mayores.
- Participar en los grupos de enlace para la activación médica en las áreas interinstitucionales.
- Proponer al Instituto Nacional de Servicios Sociales, para su aprobación, los proyectos y estrategias en materia de servicios sociales de atención y asistencia a las personas protegidas por esta Ley, definidos por el Instituto Nacional de Servicios Sociales.
- Fomentar el interés de la sociedad, la familia y la comunidad organizada en la protección de las personas amparadas por la Ley.
- Coordinar actividades para dinamizar la cooperación y apoyo de Gobernaciones, Alcaldías y todas las Organizaciones comunitarias. Proporcionar apoyo social a las familias que tienen labores fuera el hogar.
- Brindar alternativas de atención integral con la terapia ocupacional hacia el mejoramiento de su calidad de vida.
- Fomentar la integración entre todos los grupos de la comunidad hacia el aumento de la heteroestima y el desarrollo de la autogestión.
- Propiciar el esparcimiento social, cultural, desarrollo endógeno, agropecuario y espiritual.
- Permitir el envejecimiento activo de los participantes hacia la búsqueda de soluciones de las situaciones en comunidad.

- Consolidar un espacio que genere una mejor calidad de vida para la transmisión de sus conocimientos y valores entre las generaciones.
- Lograr el empoderamiento de sus derechos ciudadanos, hacia el mantenimiento de relaciones de colaboración, corresponsabilidad y solidaridad, entre los grupos de la comunidad.
- Promover el aprendizaje social que viene guiado por la participación para incrementar el sentido de pertenencia.
- Reflexionar sobre los errores cometidos en el trato del adulto mayor y en su comportamiento.
- Motivar y expresar preocupación por el adulto mayor y su incorporación a la actividad física.
- Promocionar un estilo de vida sano y así poder dar ejemplos de conductas a los propios abuelos y a la generación venidera.
- Desarrollar sentimiento de: Alegría, esperanza, agradecimiento por escucharlos.
- Reflexionar con el adulto mayor la importancia y los beneficios que ofrece la actividad física sistemática para mejorar la calidad de vida de los mismos.
- Participar como fuente de apoyo en las actividades recreativas y deportivas programadas entre adultos mayores incorporados y no incorporados.
- Velar por que sean personas independientes a pesar de sus años y sus posibles limitaciones.
- Brindarles confianza y seguridad para que se sigan desarrollando en ambiente favorable.
- Compartir con ellos sus criterios y apoyarlos.

### **ACCIONES DE CONJUNTO**

- Desarrollar diagnóstico de la población adulta mayor del sector.
- Realizar visitas sistemáticas a las casas de los adultos mayores del sector.
- Propiciar encuentros entre abuelos incorporados y no incorporados.
- Coordinar actividades educativas, recreativas, deportivas y culturales.
- Efectuar competencias de dominó, cartas, entre otros.
- Incorporar la mayor cantidad de adultos mayores en cada Festival Deportivo Recreativo Comunitario.
- Divulgar todas las actividades que se desarrollen utilizando todas las vías posibles.
- Realizar charlas sobre la importancia del ejercicio físico para la salud.
- Desarrollo de videos - debates sobre la práctica del ejercicio físico su importancia para salud de los adultos mayores.
- Celebración de cumpleaños colectivos.
- Realizar compartir con la presentación de platos típicos por cada uno de los participantes.

### **Fase C: evaluación.**

En esta fase se analizan y evalúan el desarrollo y cumplimiento de las acciones por parte del equipo de trabajo para determinar las deficiencias y los principales logros, para re planificar las nuevas acciones.

**Objetivo:** evaluar los resultados e impactos logrados.

En esta fase se cumplen un grupo de acciones que son de suma importancia porque permite evaluar el desarrollo del sistema de acciones que permiten la retroalimentación de lo que se hace y así poder re planificar el trabajo para lograr los objetivos trazados.

