

## **ACCIONES PARA LA INCORPORACIÓN DEL ADULTO MAYOR AL CÍRCULO DE ABUELO LA PISTA, DEL CONSEJO POPULAR OESTE DEL MUNICIPIO CIRO REDONDO**

## **ACTIONS FOR THE INCORPORATION OF THE OLDER ADULT INTO THE CIRCLE OF GRANDFATHER LA PISTA, OF THE POPULAR WEST COUNCIL OF CIRO REDONDO MUNICIPALITY**

**Autores:** Lourdes María González Benavente

Misladys López Chaviano

María Cristina Lugones Alberich

**Institución:** Universidad de Ciego de Ávila Máximo Gómez Báez, Cuba

**Correo electrónico:** lourdesm@unica.cu

### **RESUMEN**

Esta investigación va dirigida al campo de la motivación en los adultos mayores e incorporación a los círculos de abuelos, tiene como título: Acciones para la incorporación del adulto mayor al círculo de abuelos "La Pista", del Consejo Popular Oeste del Municipio de Ciro Redondo. Para saber causa por la que los adultos mayores no desean incorporarse a los círculos de abuelos con el objetivo de elaborar acciones que permitan motivar el desarrollo de la actividad y así lograr una mayor incorporación de adultos mayores al círculo de abuelos. Este se realizó con una población de 60 de una muestra de 43 adultos mayores que presentan distintas características tanto físicas como sociales, donde se aplicaron distintos tipos de actividades con el objetivo de mejorar sus condiciones físicas y mentales para darle más años a sus vidas. Los resultados de la investigación fue de incorporar a la muestra como parte de la matrícula del círculo de abuelos y el mejoramiento de la motivación de los adultos mayores en el Consejo Oeste para su incorporación al círculo de abuelos y aumentar la matrícula, cumpliéndose el objetivo principal de la investigación.

**Palabras clave:** Adulto mayor, Actividad física, Círculo de abuelos, Motivación Salud.

### **ABSTRACT**

This research is aimed at the field of motivation in older adults and incorporation into the circles of grandparents, has the title: Actions for the incorporation of the elderly to the circle of grandparents "The Track", the Western People's Council

of the Municipality of Ciro Redondo. To know why older adults do not want to join grandparents circles in order to develop actions to motivate the development of the activity and thus achieve greater inclusion of older adults in the circle of grandparents. This was done with a population of 60 from a sample of 43 older adults who presented different physical and social characteristics, where different types of activities were applied in order to improve their physical and mental conditions to give more life to their lives. The results of the research was to incorporate the sample as part of the enrollment of the circle of grandparents and the improvement of the motivation of the elderly in the West Council for their incorporation into the circle of grandparents and increase the enrollment, fulfilling the main objective Of the investigation.

**Key words:** Circle of grandparents, Health, Motivation, Senior adult: Physical activity.

## **INTRODUCCIÓN**

Cuba se encuentra en la última etapa de su desarrollo demográfico; su población, al igual que la de los países desarrollados, ha envejecido de forma ostensible.

Este envejecimiento de la población no es en modo alguno un problema, es el resultado de un proyecto social y de salud que ha permitido que la mayoría de los cubanos de hoy, alcancen la llamada tercera edad. Dado el Informe de la Dirección Nacional de Atención al Adulto Mayor, hoy siete de cada diez cubanos logran vivir más de 60 años. Además, es importante saber que la expectativa de vida al nacer en Cuba es de 76 años, pero que las personas que cumplen los 60 años en nuestro país viven después de esta edad, como promedio, más de 20 años.

Es decir el 14,1 por ciento de los cubanos, más de 1 600 000, son adultos mayores y sobrepasan la tercera edad. Es bueno saber que las estadísticas internacionales y las de nuestro país coinciden en que la mayoría de ellos, a pesar de tener alguna patología crónica, son personas saludables.

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 del estilos de vida de la persona, que comprende la actividad física desarrollada en la cotidianidad, de sus hábitos o posibilidades nutricionales y

de la presencia de determinadas enfermedades crónicas no transmisibles y del grado de daño producida por las mismas. 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.

El envejecimiento según (Casals, 1996) y (Galván 1999) es un proceso normal o fisiológico, que comienza prácticamente con el nacimiento, pero que se hace más evidente después de la edad reproductiva. Al ser un proceso, ha de tenerse claro 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.

