

## ALTERNATIVA FÍSICO – RECREATIVA PARA EL MEJORAMIENTO DE LA VOLUNTAD EN EL ADULTO MAYOR.

### PHYSICAL-RECREATIONAL ALTERNATIVE FOR THE IMPROVEMENT OF THE WILL IN THE ELDERLY.

Autores: <sup>1</sup>Roberto Inocencio Chávez Chávez y <sup>2</sup>Juan Miguel Peña Fernández.

<sup>2</sup>ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-4195-7365>

<sup>2</sup>E-mail de contacto: [juan.penaf@ug.edu.ec](mailto:juan.penaf@ug.edu.ec)

Artículo recibido: 2 de Noviembre del 2021

Artículo revisado: 26 de Noviembre del 2021

Artículo aprobado: 5 de Diciembre del 2021

<sup>1</sup>Licenciado en Cultura Física egresado del Instituto Superior Blas Roca Calderio (Cuba). Posee una maestría del Instituto Superior Blas Roca Calderio (Cuba) mención Pedagogía del Deporte y la Cultura Física.

<sup>2</sup>Licenciado en Cultura Física egresado del Instituto Superior Blas Roca Calderio (Cuba) con 25 años de experiencias en la docencia. Posee un PhD en Análisis Estructural Sistemático de los Juegos Deportivos aplicaciones a la Iniciación a la Selección de Talento al deporte escolar y al rendimiento deportivo en la Universidad de las Palmas de Gran Canaria (España).

#### Resumen

El trabajo titulado: “Alternativa físico-recreativa para el mejoramiento de la voluntad del adulto mayor resuelve la problemática de la insuficiente orientación en el programa actual de Cultura Física y al técnico de esta especialidad, para la rehabilitación en la comunidad de los adultos mayores e inserción en las actividades de la vida cotidiana y el disfrute de una longevidad satisfactoria. Este proceso se realiza a partir de las deficiencias detectadas para lograr fortalecer la esfera emocional - volitiva del adulto mayor en el contexto comunitario. Los resultados obtenidos evidencian que, la propuesta de la alternativa físico terapéutica se puede llevar a la práctica por el profesor de Cultura Física en la comunidad y de esta forma reducir la falta de independencia y perseverancia que provocan la inactividad y la longevidad del adulto mayor.

**Palabras claves:** Rasgos volitivos, adulto mayor, actividad físico-recreativa, rehabilitación, longevidad.

#### Abstract

The work entitled: “Physical-recreational alternative for the improvement of the will of the elderly adult solves the problem of insufficient orientation in the current Physical Culture program and the technician of this specialty, for the rehabilitation in the community of the elderly and insertion in the activities of daily life and the enjoyment of a satisfactory longevity. This process is carried

out based on the deficiencies detected in order to strengthen the emotional - volitional sphere of the elderly in the community context. The results obtained show that the proposal of the physical therapeutic alternative can be put into practice by the Physical Culture teacher in the community and thus reduce the lack of independence and perseverance that cause inactivity and longevity of the elderly.

**Keywords:** Volitional traits, older adult, physical-recreational activity, rehabilitation, longevity.

#### Sumário

O trabalho intitulado: “Alternativa físico-recreativa para a melhoria da vontade do idoso resolve o problema da insuficiente orientação no actual programa de Cultura Física e do técnico desta especialidade, para a reabilitação na comunidade do idoso e inserção nas atividades da vida diária e no gozo de uma longevidade satisfatória. Esse processo é realizado a partir das deficiências detectadas com o objetivo de fortalecer a esfera afetivo-volitiva do idoso no contexto comunitário. Os resultados obtidos mostram que a proposta da alternativa fisioterapêutica pode ser colocada em prática pelo professor de Cultura Física na comunidade e, assim, diminuir a falta de independência e perseverança que causam sedentarismo e longevidade nos idosos.

**Palavras-chave:** Traços volicionais, idoso, atividade físico-recreativa, reabilitação, longevidade.

### **Introducción**

El progresivo y continuo crecimiento del número de los adultos mayores y de la proporción que ellos representan en la población general, envejecimiento poblacional, situación que nunca antes había enfrentado la humanidad, origina necesidades económicas, sociales y culturales, con modalidades integrales en el abordaje de esta problemática, con énfasis en lo socio sanitario, para la promoción y mantenimiento del bienestar de las personas mayores.

