

Actividades dirigidas a la preparación de la familia para la inserción del adulto mayor en la realización de ejercicios físicos en el círculo de abuelos con un enfoque de Ciencia, Tecnología y Sociedad en el Consejo Popular Guáimaro Sur

Activities aimed at preparing the family for the insertion of the elderly in physical exercises in the circle of grandparents with a focus on Science, Technology and Society in the Guáimaro Sur Popular Council

MsC. Celso Germán Sánchez Zayas¹, MsC. Carlos Oliva Espinosa² y Lic. Pascual Beber García³

¹Universidad de Camagüey, celso.sanchez@reduc.edu.cu <https://orcid.org/0000-0002-3747-1645>

²Universidad de Camagüey, carlos.oliva@reduc.edu.cu <https://orcid.org/0000-0001-7052-8669>

³Universidad de Camagüey, pascialbebergarcia@gmail.com <https://orcid.org/0009-0003-4642-508X>

DOI: <https://doi.org/10.46589/riaf.vi40.565>

Recibido 24 de febrero de 2023.

Aceptado 8 de marzo de 2023

Publicado: 30 de Diciembre del 2023

Resumen

El presente trabajo pretende abordar una temática de vital importancia para el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor. La misma parte de identificar insuficiencias en su incorporación a la realización de ejercicios físicos, y propone actividades dirigidas a la preparación de las familias para la inserción del adulto mayor en la realización de ejercicios físicos en el círculo de abuelos del Consejo Popular Guáimaro Sur. Se utilizaron en la investigación técnicas y métodos investigativos del nivel teórico, histórico-lógico, analítico-sintético, inductivo-deductivo, enfoque sistémico, del nivel empírico, análisis documental, observación participante y entrevista. El estudio se realizó con una muestra de 15 familias del Consejo Popular Guáimaro Sur. El diagnóstico efectuado evidenció baja estimulación para que los adultos mayores se inserten en la realización de ejercicios físicos, pobre conocimiento de las familias sobre el centro y las oportunidades que ofrece al adulto mayor, las familias no se sienten responsables ni comprenden la necesidad de la

inserción de los adultos mayores a la realización de ejercicios físicos sufriendo estos diferentes patologías y una inadecuada calidad de vida, además, no existe una propuesta de actividades que prepare a las familias en función de elevar la inserción de estos, al círculo de abuelos para la realización de ejercicios físicos.

Palabras claves: Adulto Mayor; Familia; Envejecimiento; Ejercicios Físicos

Summary

The present work aims to address a topic of vital importance for the improvement of the quality of life of the elderly. The same part of identifying insufficiencies in their incorporation to the realization of physical exercises, and proposes activities directed to the preparation of the families for the insertion of the older adult in the realization of physical exercises in the circle of grandparents of the Popular Council Guáimaro Sur. Investigative techniques and methods of the theoretical, historical-logical, analytical-synthetic, inductive-deductive level, systemic approach, empirical level, documentary analysis, participant observation and interview were used in the investigation. The study was carried out with a sample of 15 families from the Guáimaro Sur Popular Council. The diagnosis made showed low stimulation for the elderly to be inserted in the performance of physical exercises, poor knowledge of families about the center and the opportunities it offers to the elderly, families do not feel responsible or understand the need for insertion of older adults to perform physical exercises suffering these different pathologies and an inadequate quality of life, in addition, there is no proposal for activities that prepare families in order to increase the insertion of these, to the circle of grandparents for the realization of physical exercises.

Keywords: Older adult; family; aging; physical exercises.

Introducción

El envejecimiento es un proceso continuo que comienza desde el momento mismo de la concepción. En el ser humano adquiere una característica especial y más profunda, por ser un ente

consciente y vivir en sociedad, lo cual implica que además de los problemas orgánicos, se le añaden otros psicológicos (inadaptación familiar y social) que lo arrastran al aislamiento, la melancolía y el sufrimiento crónico. Como fenómeno social ejerce influencia activa sobre las transformaciones de carácter económico, político y social (Álvarez, 2001).

La posición y el papel del anciano en la comunidad socializadora y sus relaciones establecen puntos de partida entre los estudiosos del tema, quienes se empeñan en buscar soluciones para el logro de su tarea común: la familia. Esta se manifiesta como punto esencial para la inserción del adulto mayor en la realización de ejercicios físicos y ha tenido variaciones de acuerdo con el nivel de desarrollo social. Desde la comunidad primitiva los ancianos eran venerados y desempeñaban una función importante dentro de la misma, se encargaban de transmitir a los demás miembros su cultura y los conocimientos adquiridos a través de sus ancestros (Álvarez, 2001).

Desde 1959 la Revolución Cubana en el poder, asumió la responsabilidad histórica de subsanar la deuda heredada de los gobiernos de turno con el pueblo en relación con el derecho del adulto mayor. Se hizo necesario que su atención fuera una tarea priorizada, adquiriendo una dimensión humanista, martiana, participativa y democrática por lo que el Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER) ha materializado las orientaciones metodológicas para el trabajo con los mismos (Programa Nacional de Atención al Adulto Mayor en Cuba, 2018).