- Reunión del equipo de trabajo para analizar y evaluar el cumplimiento de las acciones.
- Supervisión por los jefes de cada entidad para evaluar y validar el trabajo que se realiza.
- Exposición de fotos que muestren la participación de los adultos mayores en cada una de las actividades que se desarrollan.
- Conversatorios con la población para conocer sus opiniones sobre el trabajo.
- Exposición de criterios por parte de los adultos mayores sobre el trabajo que se desarrolla.

## Evaluación

Para la evaluación del sistema de acciones el autor considera realizarlo lo más sencillo y viable posible para el equipo de trabajo, para ello se tienen en cuenta los métodos de investigación utilizados en el trabajo, tales como la entrevista, encuestas, la observación y la conversación heurística.

### Indicadores de evaluación del sistema

Según la cantidad de preguntas que realice el investigador, se tienen en cuenta las respuestas a favor y las respuestas en contra, y mediante el cálculo porcentual se emiten los criterios cuantitativos y cualitativos. Las respuestas a favor se consideran las que se manifiestan positivamente en función de todo el trabajo que se realiza, y del desarrollo de las actividades donde participan no solo los adultos mayores, también la familia y la comunidad.

- Si del 95 al 100 % de las respuestas son positivas, se evalúa de Excelente.
- Si del 80 al 94 % de las respuestas son positivas, se evalúa de Bien.
- Si del 65 al 79 % de las respuestas son positivas, se evalúa de Regular.
- Menos del 65 % de las respuestas positivas, se evalúa de Mal.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Actividad física. En <http://www.eufic.org/article/es/page/BARCHIVE/expid/basics-actividad-fisica/>. 2011.
2. Basail Rodríguez, Alain. Sociología de la cultura. Editorial Félix Varela. La Habana. Cuba. 2004. T I.
3. Bello Dávila, Zoe. Psicología general. Editorial Félix Varela. La Habana. Cuba. 2005.
4. Ceballos Díaz, Jorge L. El adulto mayor y la actividad física. Instituto Superior de Cultura Física. La Habana. 2001.
5. Colectivo de autores. Ejercicios físicos y rehabilitación. Editorial Deportes. La Habana. Cuba. 2006. T I.
6. Cayetano Martín, Olalla. La actividad física en personas mayores: análisis sociológico y papel del licenciado en Educación Física. En <http://www.efdeportes.com/>. Revista digital. Buenos Aires - Año 11 - N° 103 - Diciembre de 2006.
7. Cruz Labrada, Maribel. Conjunto de actividades recreativas para incrementar la incorporación del Adulto Mayor hacia la práctica del ejercicio físico en la comunidad de Robothan. Trabajo de Diploma. SUM Majibacoa. Facultad de Cultura Física. Las Tunas. Cuba. 2008.
8. Durán Pinilla, Juan Francisco y Pablo Matías Rodríguez Gordillo. Programa de actividades físicas con carácter lúdico para el tratamiento integral de los adultos mayores del hogar de abuelos. Amalia Simoni. Trabajo de Diploma. Escuela internacional de Educación Física. Facultad de Camagüey. Cuba. 2006.
9. Domenech López, Yolanda. Introducción al trabajo social con grupos. Manual de apuntes. Editorial Félix Varela. La Habana. Cuba. 1998.
10. Delgado Alceo, Tania. La Actividad Física Adaptada para potenciar el desarrollo psicomotor Funcional y la calidad de Vida del Adulto Mayor de la Escuela Comunitaria Julio Antonio Mella. Tesis en opción al Título de Máster en Actividad Física en la Comunidad. Facultad de Cultura Física. Villa Clara. 2010.
11. Estévez Culléll, Migdalia. La investigación científica en la actividad física. Su metodología. Editorial Deportes. La Habana. Cuba. 2006.
12. Ejercicio y actividad física: en forma de por vida. En <http://www.nia.nih.gov/HealthInformation/Publications/Spanish/exercise-sp.htm>. Departamento de Salud y Servicios Humanos Institutos Nacionales de Salud Octubre de 2006. Page last updated Jan 27, 2010.
13. Gran Diccionario de la lengua Española. Larousse Planeta, S.A. Edición Electrónica. Planeta Actimedia, S.A. España. 1996.
14. García Guerrero, Teresa y Nieves Palacios. Ejercicio físico en la tercera edad. En [saludalia@saludalia.com](mailto:saludalia@saludalia.com). Madrid. España. Enero del 2001.
15. García Rizo, Julia. Sistema de acciones para la incorporación del adulto mayor a los Círculos de Abuelos del Consejo Popular Este, Municipio Morón. Facultad de Cultura Física. Ciego de Ávila. Cuba. 2009.