Las actividades físico-deportivas y recreativas son componentes del modelo de salud cubano y favorecen el crecimiento y desarrollo normal del organismo, además de influir en el desarrollo moral, volitivo e intelectual del hombre. Se demostró que estas actividades ejercen una influencia importante y de diferente tendencia en la esfera psíquica del individuo, como el mejoramiento de la memoria, del pensamiento, la atención y la auto estima.

A pesar de todo lo demostrado en las investigaciones, en la actualidad existe una insuficiente cantidad de tipos de ejercicios para la realización de actividades físico-deportivas y recreativas, que compensen el sistema de vida en el que se ven producto de las condiciones sociales a que están sometidos (lo que es una tendencia a nivel social en los últimos años). En este momento no tenemos referencia de que se esté desarrollando alguna investigación sobre el tema que nos ocupa, ni en Cuba, ni en el extranjero, por lo que se le da una gran importancia a la solución de este problema científico, que está fundamentada por el impacto social que puede ejercer la realización sistemática de actividades físico-deportivas y recreativas en la correlación de las capacidades físicas y psicológicas, para que los abuelos puedan enfrentarse a las condiciones de vida que le impone su grupo etáreo.

Haciendo una valoración preliminar de la presente investigación, se puede definir que servirá como una objetiva argumentación científica, tanto desde el punto de vista teórico como práctico, que se manifestará de gran utilidad para el perfeccionamiento del desarrollo de las actividades físicas y recreativas de los abuelos a investigar, lo cual puede repercutir de manera directa e inmediata en la calidad de vida,

A partir de estas proyecciones ha surgido la necesidad del estudio del bienestar subjetivo, el cual constituye uno de los conceptos claves que aborda la Psicología de la Salud y resulta de vital importancia estudiar en el contexto de envejecimiento poblacional.

En la actualidad, existen diferentes definiciones respecto al mismo, las que se corresponden con el posicionamiento teórico que asume cada autor. Al referirse al bienestar subjetivo se han empleado diferentes términos como felicidad, sentirse bien, bienestar. Del mismo modo, existen múltiples acercamientos teóricos referidos a sus componentes; unos se basan en la dimensión cognitiva y afectiva y otros en la combinación de ambos elementos.

En el contexto cubano se destaca el concepto que propone la doctora en Ciencias de la Salud Victoria en el año 2004, quien lo aborda como bienestar psicológico, que lo define así: “la vivencia subjetiva relativamente estable que se produce en relación con un juicio de satisfacción con la vida (balance entre expectativas y logros) en las áreas de mayor significación para cada individuo en particular y que posee un carácter positivo, de disfrute personal, donde predominan los estados emocionales positivos. Las expectativas trazadas, los logros obtenidos y el balance entre ambos están mediados por la personalidad y por las condiciones socio - histórico y culturales en

que se desenvuelve el individuo". Victoria García-Viniegras CR. Construcción y validación de una técnica para evaluar bienestar psicológico.

El envejecimiento es un proceso normal o fisiológico, que comienza prácticamente con el nacimiento, pero 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 envejecimiento no es una enfermedad y no produce enfermedades, por tanto, cuando se envejece disminuyen muchas capacidades tanto físicas como psíquicas.

Dentro de las limitaciones físicas se pueden encontrar avanzados procesos de involución, disminución de todos los procesos fisiológicos del organismo, alteraciones bioquímicas de los tejidos, que se manifiestan por: piel seca, arrugada, que tarda en cicatrizar, disminución de la agudeza visual, auditiva, y el tacto a la sensibilidad, al calor y al frío, cambios en la constitución del tejido óseo que tiende a fracturar con facilidad, trastornos de equilibrio durante la marcha e incluso inestabilidad y mareo al cambiar de posición, disminución del tono y la fuerza muscular, disminución de los reflejos, aumenta el cansancio y mayor sensibilidad a fatiga, así como, un mecanismo de defensa más limitado.