Es por ello, que el país ha elaborado un programa de atención a estos ciudadanos que plantea que:

Los círculos de abuelos, que tienen la atención específica de los especialistas en geriatría; pero todo este trabajo realizado no es suficiente si la familia no es capaz de respaldar la actividad que se desempeña para lograr que los ancianos tengan un envejecimiento feliz. Es una experiencia genuinamente cubana sobre la aplicación de los criterios de promoción y de salud que va a contribuir al mejoramiento de la salud y la calidad de vida de los que la practican, que tienen como beneficios la recuperación de las capacidades físicas, la reducción de medicamentos, el mejoramiento del estrés y su estado emocional y la compensación o mejoría, en gran medida, de diferentes

enfermedades patológicas. (Programa Nacional de Atención al Adulto Mayor en Cuba, 2018, s/p).

Con los adelantos experimentados en la cultura cubana se persigue demostrar que no sólo es incrementar la expectativa de vida del anciano, sino conservarlo lo más sano posible, por lo que el reto es incrementar su calidad de vida y no considerar la vejez como una enfermedad (Ceballos, 2001).

De manera especial están las tendencias demográficas de aumento de la población de más de 65 años, lo que conlleva a que en Cuba se plantee comenzar el desarrollo de la Geriátrica para ofrecer una atención especializada y de mejor calidad a las personas que arriban a esta edad, pues el envejecimiento de la población cubana aumenta acelerada y homogéneamente producto a los bajos niveles de fecundidad y mortalidad, y como consecuencia de bajos ritmos de crecimiento natural (Ceballos, 2001).

Al tomar como punto referente en términos de derecho internacional los derechos del adulto mayor aparecen por primera vez reconocido en 1948, cuando la Asamblea General de las Naciones Unidas adoptó una Declaración Universal de Derechos Humanos.

En tal sentido, en el capítulo III artículo 16 de la Constitución de la República de Cuba (2019) se declara que la familia es el elemento natural y fundamental de la sociedad y define que los hombres y mujeres tienen derecho, sin restricción alguna, por motivo de raza, nacionalidad o religión a casarse y fundar una familia. Cumpliendo con estos lineamientos El Código de las Familias (2022) aprobado en referendo popular, recoge en el Artículo 4 el derecho de los adultos mayores a una comunicación estrecha y armónica en el ámbito familiar y, el derecho a su autodeterminación, a su independencia e igualdad de oportunidades.

La ciencia ha demostrado cómo preparar a la familia, por lo que el tema que se aborda en esta investigación está fundamentado por diversos elementos históricos, filosóficos, psicológicos, gnoseológicos y didácticos. La familia tiene gran importancia para la inserción del adulto mayor en los ejercicios físicos y los resultados del estudio realizado demuestran que es la familia, la

principal encargada de apoyar y potenciar el trabajo para el mantenimiento de la salud física y mental de los mismos.

No obstante, se observan insuficiencias en la realización de actividades que permitan potenciar la preparación de la familia para la inserción del adulto mayor a los ejercicios físicos del círculo de abuelos de la comunidad, en particular en el municipio Guáimaro, lo que le adjudica novedad a la investigación realizada.

La aplicación de métodos e instrumentos de investigación y las experiencias acumuladas en este tema, en particular, en la relación familia - profesor en la comunidad objeto de estudio, expreso las siguientes falencias:

- Insuficiente preparación de las familias para orientar al adulto mayor hacia la práctica de los ejercicios físicos.
- Elevado número de familias con el criterio de que el adulto mayor debe dedicarse solo a las actividades de carácter doméstico.
- Escasos vínculos familia - comunidad y médico de la familia - profesor de Actividad Física Comunitaria.
- Insuficientes conocimientos de las familias inherentes a las características del adulto mayor y sus potencialidades.

A partir de lo anterior, se declara en el Consejo Popular Guáimaro Sur el presente **problema social** que se puede enunciar de la manera siguiente:

- La insuficiente preparación de las familias para la inserción del adultos mayores en la realización de ejercicios físicos en el círculo de abuelos impacta de manera negativa en la calidad de vida de los mismos.

Declarándose el siguiente **Problema de investigación** ¿Cómo preparar a la familia para la inserción del adulto mayor a la realización de ejercicios físicos?

El **objeto** de la investigación es: La preparación de la familia. Y como **objetivo general**: Contribuir mediante una aproximación científica tecnológica a la preparación de las familias para la inserción

del adulto mayor a la realización de ejercicios físicos a través de su participación en el círculo de abuelos en el Consejo Popular Guáimaro Sur.

Definiendo como la **idea a defender**: Posibilidades de la aproximación tecnológica en la preparación de las familias para la inserción del adulto mayor en la realización de ejercicios físicos a través de su participación en el círculo de abuelos.

En correspondencia con lo anterior el **campo de acción** se delimita como: La preparación de las familias para insertar al adulto mayor a los ejercicios físicos.

Para conseguir la materialización del proceso de investigación se proponen las siguientes tareas científicas:

- 1- Caracterizar los referentes teóricos que sustentan el proceso de preparación de las familias en la inserción del adulto mayor a los ejercicios físicos.
- 2- Diagnosticar el estado actual de preparación de las familias y la inserción del adulto mayor a los ejercicios físicos del círculo de abuelos en el Consejo Popular Guáimaro Sur.
- 3- Elaborar un sistema de actividades dirigidas a la preparación de las familias en la inserción del adulto mayor a los ejercicios físicos del círculo de abuelos del Consejo Popular Guáimaro Sur.