El programa nacional de atención al adulto mayor, Cuba es una de las naciones del Tercer Mundo que más ha hecho por este segmento poblacional y es el tercer país en el continente americano que elevó en unos 20 años la expectativa de vida de su población, logro sólo superado por países altamente desarrollados como Canadá y Estados Unidos. (Torres 2000).

Los estudios realizados en torno a actividades comunes como puede ser levantarse o sentarse de una silla, comienzan a hacerse difíciles a los 50 años, y a los 80 años se convierte en imposible para algunas personas como. (Saltan, 1990), (Domínguez 1996), (Costil, 1999), y (Caballero, 2000).

La creación de los círculos de abuelos es uno de los niveles que atiende dicho programa contribuyendo en la recuperación de las capacidades físicas, la sociabilidad y la autonomía, es una experiencia genuinamente cubana sobre la aplicación de los criterios de promoción de salud en el adulto mayor, los cuales fueron creados en 1984 en aras de brindar una incorporación más plena a la sociedad y elevar la calidad de vida de estas personas mediante el ejercicio físico, y brindarle una atención diferenciada al abuelo mayor en todas sus problemas de salud, fundamentalmente en las enfermedades crónicas y degenerativas propias de la edad, entre ellas, las enfermedades articulares.

El trabajo del técnico de cultura física conjuntamente con el círculo de abuelos constituye un punto de apoyo en el medio social cubano para que se tomen en consideración todos aquellos aspectos psicológicos que favorecen un envejecimiento normal y satisfactorio.

A través de una investigación realizada por los técnicos de Cultura Física del municipio Ciro Redondo, los cuales llevan a cabo el programa nacional del adulto mayor, teniendo como objetivo el mejoramiento de la calidad de vida de los abuelos arrojó que de un total 4 406 adultos mayores del municipio, solo están incorporados a los círculos de abuelo 1618 , representando un 36.7 % siendo esta una cifra alarmante, considerando todo el trabajo de captación e infraestructura creada con vistas a dar atención a los mismos e incidir en su calidad de vida, es por ello que esta problemática se erige en una condición a investigar.

Dentro de estos círculos se destaca El Círculo de Abuelos La Pista, con más de 14 años de fundado y que pertenece a la circunscripción No. 8 del Consejo Popular "Oeste", de este municipio, ubicado entre las calles Ramona Idaboy, Eduardo R. Chivas, y final, los ejercicios son impartidos en frecuencia alterna, es decir, dos o tres veces a la semana y en un horario flexible para el abuelo siempre después de las 8.00 AM y con encuentros presénciales dirigidos por el técnico y la ayuda de un activista que es el abuelo que más se destaca dentro de la actividad, además de estas clases presénciales se preparan juegos, visitas a centros históricos, actividades culturales y recreativas, crean exposiciones de los trabajos que realizan manualmente en sus casas.

A pesar de realizar todas estas actividades y los adultos mayores acogidos, manifiestan la misma situación problémica que el resto del municipio, es decir, no se incorporan al círculo de abuelo ya que de una población formada por 60 abuelos en esta circunscripción solo se encuentran incorporados 17, por todo ello la autora se motivó a la realización del presente trabajo cuyo problema científico es: ¿Cómo lograr la incorporación con carácter masivo del adulto mayor al círculo de abuelos, "la pista" de la circunscripción no 8 del municipio Ciro Redondo? de acuerdo con el problema científico, se precisa como objetivo general para la investigación:

Proponer acciones que incentiven la incorporación del adulto mayor al Círculo de abuelos, “La Pista” de la circunscripción No 8 del municipio Ciro Redondo.

## **MATERIALES Y MÉTODOS**

Se emplearon los siguientes métodos teóricos: análisis y síntesis: Permitió resumir los aspectos más importantes de la bibliografía consultada, vinculada con el problema tratado, así como documentos normativos del deporte, y otras investigaciones relacionadas con el objeto de estudio, el análisis histórico lógico: Permitió estudiar el fenómeno en el de cursar de su historia, destacando lo más importante del mismo; sus antecedentes y tendencias actuales y analizar la importancia que tienen los círculos de abuelos, lo cual permite establecer las bases teóricas que sustentan la investigación, el Inductivo – Deductivo: Sirvió deducir las diferentes teorías psicológicas y pedagógicas acerca de la motivación humana y sus tendencias cognitivas actuales, así como su aplicación a la condición psicológica del adulto mayor, el Análisis porcentual: Se utilizará para la ilustración y valoración de los resultados cuantitativos en el diagnóstico inicial reflejado en gráfico.