Se producen también importantes cambios o limitaciones en el orden psíquico como son: deterioro en los mecanismos de fijación, disminución de la atención, sentimientos de soledad, temor a la muerte, entorpecimiento de la comprensión, disminución de poder de razonamiento, irritabilidad e impaciencia,

sentimientos de rechazo porque piensa que su familia no lo quiere y no lo respeta suficiente y se considera un estorbo porque ya no sirve para nada.

### **Desarrollo**

La actividad física es esencial para la salud de las personas ancianas. Desde la antigüedad se ha demostrado que la práctica del ejercicio habitual puede ayudar emocionalmente a los ancianos de salud delicada sin causarles dolor. Estos resultados se suman a la evidencia de que la actividad puede ofrecer beneficios más allá del bienestar físico. La utilización de ejercicios físicos para el adulto mayor tiene abundantes antecedentes en la literatura especializada, Matsudo, (1997). Cantero, J. y López, M. A. (2002), Estos autores coinciden en que la actividad física es de gran importancia para favorecer la calidad de vida del adulto mayor. Esta etapa de la existencia humana, generalmente caracterizada por la inactividad y la aparición de deterioro físico y mental, puede ser una etapa enriquecedora si se interviene oportunamente a través de las actividades físicas y recreativas adaptadas que retarden el proceso de envejecimiento.

Este tipo de actividades son básicas para preservar la capacidad funcional del anciano, a medida que envejecemos nos volvemos más sedentarios y un menor nivel de actividades hace que perdamos capacidades y habilidades físicas, la principal estrategia para disminuir los efectos del envejecimiento está por tanto en las actividades físicas.

El envejecimiento no es solamente la pérdida de las funciones, al mismo tiempo en el organismo se desarrollan mecanismos compensatorios que se oponen a este fenómeno, por lo que la actividad física, incorpora normas y hábitos de vida que contribuyen a su bienestar, aumentan sus conocimientos sobre técnicas que permiten

enfrentar el deterioro orgánico, derivado del proceso natural de envejecimiento, la actividad física dosificada y regulada aumenta la capacidad de trabajo, la independencia y la autosatisfacción en la interacción social.

Existen muchos criterios con relación a las formas de aplicar y desarrollar las actividades físicas que se realizan con las personas de la tercera edad. El investigador francés Deboise Jean (1996) argumenta que es importante tener en cuenta que después de los 60 años no se trata de practicar deportes de competición, sino un ejercicio adaptado a las posibilidades de cada uno para conservar todas las posibilidades el mayor tiempo posible. Otro autor como Ruiz Pérez, (1996) señala que para lograr una práctica sistemática y con calidad, en las actividades físicas hay que elevar la competencia motriz, pero sin establecer tareas con ritmos impuestos desde el exterior, sino de acuerdo a las posibilidades y particularidades de cada anciano.

Cerrillo A. (1995) plantea que las actividades se deben distinguir por alternar entre tensión y relajación en intervalos rítmicos, sin perder el desarrollo dinámico que contribuye a favorecer el funcionamiento de los órganos de la circulación y el desarrollo dinámico. Al principio se ejecutan ritmos lentos y de poco esfuerzo, seguidamente con un ritmo más rápido, con mayor consumo de energía, para finalmente, disminuir lentamente el ritmo y el esfuerzo.

Según Harry A. Overstrut (1988) al trabajar con las personas de la tercera edad se debe tener en cuenta: trabajar con su propio ritmo, ahorrando energías, anticipando su propia actuación, controlando el desarrollo de sus acciones.

Se considera también beneficioso realizar los ejercicios en grupos, con personas de la misma

edad, ya que de esta forma el adulto mayor además de los beneficios físicos del trabajo en equipo, adquiere un grado de compromiso y establece lazos afectivos y sociales que incrementan su nivel de validismo social.

Si estas actividades físicas se combinan con acciones de recreación, entonces se multiplican sus efectos, particularmente en lo relacionado con la reinserción social del anciano.

El adulto mayor se encuentra en una etapa de la vida cargada de temores, inquietudes, angustias, creencias y mitos; en donde la comunicación con el otro cumple un papel fundamental en las relaciones con el entorno que los rodea. Por tal motivo es una buena oportunidad la realización de actividades recreativas manifestadas específicamente a través del juego cuyo objetivo sea el de brindar, una mejor calidad de vida, así como un espacio propicio para la satisfacción de los ideales de expresión y de socialización. Las actividades lúdicas proporcionan al adulto mayor grandes beneficios, según García M. J. (1995).