El aporte práctico fundamental de la investigación se manifiesta en la propuesta de actividades dirigidas a la preparación de las familias en la inserción del adulto mayor a los ejercicios físicos del círculo de abuelos del Consejo Popular Guáimaro Sur, que puede ser utilizado en otras áreas de la localidad, siendo susceptible de adecuaciones en correspondencia con las características y condiciones de cada lugar donde se implemente, las actividades elaboradas fundamentan e integran variedad de procedimientos y brindan la posibilidad de que estas funcionen de forma flexible a partir del diagnóstico oportunamente realizado, de manera que contribuya de forma eficaz a la preparación de las familias en la temática propuesta.

La significación se centra en lograr a partir de la aplicación de un sistema de actividades la preparación de las familias para que a través de ellas se inserte al adulto mayor a los ejercicios

físicos que se desarrollan desde el círculo de abuelos en el Consejo Popular Guáimaro Sur con un enfoque de Ciencia, Tecnología y Sociedad (CTS).

Desarrollo

De acuerdo con Álvarez (2001), el envejecimiento de la población es un reto para la humanidad, por lo que está en los desafíos actuales que deben enfrentar. En el presente siglo se encuentra el envejecimiento de la población, como un fenómeno de carácter universal con ramificaciones y consecuencias para todas las esferas de la vida. Este fenómeno carece de precedentes en la historia humana, provocado por el aumento de esperanza de vida.

El concepto envejecimiento, durante su evolución histórica, tiene en cuenta transformaciones biopsicosociales propias del adulto mayor, estas se han abordado por diferentes estudiosos del tema. Según Ávila-Rodríguez (2018) afirma que el envejecimiento es:

... el envejecimiento es un proceso personal en cada ser humano, es un conjunto de aspectos que van más allá de los umbrales de la edad y se convierte en el registro histórico de hechos y sucesos biológicos, sociales, culturales, espirituales, políticos y medioambientales que estimulan las respuestas y percepciones en todas las etapas de la vida humana. (p.88)

En estas edades se producen modificaciones en su estado de salud, se alteran las estructuras y se reducen las funciones de las células y los tejidos de todos los sistemas del organismo. Aparecen cambios que afectan la masa metabólica activa, el tamaño y función de los músculos, la concentración del dióxido de carbono (CO₂) máximo, el sistema esquelético, la respiración, el aparato cardiovascular, los riñones, las glándulas sexuales, los receptores sensoriales, la médula ósea y los glóbulos rojos todos sufren cambios (Álvarez, 2001).

Existen múltiples definiciones de envejecimiento según los diversos autores, pero la mayoría concuerda en que el envejecimiento es un proceso, que es continuo, progresivo e irreversible y solo concluye con la muerte del individuo. Este proceso se caracteriza por ocurrir en todos los seres

vivos y llevar paulatinamente al organismo a un estado de disminución de la reserva funcional ante situaciones de estrés. Todos los seres vivos envejecen.

Resulta claro que, en una sociedad como Cuba con una gran parte de su población en edad avanzada, este sector requerirá de atención diferenciada lo que influye en la medicina, en los aspectos jurídicos y sociales, la cultura, la alimentación, así como en la educación, entre otros (Barroso, 2004).

Como fenómeno biológico, en particular el envejecimiento humano y la necesidad de aumentar la calidad de vida de la población y a propiciar estilos de vida con respuestas satisfactorias para este grupo etéreo (de edad), exige de los resultados de las ciencias y la técnica, por ello se retoma la necesidad del desarrollo de las investigaciones científicas, incluidas las sociales (Barroso, 2004).

En este sentido, Núñez (2003) en sus estudios, destaca que la familia, para sus miembros es el grupo humano en que vive, satisfacen y desarrollan complejos procesos materiales y afectivos estrechamente relacionados, donde adquieren hábitos de conducta, normas de vida, valores. Por esto resulta una institución mediadora entre la sociedad y el individuo: con una potencialidad educativa para la escuela comunitaria y el resto de las instituciones sociales no pueden desestimar su importancia.

Las funciones de la familia están dadas en lo económico, lo bio-social, lo espiritual-cultural y la educativa, que va mucho más allá por su interrelación con las demás en su doble carácter psicológico y social en todas las esferas de la vida y en especial para el conocimiento de la Geriatria y para diferentes contextos, pues es ella la que debe garantizar la continuidad de las costumbres, de la cultura comunitaria y cuando no se logra se encuentra la insatisfacción personal (Del Campo, 1985).

La primera experiencia social del adulto mayor después de terminar su período laboral se produce en su familia y luego se amplía en otros grupos sociales, particularmente en la comunidad. Se ha demostrado que los adultos mayores se convierten en personas susceptibles que pertenecen a familias en las que coinciden problemas de diferentes naturalezas, al ingresar en los círculos de

abuelos no son apoyados por el grupo familiar, aspecto este que los limita a sentirse como agentes pasivos sin deseos de participar en las actividades

La experiencia está matizada de múltiples limitaciones e insuficiencias por lo que se evidencia la necesidad de su corrección, ampliación y enriquecimiento, pero esto no es posible sin el concurso y la participación de toda la familia que lo rodea y el reforzamiento de las funciones familiares: orientadora, sistematizadora, de activación de las demás fuerzas educativas, prevención, apoyo e integración del adulto a la vida social activa (González, 2003).