Métodos empíricos que incluyen: la observación: Se empleó para constatar el modo de actuación de los técnicos de Cultura Física, en relación al fortalecimiento de la calidad de vida, el criterio de usuario: Para la corroboración de las acciones propuestas y los métodos estadísticos: Sirvieron para el procesamiento de la información obtenida a través de los métodos y técnicas del nivel empírico. Los más empleados fueron: la confección de tablas, el procesamiento de frecuencia simple porcentual.

Las técnicas utilizadas fueron la entrevista: Sirvió para constatar las vías que se utilizan para darle salida a los ejercicios que se realizan en el círculo de abuelos, así como la actuación de los técnicos participantes en el funcionamiento del mismo y encuestas dirigidas a conocer el estado motivacional y social del adulto mayor incorporado a la presente investigación.

## **RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

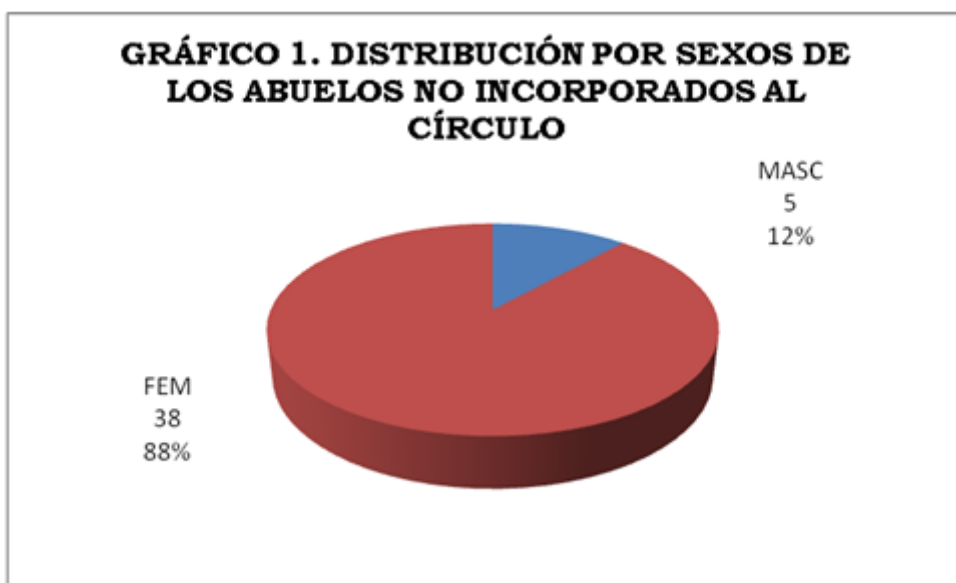
### **Área de Salud y Principales Servicios que en ella se brindan.**

La atención de los abuelos en el Municipio Ciro Redondo y de modo particular en su poblado cabecera, se encuentra organizada del siguiente modo:

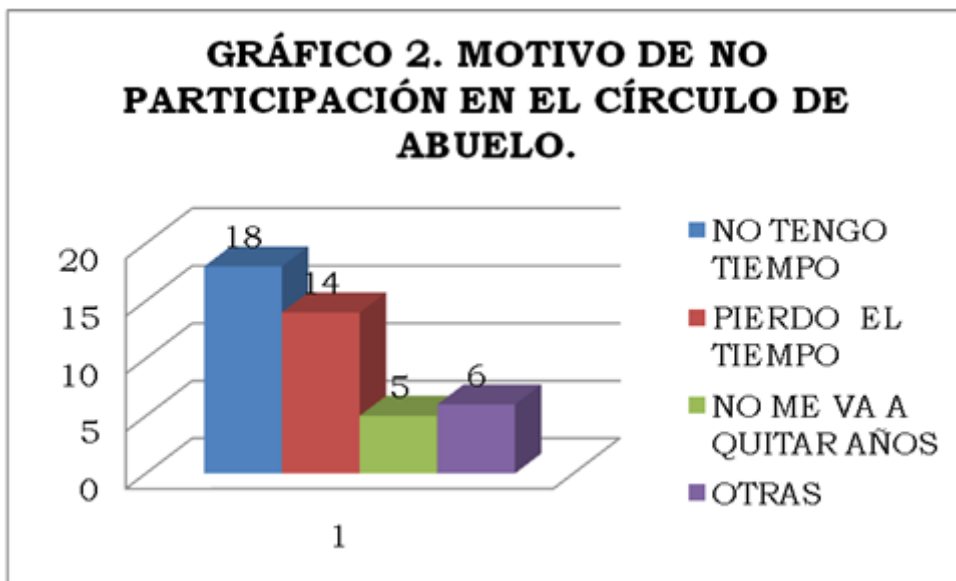
Todos se encuentran dispensarizados en un Consultorio del Médico de la Familia. Existe un equipo multidisciplinario de atención gerontológica (EMAG) que atiende a los denominados ancianos frágiles, o con problemas psicomotores o desamparo familiar. Se encuentran en funcionamiento el "Grupo De Orientación Y Recreación Al Adulto Mayor" (GORAM), que atiende a todos los círculos de abuelos y casa de abuelos, en las diferentes actividades que organizan, tanto las de índole política como culturales y recreativas. También funciona la atención secundaria en el policlínico de la localidad, así como servicios terapéuticos en un área habilitada para ello.

En particular el Círculo de Abuelos "La Pista" con más de 14 años de fundado y que pertenece a la circunscripción No. 8 del Consejo Popular "Oeste", se encuentra ubicado entre las calles Ramona Idaboy, Eduardo R. Chivas, y final, donde se ubica un área abierta, ajena a cualquier condición contaminante y con extrema seguridad para los participantes. Los ejercicios son impartidos en frecuencia alterna, es decir, tres veces a la semana y en un horario flexible para el abuelo siempre después de las 8.00 AM y con encuentros presenciales dirigidos por el técnico y la ayuda de un activista, este último es uno de los abuelos asistentes que más se destaca dentro de la actividad.

Además de estas clases presenciales se preparan juegos, visitas a centros históricos, actividades culturales y recreativas, crean exposiciones de los trabajos manuales de modo artesanal en sus casas.



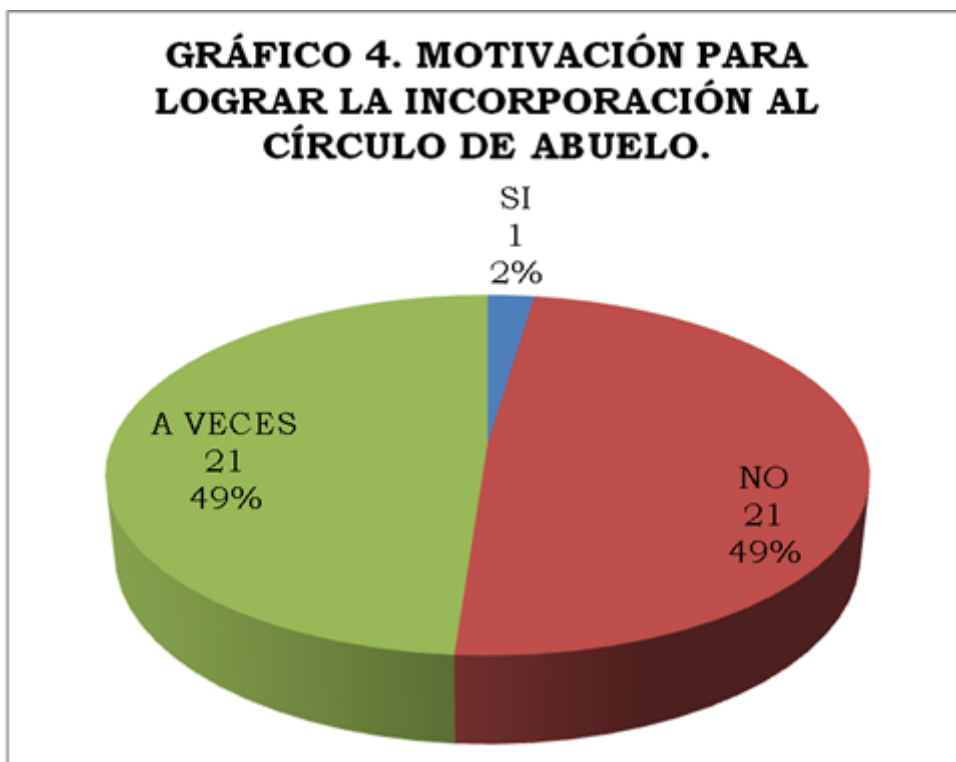
Ahora bien de la aplicación de la encuesta a los ancianos de participación errática a las actividades del Círculo de Abuelos de referencia se determinó como la mayor parte de los mismos pertenecen al Sexo Femenino (Gráfico 1).