El envejecimiento es un proceso normal o fisiológico, que comienza prácticamente con el nacimiento, pero 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 envejecimiento no es una enfermedad y no produce enfermedades, por tanto, cuando se envejece disminuyen muchas capacidades tanto físicas como psíquicas.

Dentro de las limitaciones físicas se pueden encontrar avanzados procesos de involución, disminución de todos los procesos fisiológicos

del organismo, alteraciones bioquímicas de los tejidos, que se manifiestan por: piel seca, arrugada, que tarda en cicatrizar, disminución de la agudeza visual, auditiva, y el tacto a la sensibilidad, al calor y al frío, cambios en la constitución del tejido óseo que tiende a fracturar con facilidad, trastornos de equilibrio durante la marcha e incluso inestabilidad y mareo al cambiar de posición, disminución del tono y la fuerza muscular, disminución de los reflejos, aumenta el cansancio y mayor sensibilidad a fatiga, así como, un mecanismo de defensa más limitado.

Se producen también importantes cambios o limitaciones en el orden psíquico como son: deterioro en los mecanismos de fijación, disminución de la atención, sentimientos de soledad, temor a la muerte, entorpecimiento de la comprensión, disminución de poder de razonamiento, irritabilidad e impaciencia, sentimientos de rechazo porque piensa que su familia no lo quiere y no lo respeta suficiente y se considera un estorbo.

De lo anterior expuesto se desprende la necesidad de una atención integral a este adulto mayor. En Cuba desde el propio surgimiento de los policlínicos en 1963 las actividades realizadas de atención ambulatoria se han organizado en forma de programas.

La relación entre la cultura física y la salud pública constituye una unidad de acción e intereses tal, que muchos de los indicadores por los cuales miden los países desarrollados el nivel de vida de la población dependen en gran medida de la cultura física que tengan los ciudadanos. Esta relación se materializa en dos tareas fundamentales.

- El trabajo de profilaxis y prevención de algunas enfermedades y el mantenimiento del estado de salud.

- El uso de la rehabilitación física como medio de reducir los efectos de determinadas enfermedades que aparecen en los ciudadanos.

La actividad física como fenómeno integral posibilita el accionar del individuo en un medio específico en el que se establecen formas de actuación para lograr la mejora de las funciones del organismo. Es por eso, que en la actualidad y bajo las circunstancias de la vida socialmente organizada, el factor actividad repercute en el modo y estilo de vida de las personas.

El ejercicio físico es definido por autores de la Escuela Internacional de Educación Física y Deportes (2002) como la práctica sistémica de acciones físicas que propician un cambio cualitativo a la persona de acuerdo al objetivo que persigue y a las actividades que desarrolla.” Mientras que Bencomo, L. (2006) señala que son diversos los efectos que el ejercicio físico produce sobre los órganos y sistemas del cuerpo, los que se hallan en estrecha dependencia con el tipo, intensidad y duración del ejercicio.

Permanecer físicamente activo es clave en la conservación de una buena salud para llegar a una edad avanzada. Sin embargo, se observa que no todas las personas poseen claridad acerca de la importancia de la práctica sistemática de los ejercicios físicos y la rechazan en cualquier medio, minimizando su contribución al fortalecimiento del sistema de órganos que intervienen en la conservación de una adecuada salud. El objetivo de los programas de actividades físicas para el adulto mayor es mantener mayor independencia por un mayor espacio de tiempo y con una mejor capacidad funcional, a través de la respuesta a acciones físicas variadas.

Como parte del desarrollo y progreso alcanzado en el área tecnológica, uno de los problemas que se presenta en lo bio-sico-social es la inmovilidad corporal relativa, factor identitario de la actividad contemporánea de acuerdo a una edad avanzada. Para muchos la vida sedentaria es la consecuencia del orden que se establece para el desarrollo y cumplimiento de las obligaciones diarias, las que, relacionadas con este desarrollo tecnológico, limitan en cierto modo el “espacio” necesario para poder llevar a cabo la práctica de alguna actividad física, recreativa o deportiva.