A partir de lo anterior, es importante tener en cuenta, que cuando se estructura el trabajo familiar de forma objetiva, con una eficaz preparación y motivación, se garantiza que las familias se mantengan estimuladas por las acciones y tareas que ejecuta el adulto mayor, transformen su comportamiento en el contexto comunitario en que viven y participen y se conviertan en sujetos activos y creadores, que les produzca alegría y satisfacción (Núñez, 2003).

Para determinar el estado inicial de preparación que tiene la familia para la estimulación de la inserción del adulto mayor se aplicaron diversos métodos y técnicas: la observación a las actividades conjuntas y en visitas al hogar, entrevistas a los familiares que se procesaron mediante el método análisis-síntesis el que permitió evaluar el estado de preparación de la familia de acuerdo al comportamiento de los indicadores antes de la aplicación de la propuesta. A continuación, se hace referencia al análisis de los resultados obtenidos en los indicadores a partir de los instrumentos aplicados.

En el caso de la comunicación e interacción familia-adulto mayor, se observaron cinco actividades conjuntas y una visita a cada hogar. En la observación a las actividades conjuntas se corroboró que el 20% (tres familias) se consideran con una estimulación alta ya que todas las acciones son correctas y la frecuencia es alta o media.

Cuatro familias, que representan el 26,6%, consideraron la aplicación de los ejercicios físicos media, pues todas las acciones son correctas y la frecuencia es media o baja. Existe equilibrio entre las acciones correctas y las incorrectas, pero la frecuencia de estas últimas es baja, es decir, son ejemplo de comunicación, les orientan las actividades y conversan sobre temas acordes a su edad,

pero a la vez le exigen que los ejercicios sean lo más perfectos posibles y los comparan con otros abuelos con una frecuencia baja, pues lo manifiestan solo en una observación de las realizadas.

Para ocho familias, que significan el 53,3 %, la estimulación para que sus padres se inserten en los ejercicios físicos se considera baja, ya que se evidenciaron menos acciones correctas que incorrectas y la frecuencia de estas últimas es alta o media, es decir, cuando el abuelo hace ejercicios incorrectos el familiar lo repite bien para que el abuelo lo realice y diga, pero se ponen de manifiesto acciones negativas (tres) con una frecuencia en dos observaciones.

En entrevistas aplicadas a las familias de los adultos mayores con el objetivo de caracterizar la preparación teórico-práctica de esta a la estimulación para la realización de los ejercicios físicos, en la pregunta uno, relacionada con el dominio que tienen sobre lo que es un adulto mayor, se corroboró que el 20 % (tres familias) se ubicaron en el nivel alto ya que reconocen al menos tres de las características seleccionadas.

El 26,6 % (cuatro familias) se ubican en el nivel medio, pues reconocen al menos tres de estas características encontradas en la investigación, relacionadas con el desarrollo de los ejercicios físicos. El 53,3 % (ocho familias) se ubican en el nivel bajo; reconocen una o ninguna de las características que corresponden al desarrollo de los ejercicios físicos según lo encontrado en esta investigación.

La segunda pregunta, referida a la preparación de la familia, evidenció que cuatro familias (26,6%), se ubican en nivel alto porque dicen estar preparados. En el nivel medio se sitúan el 26,6% (cuatro familias), pues solo reconocen dos de las características correctas y el 46,6% (siete familias) señalan una de las características correctas ubicándose en nivel bajo.

En la tercera pregunta se sitúan en el nivel alto tres familias lo que representa el 20%. Estos consideran que es su obligación insertar al adulto mayor a los ejercicios físicos. Nivel medio cuatro familias (26,6%), porque dicen tener alguna responsabilidad. Se ubican en el nivel bajo siete familias (46,6%), porque dicen no tener ninguna responsabilidad.

En la cuarta pregunta se ubican en nivel alto tres familias, el 20%, porque dominan las vías para realizar su función con calidad. En el nivel medio cinco familias, el 33,3 %, porque dicen conocer algunas vías. Están ubicadas en nivel bajo seis familias, 46,6 % porque no dominan ninguna vía.

La quinta pregunta ubica en nivel alto a cuatro familias, 26,6%, porque dicen participar cada vez que sea necesario en el cambio del adulto mayor. En nivel medio a cuatro familias, 26,6%, porque participan algunas veces y en nivel bajo a siete familias, 46,6%, porque dicen que nunca participan.

Sexta pregunta sitúa en nivel alto a tres familias, lo que representa el 20%, porque en sus respuestas afirman que utilizan la persuasión para convencer al adulto mayor. En nivel medio se ubican cinco familias, 33,3%, afirman que a veces utilizan la forma adecuada. Siete familias son ubicadas en nivel bajo, lo que constituye el 46,6% porque testifican que son autoritarios a la hora de resolver los problemas.