16. Hernández Corvo, Roberto. Programa de ejercicio físico para el tratamiento de la Diabetes, HTA y enfermedades cardiovasculares. Programa área de cultura física terapéutica. INDER. C. Habana, 2006.
17. Hernández Corvo, Roberto. Preparación biológica del calentamiento. Editorial Deportes. La Habana. Cuba. 2007.
18. Luis Gil, Ángel, Tamara Blazquez y Arantxa Aguado. La actividad física para la tercera edad. En <http://html.rincondelvago.com/actividad-fisica-en-la-tercera-edad.html>. 2010.
19. Microsoft® Encarta® 2006. © 1993-2005.- Microsoft Corporation. Reservados todos los derechos.
20. Núñez Peña, Carlos Rafael. Plan psicopedagógico para potenciar la preparación volitiva de los Taekwondistas. Tesis presentada en opción al grado científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física. Ciudad de la Habana. Cuba. 2001.
21. Orientaciones Metodológicas para el curso 2007-2008. Educación física para adulto departamento nacional de educación física INDER Ciudad Habana. 2008.
22. Psicología. Libro de texto. Traducción. Editorial Pueblo y Educación. La Habana. 1988.
23. Paglilla, Daniel R. La tercera edad y la actividad física. <http://www.efdeportes.com/>. Buenos Aires. Argentina. Mayo de 2001.
24. Pérez Betancourt, Yosvani. Influencia de la aplicación de ejercicios de movilidad articular en el Adulto Mayor. Trabajo de diploma. Facultad de Cultura Física Camagüey. 2006.
25. Programas actualizados de Cultura Física. Departamento de Educación Física. INDER Nacional. 2008.
26. Revista Cubana de Medicina General Integral. Editorial Ciencias Medicas, Enero, Marzo (9) Nº 1. La Habana. Cuba. 1993.
27. Revista Cubana de Medicina General Integral. Editorial Ciencias Medicas, Enero, Marzo (10) Nº 4. La Habana. Cuba. 1994.
28. Rodríguez Chávez, Maikel. Diagnóstico del nivel de desarrollo del máximo de consumo de oxígeno en los adultos mayores del Consejo Popular San Juan de Dios. Trabajo de Diploma. Facultad Camagüey. Cuba. 2008.
29. Rodríguez Domínguez, Orlando. Sistema de talleres de preparación a facilitadores en los contenidos de física, del programa de ciencias del tercer semestre de la Misión Ribas, para favorecer su asimilación por los vencedores, Instituto Superior Pedagógico Pepito Tey. Las Tunas. Cuba. 2010.
30. Sánchez Acosta, María Elisa. Psicología del Entrenamiento y la competencia. Editorial Deportes. La Habana. Cuba. 2005.
31. Sugerencias para realizar actividad física sin peligro. En <http://www.copacabanarunners.net/espmayores3.html>. 2011.
32. Torres de Diego, Mario. Fidel y el deporte. Selección de pensamientos 1959 - 2005. Editorial Deportes. La Habana. 2005.
33. Urrutia Barroso, Lourdes. Sociología y trabajo social aplicado. Selección de lecturas. Editorial Deportes. La Habana. Cuba. 2006.