Teniendo en cuenta estas limitantes, se establece por los entes organizativos y de dirección de la actividad física en el país, la necesidad de otorgar un perfil socio-comunitario a la cultura física, observando los cambios en la conducta social y comportamiento cultural de los sujetos, planteándose como objetivo macro-estructural, la constante búsqueda de una formación armónica e integral del hombre a través del movimiento corporal dentro del citado contexto.

De esta forma, el grado de estructuración y fundamentación epistemológica en la que se basa la actividad física se conciben en las tradiciones culturales precedentes y que forman el contenido que a través de las diversas etapas del desarrollo humano ha logrado alcanzar la Cultura Física. Desde este punto de vista esta actividad es conceptualizada como: “el fenómeno social que se manifiesta en su actividad transformadora, sustentado en categorías, principios y leyes, tanto propias como de otras disciplinas; y así mismo, la experiencia de su aplicación universal, con mayor o menor grado de intencionalidad.”; plantea Novikov, A. (1978).

El carácter multidimensional del proceso de recreación física permite la implicación de diferentes agentes activos en el que se incluyen los adultos mayores en la dinámica de su tiempo libre. El profesor de cultura física como mediador y facilitador en el desarrollo de este proceso favorece a la expansión psico-emocional-afectiva de los practicantes en el medio social en que se desempeña de acuerdo con las aspiraciones educativas y la proyección personal.

Por el amplio espectro que abarca la práctica de las actividades físicas-recreativas y la diversa finalidad que comprenden sus ejercicios, los beneficios para el adulto mayor, son percibidos con un amplio diapason. A través de la ejercitación física y mental se reporta en el organismo humano un sin número de influencias que por su amplitud abarcan la esfera fisiológica, la motriz, la afectiva, la emocional y la social.

#### ***Beneficios en el orden fisiológico.***

- Estimulan el aumento de los elementos formales de la sangre, lo que aumenta el poder inmunológico del organismo en la edad senil, mejorando el proceso de circulación sanguínea, auxiliando para que llegue mejor el oxígeno y la sangre al cerebro, lo que facilita una mayor disposición de los procesos mentales (del pensamiento, la memoria y la agilidad mental) que garantizan enfrentar una longevidad satisfactoria.
- Incitan a que en los músculos se acumule una gran cantidad de calor que conduce a un ascenso de su temperatura. Este cambio es muy importante en el organismo del adulto ya que incrementa la excitabilidad, la conductibilidad, la habilidad de los centros nerviosos y otros.

- Estimulan la liberación de endorfinas (hormonas internas que producen sensaciones de placer y bienestar), lo que trae como consecuencia que el adulto se distraiga y pueda evadir sus preocupaciones.
- Disminuyen los factores de riesgo de padecer diversas enfermedades, contribuyendo a la prevención y tratamiento morfo-funcional de ellas y a mantener una buena capacidad funcional, así como una buena adaptación psicológica, facilitando el descanso activo a los procesos mentales y una mejor oxigenación de las células nerviosas y el cerebro.

#### ***Beneficios orgánicos.***

- Mejoran el sueño y proporcionan más energía y capacidad de trabajo al organismo en el adulto.
- Aumentan la vitalidad y eficiencia, aumentando la resistencia a la fatiga corporal.
- Aumentan la elasticidad y movilidad articular, así como una mayor coordinación, habilidad y capacidad de reacción.
- Proporcionan ganancia muscular, la cual se traduce en aumento del metabolismo, que a su vez produce una disminución de la grasa corporal.
- Favorecen el desarrollo pulmonar y cardiaco, beneficiando así la capacidad de respuesta de estos órganos tanto en actividad como en estado de reposo.
- Disminuyen el colesterol, controla la presión arterial y el riesgo de infarto y mejoran el estado físico y la capacidad de realizar actividades cotidianas.

#### ***Beneficios en lo emocional-afectivo.***

- Fortalece la voluntad y cualidades volitivas de la personalidad del adulto como lo son: la perseverancia, independencia, y decisión.