En el tema investigado el estudio de CTS resulta de gran importancia, a partir de que este busca cultivar la responsabilidad de los sectores vinculados al desarrollo científico tecnológico y la innovación. En Cuba no solo existe una elevada conciencia en cuanto al enorme desafío científico y tecnológico que enfrenta el mundo subdesarrollado, sino que se vienen promoviendo estrategias en importantes áreas como la economía, la educación y la política científica y tecnológica que se empeñan en ofrecer respuestas efectivas a ese desafío. Todo ello necesita de marcos conceptuales en los que los enfoques CTS pueden ser de gran utilidad.

Núñez Jover (2007) plantea que:

La Ciencia se reconoce como un sistema de conocimientos que modifica nuestra visión del mundo real y enriquece nuestro imaginario y nuestra cultura; se le puede comprender como proceso de investigación que permite obtener nuevos conocimientos, los que a su vez ofrecen posibilidades nuevas de manipulación de los fenómenos; es posible atender a sus impactos prácticos y productivos, caracterizándola como fuerza productiva que propicia la transformación del mundo y es fuente de riqueza; la ciencia también se nos presenta como una profesión debidamente

institucionalizada portadora de su propia cultura y con funciones sociales bien identificadas. (p. 22)

La tecnología abordada desde la visión de Quintana (1991) es considerada como una técnica industrial de base científica. Para estas reservamos el término tecnología y también que las tecnologías son complejos técnicos promovidos por las necesidades de organización de la producción industrial, que promueven a su vez nuevos desarrollos de la ciencia.

Para Núñez Jover (2007) el enfoque CTS debe estimular también la idea de que la heterogeneidad de situaciones sociales que observamos hoy exige la búsqueda de una diversidad de estrategias en el campo científico técnico.

En función de lograr una adecuada preparación de las familias para la inserción del adulto mayor en la realización de ejercicios físicos como vía para elevar la calidad de vida de estos los autores propone un sistema de actividades viables y sostenibles en aras de alcanzar transformaciones que mitiguen la realidad antes planteada.

El sistema de conocimientos se basó en lo fundamental en proponer actividades de preparación a las familias para la inserción del adulto mayor a los ejercicios físicos, las cuales poseen la siguiente estructura: título, objetivo, motivación, actividad, metodología y evaluación.

Las actividades propuestas se fundamentan en:

- Que la práctica juega un papel central en la teoría del conocimiento, al cumplir tres grandes funciones: base y punto de partida del conocimiento, fin y punto de llegada del conocimiento, criterio objetivo de la veracidad del conocimiento. El adulto mayor entiende mejor la realidad cuando en contacto con ella, logra transformarla, desde la penetración en la esencia de los fenómenos. Así la práctica obliga a pensar el trabajo con el adulto mayor desde la perspectiva real y cierta de la Cultura Física contemporánea, y con ayuda de este pensamiento, favorece la comprensión más profunda de dicha realidad.
- El enfoque humanista del trabajo con el adulto mayor, en que la estructuración y el desarrollo de las actividades se producen a partir de la socialización, a través de su

integración al medio social, de las potencialidades de la persona y de la cultura acumulada por la humanidad.

- Los principales actores implicados en la Cultura Física son los adultos mayores y los profesores; los primeros como protagonistas de su atención, sujetos gestores de conocimientos y los segundos, como responsables de dicha atención y promotores del desarrollo humano. Esto presupone necesariamente que el profesor modifique sus métodos y estrategias, de manera que pueda orientar al adulto mayor hacia la realización de ejercicios físicos, como un ser bio – psico - social, reconociendo que no solo sería factible trabajar aquellos aspectos físicos, sino también con ello, los aspectos psíquicos, donde la indagación, la crítica, la reflexión, sean promovidos como actitudes favorables que propicien el mejoramiento de la calidad de vida de estos adultos.

Se concibe el Círculo de Abuelos como centro cultural y de socialización en la comunidad y la atención del adulto mayor como interacción del Círculo de Abuelos con la vida, considerando a este adulto como sujeto del proceso, a fin de que en esa interrelación se transformen, en una aproximación a la realidad a través de la actividad y, a partir de sus experiencias, vivencias, conocimientos e intereses, que aprende durante toda la vida mejoren las patologías que sufren y con ello elevan su calidad de vida.

Actividad 1

Título. ¿De quién es la responsabilidad?

Objetivo. Preparar a la familia en lo referente a sus deberes con el adulto mayor para su inserción en los ejercicios físicos del círculo de abuelos.

Motivación. Invitar la familia a observar una dramatización en la que participa el adulto mayor con un miembro de su hogar.

Desarrollo. Realizar dramatización.

Guion de la dramatización.

Adulto. María, voy para el círculo de abuelos.

María. Mamá recuerda que no puedes ir porque tienes que hacer el almuerzo.

Adulto. Te dije que hoy vamos a realizar ejercicios físicos con la profesora de actividad física comunitaria.

María. ¿Qué boba eres, para qué te sirven? ¿Vas a ser deportista? ¡Je, je!

Adulto. Búrlate, si quieres. (Con tristeza en el rostro).

María. ¡Ay! Mamá, deja esas boberías, que estás muy vieja para ejercicios.

Adulto. Como tú quieras.