Aunque es de destacar que como regularidad son individuos de este sexo los que integran el peso fundamental de la matrícula, pudiendo observarse en el Gráfico 2, como el motivo fundamental de su no participación es una aparente falta de tiempo a dedicar a las actividades que allí se realizan y que finalmente contribuirían a mejorar su salud e incluso su participación social con individuos del mismo grupo etario.



Es criterio de la autora que si bien puede existir una inadecuada planificación del tiempo diario de actividades que desarrollan los ancianos, en particular las féminas que en su totalidad son amas de casa y en edades comprendidas entre los 65 y 70 años, también influye la ausencia de un conocimiento concreto de las ventajas que tienen para todos ellos la ejercitación física, basando la afirmación anterior en los resultados que aparecen refrendados en el Gráfico 3. Donde se puede ver que el 37% muestra tal desconocimiento (no saben o es pobre), no debiendo olvidarse que la condición de ancianos no es excluyente para el aprendizaje y que la toma de conciencia acerca de una actividad tiene en su base tanto el componente afectivo como el cognitivo, aun cuando todo se encuentre mediado por estímulos adecuados y la formación de intereses.



El elemento motivador antes mencionado se basa en la respuesta que brindan los abuelos a la cuestión de la motivación recibida por el personal de atención sanitaria y de salud, siendo la respuesta mayoritaria de carácter negativa, como puede verse en el siguiente Gráfico 4.

Como fue expresado, uno solo de los integrantes con participación errática considera que la labor del personal citado es buena. A lo cual se agrega que ninguno de ellos dicen ser estimulados por el técnico de la Cultura Física que los atiende.

Sin embargo al preguntarse sobre su deseo de pertenecer al Círculo de Abuelos, la totalidad lo acepta, aunque el comportamiento real afirme lo contrario, indicando como causas de ello:

1. Es bueno estar organizados según la edad.
2. Tengo con quien conversar.
3. No voy a ser el que se oponga a la salud de la población.
4. Ayudo a la Revolución y doy alegría a la familia.
5. Otras.

Concepción de las acciones para la incorporación del adulto mayor al círculo de abuelos. "La Pista", del Consejo Popular Oeste del Municipio de Ciro Redondo. Para la concepción de un conjunto de acciones, que con carácter motivador influyera en el incremento de la incorporación masiva de los adultos mayores al círculo de abuelos "La Pista", del Consejo Popular Oeste del Municipio de Ciro Redondo, y luego de valorar los resultados del diagnóstico efectuado, así como



los planes de actuación sobre la ejercitación física de los mismos, dirigidos por el INDER en el municipio y la Estrategia de Actuación del MINSAP para la elevación de la calidad de vida de los mismos, se concluye que estos últimos están concebidos en el sentido de intervenir sobre el estado de salud, pero que manifiestan limitaciones en el componente motivador humano, por lo que son premisas a tener en cuenta las siguientes:

1. Se reconoce en los adultos mayores el aprendizaje de enfrentar con optimismo esta etapa de la vida.
2. Se puede y se debe lograr armonía en la convivencia con los hijos y nietos.
3. El anciano es un cúmulo de experiencias vividas, por lo que su condición social lo eleva al rango de referencia para la vida política, económica y familiar.
4. Jubilarse no es retirarse de la vida, por el contrario en comenzar una forma de vivir.
5. Exigir con respeto y amor los derechos como integrante de la familia.
6. Desarrollar sentimiento de:
  - Alegría, esperanza.
  - Agradecimiento por escucharlos.
  - Ansiedad porque llegara el día de los encuentros.
  - Crecimiento de la autoestima.
  - Ser más joven por estar aprendiendo.
  - En ellos queda la motivación para continuar realizando:
  - Prácticas diarias de ejercicios físicos para mejorar su salud.
  - Darse un tiempo para disfrutar de excursiones, cine, paseos y mucho más.
  - Que se involucren en proyectos que le permitan sentirse realizados.
  - Cuidar de su salud, asistiendo periódicamente a su médico.

Pero no aceptan las informalidades.

7. Es necesario reflexionar sobre los errores cometidos en su trato y en su comportamiento, aceptar y llevar al reconocimiento de las ausencias en algunos encuentros.
  - Evitar el pensamiento negativista de que a sus edades ya no hay nada que puedan aprender.

- Que el local o área de trabajo se mantenga con las mejores condiciones higiénicas y ambientales.
  - Motivar a expresar las preocupaciones.
  - Promocionar un estilo de vida sano
8. Promover y dirigir ejercicios físicos al menos tres veces a la semana durante 45 minutos como mínimo.

## **CONCLUSIONES**

1. Las características psicomotrices de los adultos mayores que se encuentran registrados o permanecen bajo el sistema de influencias físicas y sociales desarrolladas en el círculo de abuelo “La Pista”, del Consejo Popular Oeste del Municipio de Ciro Redondo, se pueden denominar como de envejecimiento habitual, manifestando dolencias crónicas no transmisibles y un estado de deterioro orgánico propio de tal estado de desarrollo en que se encuentran.
2. El círculo de abuelos “La Pista”, del Consejo Popular Oeste del Municipio de Ciro Redondo y con vistas a influir sobre la salud y calidad de vida de sus integrantes, se rige por el programa nacional establecido para los mismos, sin embargo, este no genera acciones motivadores para la incorporación y permanencia de los ancianos al mismo.
3. El factor fundamental que limita la incorporación del adulto mayor al círculo de abuelo, “La Pista” de la circunscripción No 8 del municipio Ciro Redondo, estriba en la poca capacidad de respuesta a las necesidades afectivas reales de dichos ancianos y a la par, la inestabilidad del personal de la Cultura Física que debe dirigir las acciones de intervención mediante ejercicios físicos de carácter sistemático.
4. Las acciones creadas dirigidas a incentivar la incorporación del adulto mayor al círculo de abuelo, “La Pista” de la circunscripción No 8 del municipio Ciro Redondo, se centran en: Estabilidad del personal médico y del especialista de Cultura Física en la dirección y ejecución de las actividades que se proponen, desarrollar acciones motivadoras por su intervención en el estado de salud de los ancianos y que despierten su participación y creación activa, haciéndolos protagónicos en el funcionamiento del Círculo de Abuelos, relacionar los factores cognitivos-afectivos y conductuales en un bloque

monolítico, del cual se generen resultados de interés común, elevar la autoestima y fortalecer la asertividad del adulto mayor.

### **BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA**

PARGAS TORRES, F.: *Enfermería en la medicina tradicional y natural*, La Habana: Ed. Ciencias Médicas; 2000.

ORTEGA CABALLERO, M. Y SÁNCHEZ IGLESIAS, G.M.: Programa de intervención psicopedagógica para la salud, ADAS. Ediciones C. V. C. Anil, España, 2000.

GRIMBY SALTAN, B.: *Fisiología del esfuerzo y del deporte*, Ed. Paidotribo, Barcelona, 1990.

GUILLERMO COSTIL, D.: Diversos factores psicosociales; OPS, 1999.

GALVÁN RODRÍGUEZ, IDA: Cultura Física y Vejez, Material Editado por Centro de Informática. Facultad de Cultura Física, Pinar del Río, 1996.

CASALS, IGNASI: «Teorías generales sobre las personas mayores», Rev. Sociología de la Vejez. Colección Caminar. Edit. Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados de España, Madrid, 1996.

CALADO, DOMÍNGUEZ, J.: Desarrollo y movimiento de las capacidades físicas en el joven y el adulto, JCBA, 1996.