- La actividad física regular al provocar una mejoría en las funciones orgánicas, produce una sensación de bienestar psíquico y una actitud positiva ante la vida.
- Influye favorablemente en el equilibrio y la estabilidad emocional del adulto.
- Bajo su acción tiene lugar la activación de todos los procesos nerviosos y junto a ella, la estimulación de la actividad de todos los sistemas y órganos de secreción interna.
- Se posee una mejor respuesta ante la ansiedad, depresión, angustia, miedo y decepciones, y por otro lado, se fortalecen ante el aburrimiento, tedio y cansancio.
- El fortalecimiento de la imagen del propio cuerpo y el concepto personal fortalecen la voluntad en la persistencia de mejorar y le ofrece a la persona, una sensación de realización, independencia y control de su vida, a la vez que se estimula la perseverancia hacia el logro de fines.
- Poseen efectos tranquilizantes y antidepresivos.
- Mejora los reflejos y la coordinación.
- Elimina el estrés aportando sensación de bienestar deriva de la secreción de endocrinas.
- Previene el insomnio en el adulto regulando el proceso de sueño.

Se sabe que la actividad física declina con la edad, parte es por lo biológico pero gran parte es por la reducción de la actividad, bastante común entre gente de edad avanzada y en cierta medida causada por factores sociales que dejan la actividad física y el deporte para gente joven, por lo tanto, no reciben más que desaliento en tal sentido.

Se verificaron diferencias fisiológicas notorias comparando atletas de la tercera edad con personas no entrenadas de edad similar, por lo que se debe recomendar la actividad física para

los adultos mayores cuando ninguna enfermedad crónica o aguda se lo impida.

El hallazgo experimental sugiere que un programa de ejercicios continuo podría reducir la resistencia vascular periférica e incrementar la distensibilidad aórtica, disminuyendo de esta manera la presión arterial, tan común en las personas de la tercera edad; además un programa de resistencia muscular (con trabajo muscular localizado), mejora el retorno venoso y por lo tanto mejora la circulación vascular periférica, pero este entrenamiento debe ser lentamente progresivo ya que al principio puede aumentar la presión arterial.

Con la edad disminuye la frecuencia cardíaca máxima y el consumo máximo de oxígeno, declinación que comienza a partir de los 30 años; esta declinación es más rápida con la inactividad o el abandono del entrenamiento.

Las necesidades de actividades físicas-recreativas para el adulto mayor están avaladas por los más amplios estudios y generan grandes beneficios para su salud, así como para su bienestar físico y psíquico en general. Estas actividades se plantean como alternativa del complemento de la perspectiva de una longevidad satisfactoria. Sus formas y espacios de realización deben adaptarse a los intereses, motivaciones, capacidades, posibilidades y valores de los que la practican, proporcionando una oferta lo más amplia posible.

El envejecimiento conlleva una serie de cambios a nivel cardiovascular, respiratorio, metabólico, músculo esquelético, motriz, etc. que reducen la capacidad de esfuerzo y resistencia al estrés físico de los mayores, reduciéndose así mismo su autonomía y calidad de vida y su habilidad y capacidad de aprendizaje motriz.

La actividad física-recreativa se reduce con la edad y constituye un indicador de salud. La reducción del repertorio motriz, junto a la lentitud de los reflejos y descenso del tono muscular en reposo, entre otros factores, provocan descoordinación y torpeza motriz. La inmovilidad e inactividad es el mejor agravante del envejecimiento y la incapacidad de tal forma que, lo que deja de realizarse, fruto del envejecimiento pronto será imposible realizar.

En los últimos tiempos, la importancia de la actividad física-recreativa para la salud ha ido afianzándose a la luz de los hechos que la propugnan como medio para prevenir y controlar diversas enfermedades a la vez que alcanzar, mantener y recuperar niveles satisfactorios de salud, mejorando la calidad de vida. En la medida en que la actividad física se encuentra guiada por un profesional debidamente capacitado para ello, es cuando más se acerca a parámetros saludables, con consecuencias positivas para la salud individual y de la población en su conjunto. En el mundo es ampliamente reconocida la función del ejercicio físico como promotor de la salud y la calidad de vida del individuo.

Para la propuesta de la alternativa físico-recreativa, se tienen en cuenta los documentos siguientes:

- El Programa de Cultura Física comunitaria para la atención del adulto mayor en la comunidad (círculos de abuelos).
- Los Programas de actividades físico-recreativas y deportivas para el adulto mayor.
- Los criterios de especialistas de Cultura Física comunitaria y médicos que estudian y trabajan el tema.