Después de realizada la dramatización se harán las siguientes preguntas:

¿Qué aspectos negativos observas en esta familia?

¿Qué función está incumplida?

¿Consideras que María tiene razón en lo que dice? ¿Por qué?

¿Qué hubieras hecho tú? Argumenta.

Metodología. Se formarán equipos para que debatan la mejor forma de orientar a María sobre cómo tratar al adulto mayor.

Evaluación. Se evaluarán las ideas con la técnica del P N I (positivo, negativo, interesantes).

Actividad 2

Título. Aprendiendo lo nuevo.

Objetivo. Preparar a la familia sobre la importancia de insertar al adulto mayor en los ejercicios físicos del círculo de abuelos.

Motivación. Se presenta una situación entre varias familias.

Unos familiares de adultos mayores de una comunidad conversan sobre la posibilidad de insertar al adulto mayor en los ejercicios físicos. Como incentivo a la plática cada uno debe comenzar con una de las siguientes frases:

Se logra un cuerpo y una mente sana si...

Se relacionan mejor con la familia y amigos si...

Se sienten más útiles y felices cuando...

Desarrollo. Los familiares analizan las características señaladas sobre los adultos mayores.

¿Consideras que son importantes estas características para el adulto mayor? ¿Por qué?

¿Piensas que falta alguna? ¿Cuáles añadirías si consideras que faltan?

¿Qué representan estas características para la familia?

Metodología. Formar equipos.

___ Se orientará que debatan qué desean lograr en sus adultos mayores con la inserción en los ejercicios físicos del círculo de abuelos.

___ Expondrán sus trabajos.

Evaluación. Se tendrá en cuenta la calidad de las exposiciones.

Actividad 3

Título. Un mensaje a la familia.

Objetivo. Reflexionar con la familia sobre la importancia de las actividades para insertar el adulto mayor a los ejercicios físicos.

Motivación. ¿Consideran importante el trabajo que se realiza con los adultos mayores en el círculo de abuelos? ¿Por qué?

¿Qué se puede hacer para mejorarlo?

¿Serán importantes los ejercicios físicos? ¿Por qué?

¿Les gustaría dar su opinión?

Desarrollo. Cada miembro de la familia confeccionará un mensaje que guardará en un sobre donde escribirá qué opina sobre la inserción del adulto mayor en los ejercicios físicos.

Metodología. El profesor de Actividad Física Comunitaria explica que cada miembro de las familias del adulto mayor escribirá un mensaje y lo colocará en un sobre elaborado previamente donde expresará su opinión sobre la inserción del adulto mayor a los ejercicios físicos y qué se puede hacer para lograrlo.

El profesor leerá los mensajes y escogerá las ideas que más aporten a la actividad y las expondrá a la opinión de las familias.

Se determinarán las acciones a ejecutar con los adultos para su inserción en los ejercicios físicos.

Evaluación. Se evaluará la participación activa de cada miembro.

Actividad 4

Título. ¿Cómo durar 120 años?

Objetivo. Motivar a las familias hacia la lectura de los diferentes materiales que permitan orientarlos para una adecuada educación familiar.

Motivación. Conversar con las familias y preguntarles si les gustaría que sus adultos vivieran muchos años y qué hacer para ello.

Desarrollo. Visitar al geriatra de la localidad con el propósito de solicitar información en los materiales publicados para la orientación a las familias; entre los que se encuentran los folletos de Universidad para Todos: “Cómo durar ciento veinte años”.

Metodología. Después de visitar al Geriatra los familiares de los miembros del círculo de abuelos discutirán los aspectos que se relacionan en el folleto “Cómo durar ciento veinte años” guiados por el profesor de Actividad Física Comunitaria que atiende el Círculo. El adulto mayor debe realizar las actividades programadas para mantenerse sano y alimentarse para realizar los ejercicios con elasticidad.

Evaluación. Controlar la asistencia y verificar la participación activa de cada adulto mayor con su familia.

Actividad 5

Título. Charla con la familia sobre convivencia.

Objetivo. Conversar con las familias para conocer la importancia de la convivencia familiar.

Motivación. Se reunirá a la familia y se le preguntará si saben la importancia que tiene la correcta convivencia social y si les gustaría estar bien preparados.

Desarrollo. Remitirse a la casa de Orientación Familiar de la localidad y pedir información sobre convivencia familiar.

Metodología. Después se realizará el conversatorio y cada familia expondrá sus criterios.

Evaluación. Se tendrán en cuenta las características de cada grupo familiar para brindar las orientaciones.

Actividad 6

Título. Aquí vivo feliz.

Objetivo. Profundizar a través de la observación de un video sobre la familia en situaciones que provocan que el adulto mayor no viva feliz.

Desarrollo. Observar el video.

Motivación. Coordinar con la sala de video de la comunidad, para observar y debatir materiales relacionados con la familia sobre el cuidado del adulto mayor.

Metodología. Se prepara a las familias sobre los aspectos a los que deben prestar atención en el video tales como:

- Miembros que componen el núcleo en el hogar.
- Relaciones de convivencias negativas o positivas.
- Labores que realizan los adultos en su casa y comunidad.
- Participación en el círculo de abuelos.

Después se efectuará un debate donde cada miembro expondrá sus criterios.

Evaluación. Entregar hojas para que los familiares de los adultos escriban sus opiniones. Luego se valorarán los planteamientos escritos, lo que servirá de potenciación para el futuro trabajo.

Actividad 7

Título. ¿Ayudo al adulto mayor a vencer sus dificultades?

Objetivo. Orientar a la familia en las actividades a desarrollar con el adulto mayor que pasan de sesenta años y más, que presentan limitaciones en el vocabulario, la audición, la vista y la flexibilidad.

Motivación. Conversar con los familiares del adulto mayor sobre las limitaciones que presentan sus familiares, invitarlos a visitar al especialista.

Desarrollo. Visitar al geriatra de la comunidad junto con el profesor de Cultura Física para pedir orientación especializada.

Metodología. El geriatra y el profesor de Cultura Física presentarán láminas donde se aprecien las limitaciones más frecuentes que muestran los adultos mayores que integran su familia y analizarán con ellos la mejor forma de ayudarlos.

Evaluación. Visitar el círculo de adulto mayor y determinar con ellos la ayuda recibida por sus familiares.

Actividad 8

Título. Vamos a jugar.

Objetivo. Estimular a la familia para la búsqueda de juegos para su empleo en el desarrollo del adulto mayor.

Motivación. Preguntarles a las familias qué juegos se practican en sus casas e invitarlos a participar en un festival.

Desarrollo. Realizar juegos de mesas: dominó, parchís, ajedrez, entre otros donde participen los adultos mayores y la comunidad.

Metodología. Se preparará el festival del juego y se divulgará a través del CDR, la FMC, el círculo de abuelos, el consultorio médico y el combinado deportivo y se explicarán las reglas del juego. Se invitará a la comunidad al Festival del Juego donde cada adulto demostrará sus pericias en los diferentes eventos. Se realizarán premiaciones, entregando diplomas y estímulos coordinados con familiares y organizaciones de la comunidad.

Evaluación. La evaluación se hará teniendo en cuenta la participación de cada familia en las actividades programadas.

Actividad 9

Título. Un cuerpo y una mente sanos.

Objetivo. Potenciar el conocimiento de las familias en lo relacionado con las actividades para la inserción del adulto mayor en la realización de los ejercicios físicos de forma general y en particular el mantenimiento de su salud física y mental.

Motivación. Pedirles a los familiares que asistan a las actividades para que comprueben por sí mismos las habilidades adquiridas por sus familiares con la realización de los ejercicios físicos y lo expresen a través de una encuesta que se les aplicará.

Metodología. El encuentro culminará con una dramatización por los factores implicados. Finalmente, se considera como complemento a estas actividades de apoyo los spots televisivos, relacionados con la temática que aquí se aborda y recuerda que de tu familia depende, en gran medida, que los adultos mayores que presentan factores de riesgo biológico para su salud en las edades entre 60 a 78 años puedan mantener la mayor cantidad de capacidades logradas durante su juventud, lo cual es de vital importancia para llevar una vida sana y que pueda vivir muchos años más. Con un sistema de vida como lo expresara el Comandante en Jefe: “El deporte es una actividad recreativa, saludable y cultural del pueblo”.

Evaluación. Se evaluará la actividad con la opinión por escrito, de cada familia sobre los resultados obtenidos por su adulto mayor.

Actividad 10

Título. Te invito a compartir en mi peña de dominó y dama en la competencia gigante “El ganador”.

Objetivo. Lograr incorporar a la familia en conjunto con el adulto mayor a participar en la peña de la comunidad.

Motivación. Convocar a la familia a que conformen equipos de dominó y dama priorizando al adulto mayor como figura principal.

Metodología. Se organizarán eventos de corta y larga duración de dominó y dama, los cuales contarán con los requisitos fundamentales para un buen desarrollo del evento como son inauguración y clausura arbitraje de acuerdo a las reglas establecidas por la Federación Cubana de estas disciplinas. Se desarrollarán con las familias todos los fines de semana a partir de las nueve de la mañana, en el área permanente de la comunidad.

Evaluación. Se evaluará la actividad con la opinión por escrito, de cada familia sobre los resultados obtenidos por su adulto mayor y los beneficios que le atribuye para la salud la participación en estos tipos de actividades.

El impacto social de las actividades propuestas desde el punto de vista CTS está dado en que:

- Exalto el carácter consciente y transformador de los participantes que se involucran en la misma (familias, adultos mayores, profesores de la Cultura Física) sirviendo de punto de partida para la confección y puesta en práctica de novedosas metodologías y alternativas que propicien un acercamiento armónico entre ambos.
- Estimuló el entendimiento de la familia a ser parte activa en la inserción del adulto mayor en la realización de ejercicios físicos a través del círculo de abuelos en el Consejo Popular Guáimaro Sur.

- Incrementó en familiares y profesores de la Cultura Física involucrados sentimientos éticos, de responsabilidad y amor hacia la necesidad de insertar al adulto mayor en la realización de ejercicios físicos a través del Círculo de Abuelos en el Consejo Popular Guáimaro Sur.

La relación **ciencia-tecnología-sociedad**, implica básicamente que del nuevo conocimiento científico se elaboren nuevas tecnologías, las cuales puestas al servicio de la sociedad satisfagan sus necesidades cada vez más crecientes.