### **Metodología**

#### ***Diagnóstico del estado actual de la atención físico-recreativa del adulto mayor con relación a la voluntad.***

Con el objetivo de realizar una constatación inicial al objeto de investigación se toma como referente poblacional 36 adultos mayores que conviven en la comunidad “Camilo Cienfuegos” del municipio Manzanillo, de ellos se seleccionó una muestra de 12, que representan el 33,3% de la población.

En la entrevista a los Adultos, se obtuvieron los siguientes resultados:

- Del total de entrevistados, 10 de ellos que representan el 83,3% de la muestra, consideran que la atención a la voluntad por parte del especialista de Cultura Física Comunitaria es muy limitada, y sólo se suscribe a orientaciones de manera muy general sin tener en cuenta los rasgos de su personalidad.
- La totalidad se manifiesta por presentar de una forma u otras dificultades en la voluntad ante situaciones de la vida o propias de la edad.
- Un 92,2% de las entrevistados plantean que existen barreras propias de la edad atentan contra el mejoramiento de la voluntad, como lo son; la edad, el rol familiar, la comunicación y el estado de salud.

En su generalidad manifiestan que la perseverancia, el autodominio y la independencia constituyen las cualidades volitivas de su personalidad más afectada que atenta sin dudas contra el mejoramiento de la voluntad, al ser personas muy dependientes de sus familias y segregadas un tanto de la sociedad en cuanto a responsabilidades o rol como miembro de la familia.

En relación con la aplicación de la encuesta a profesores o especialistas de Cultura Física Comunitaria, cuyo objetivo fue corroborar el nivel de conocimiento que poseen sobre la voluntad como particularidad psicológica de la actividad volitiva del adulto mayor, y tratamiento en la actividad física-recreativa, los resultados fueron los siguientes:

- El 66,6% de los entrevistados manifiestan insuficiente proyección en la preparación desde la actividad física comunitaria referente a la atención a la voluntad como particularidad psicológica de la actividad volitiva del adulto mayor.
- Aunque el 100% de los encuestados manifiesta haber utilizado las características de la personalidad como aspecto necesario en la planificación de cada actividad, la mayoría refiere no considerar la voluntad como una particularidad psicológica de la actividad volitiva del adulto mayor, limitándolo a la orientación en este sentido.
- Aunque la mayoría de los profesores encuestados refieren haber utilizado la actividad física-recreativa como una vía para atender al adulto mayor, existe ambigüedad de forma generalizada en cómo implicar este aspecto en cada una de las actividades que se desarrollan en el contexto de la comunidad a este tipo de población especial.

Un aspecto generalizado lo constituye el poco tratamiento que se le brinda a la voluntad como particularidad psicológica de la actividad volitiva a partir de la planificación de actividades físico-recreativas para lograr una longevidad satisfactoria en el adulto mayor.

En aras de continuar aproximándonos al problema, se aplicó un Test de rasgos volitivos con el objetivo de medir los rasgos caracterológicos que intervienen en la en la regulación inductora del comportamiento de

adulto mayor objeto de muestra, cuyos resultados fueron los siguientes:

- El 75% de la muestra que representan 9 adultos se ubicaron entre los rangos entre 15 y 32 en el puntaje general para evaluarse de bajo nivel de desarrollo de la voluntad; el resto (3 adultos), se ubicó en el nivel medio.
- La totalidad de los muestreados se identificaron con dificultades en cualidades volitivas como: la orientación hacia un fin, valentía, determinación y espíritu de lucha.

Como generalidad podemos significar que las categorías que más predominaron en la aplicación del instrumento fueron; a veces casi siempre y nunca; evidenciando dificultades en la educación de la voluntad a partir de diferentes situaciones de la vida en el adulto mayor.

Se aplicó una guía de observación a la actividad física-recreativa del adulto mayor en la comunidad objeto de estudio para lograr una mayor objetividad de los resultados en la etapa de constatación inicial del proceso investigativo, cuyos resultados se muestran a continuación.