Como aporte a la teoría científica, este trabajo brinda los procedimientos necesarios dirigidos a la preparación de las familias y su contribución a la incorporación del Adulto Mayor a ejercicios físicos.

Teniendo en cuenta lo anterior, la propuesta de actividades resulta en nuevo conocimiento de la ciencia, mientras que la metodología que se diseña y se deriva de ella, constituye nueva tecnología, y en su implementación se busca elevar la calidad de vida del Adulto Mayor en el Consejo Popular Guáimaro Sur (que constituye demanda en el contexto actual).

Conclusiones

El tratamiento de la Ciencia, la Tecnología y Sociedad (CTS), en aras de lograr una adecuada preparación de las familias para la inserción del adulto mayor en la realización de ejercicios físicos a partir de su inserción en el Círculo de Abuelos perteneciente al Consejo Popular Guáimaro Sur, en busca de elevar la calidad de vida de estos sujetos permitió a los involucrados sentirse acompañados, participar activamente en la construcción de sus conocimientos, favorecer un ambiente estimulante, enriquecedor, más cercano a la realidad en la que desarrollan sus actividades.

La propuesta que se presenta, favorece el aprendizaje de las familias, contribuye a la incorporación del adulto mayor a los ejercicios físicos a través de los Círculos de Abuelos.

Las familias adquirieron los elementos propios y contextualizados con una visión global del desarrollo de las Ciencia, la Tecnología y Sociedad en cuento a la atención que requieren los adultos mayores en la actualidad, al ponerse de manifiesto la necesidad de su preparación para lograr la

inserción del adulto mayor en la realización de ejercicios físicos en el Círculo de Abuelos del Consejo Popular Guáimaro Sur.

El estudio histórico y los referentes teóricos revelaron que la preparación de las familias para la inserción del Adulto Mayor en los ejercicios físicos a través de los Círculos de Abuelos en el Consejo Popular Guáimaro Sur constituye un elemento fundamental para tributar a elevar la calidad de vida que estos sujetos en el contexto actual de Cuba.

Bibliografía

1. Álvarez, R. (2001). Temas de Medicina General Integral. Editorial Ciencias Médicas. La Habana.
2. Barroso, X. (2004). Crecimiento y desarrollo somáticos y psicológicos en las diferentes etapas de la vida. Editorial Ciencias Médicas. La Habana.
3. Castro Diaz-Balart, F. (2001). Ciencia, Innovación y Futuro. Editorial Instituto Cubano del Libro. La Habana.
4. Ceballos, J. (2001) Cultura Física Terapéutica. [CD -ROM] 27- 3- 2001. La Habana.
5. Gaceta Oficial de la República de Cuba (2022). Código de las Familias. La Habana. Recuperado: <https://www.gacetaoficial.gob.cu/sites/default/files/goc-2022-o99.pdf>
6. Del Campo, S. (1985). Familia, sociología y política. Editorial Complutense S.A. Madrid.
7. Educación Física para Adultos (2006). Programa para Activistas. Editorial Deportes La Habana.
8. González, M. (2003) Familia, Unidad y diversidad. Editorial Pueblo y Educación. La Habana..
9. Guadarrama, P. (1992) Lecciones de Filosofía Marxista Leninista. Editorial Pueblo y Educación. La Habana.
10. Incidencia de la Actividad Física en el Adulto Mayor. (2014). Recuperado: <http://www.sld.cu/instituciones/gericuba/paamc/sp-común-glop.htm>.
11. Núñez, E. (2003) La orientación familiar. Editorial Félix Varela. La Habana.

12. Núñez Jover, J. (2007) La Ciencia y la Tecnología como procesos sociales. Lo que la Educación Científica no debería olvidar. Editorial Félix Varela. La Habana.
13. Quintana, M. (1991). Tecnología: un ensayo filosófico. Editorial EUDEBA. Buenos Aires.
14. Ministerio de Salud Pública (2018) Programa de Atención Integral al Adulto Mayor. La Habana. [citado 20/02/2021]. Recuperado:
<http://files.sld.cu/redenfermeriacomunitaria/files/2015/01/programa-de-atencion-integral-al-adultomayor.pdf>
15. Asamblea Nacional del Poder Popular (2019). *Constitución de la República de Cuba*. Gaceta Oficial de la República de Cuba. Editorial Empresa de Artes Gráficas Federico Engels. La Habana.
16. Ávila-Rodríguez N. (2018) Envejecimiento: edad, salud y sociedad. Editorial Horizonte.

CÓMO CITAR

Sánchez Zayas, C. G., Oliva Espinosa, C., & Beber García, P. (2023). Actividades dirigidas a la preparación de la familia para la inserción del adulto mayor en la realización de ejercicios físicos en el círculo de abuelos con un enfoque de Ciencia, Tecnología y Sociedad en el Consejo Popular Guáimaro Sur. *Revista de Investigación Académica Sin Frontera: Facultad Interdisciplinaria de Ciencias Económicas Administrativas - Departamento de Ciencias Económico Administrativas-Campus Navojoa*, (40). <https://doi.org/10.46589/riasf.vi40.565>



[Neliti - Indonesia's Research Repository](#)