- Aunque se brinda una concepción metodológica en correspondencia a las particularidades del adulto mayor, se evidenció que las mismas eran muy estandarizadas, limitando su carácter diferenciado.
- Existe un predominio de utilizar las actividades de carácter recreativo en relación a las físicas.
- Muchas de las actividades u otro ejercicio son improvisadas dentro de la propia dinámica del programa físico-recreativo para el adulto mayor.
- Más de un 62,5% de las actividades visitadas reflejan la pobre implicación de las cualidades o particularidades psicológicas de la personalidad del adulto mayor en función del

mejoramiento de la voluntad para lograr una longevidad satisfactoria.

A continuación, se hace una propuesta de actividades físico-recreativas contextualizadas para el mejoramiento de la voluntad como particularidad psicológica de la esfera volitiva en el adulto mayor.

#### ***Actividad 1.***

*Nombre:* Festival de juegos pasivos: dama, dominó.

*Objetivo:* Potenciar a través de la actividad física-recreativa los rasgos caracterológicos que tipifican la voluntad en el adulto mayor.

*Tiempo de duración:* 4 horas.

*Modalidad:* Individual y por parejas.

*Participantes:* Adulto mayor.

*Dirige:* Profesor.

*Lugar:* Local seleccionado.

#### ***Actividad 2.***

*Nombre:* Cante su canción preferida.

*Objetivo:* Potenciar a través de la actividad física-recreativa los rasgos caracterológicos que tipifican la voluntad en el adulto mayor.

*Tiempo de duración:* 1 hora.

*Modalidad:* Individual y en grupo.

*Participantes:* Adulto mayor.

*Dirige:* Profesor.

*Lugar:* Local seleccionado.

#### ***Actividad 3.***

*Nombre:* Bailando con la escoba

*Objetivo:* Potenciar a través de la actividad física-recreativa los rasgos caracterológicos que tipifican la voluntad en el adulto mayor.

*Tiempo de duración:* 1 hora.

*Modalidad:* Individual.

*Participantes:* Adulto mayor.

*Dirige:* Profesor.

*Lugar:* Local seleccionado.

**Actividad 4.**

*Nombre:* Festival de bailes cubanos como cha-cha-chá, conga, danzón, pilón y otros conocidos por los abuelos

*Objetivo:* Potenciar a través de la actividad física-recreativa los rasgos caracterológicos que tipifican la voluntad en el adulto mayor.

*Tiempo de duración:* 1 hora.

*Modalidad:* Parejas.

*Participantes:* Adulto mayor.

*Dirige:* Profesor.

*Lugar:* Local seleccionado.

**Actividad 5.**

*Nombre:* Ejercicios aeróbicos de bajo impacto

*Objetivo:* Potenciar a través de la actividad física-recreativa los rasgos caracterológicos que tipifican la voluntad en el adulto mayor.

*Tiempo de duración:* 1 hora.

*Modalidad:* Parejas.

*Participantes:* Adulto mayor.

*Dirige:* Profesor.

*Lugar:* Local seleccionado.

**Actividad 6.**

*Nombre:* Festival deportivo adaptado recreativo". Actividad en la comunidad.

*Objetivo:* Potenciar a través de la actividad física-recreativa los rasgos caracterológicos que tipifican la voluntad en el adulto mayor.

*Tiempo de duración:* 4 horas.

*Modalidad:* En grupos.

*Participantes:* Adulto mayor.

*Dirige:* Profesor.

*Lugar:* Local seleccionado.

**Discusión.**

El impacto se verificó en la medida en que la validación permitió valorar el efecto que tienen los resultados de la aplicación de la Alternativa

físico-recreativa, es decir, el impacto está dado en el grado en que el profesor de Cultura Física comunitaria diseña las actividades físico-recreativas en función de mejorar la voluntad en el adulto mayor.

La funcionalidad se destaca el grado en que se valoró la pertinencia del proceso de validación de los indicadores independientemente de los resultados obtenidos, y en qué medida resultó oportuna la aplicación de estos en la actividad de la Cultura Física comunitaria en los adultos objeto de muestra, en fin, se constató la funcionalidad a través del análisis de las relaciones establecidas entre los sujetos que intervinieron en cada una de las instancias desde el carácter grupal, educativa e individual que estas alcanzan en el proceso en sí, así como del clima que se suscitó y del grado de cooperación para alcanzar el propósito de la valoración.

La eficacia caracterizada por la obtención de resultados cada vez más acertados con relación a los objetivos previstos en la solución del problema; manifestado a partir de la relación de los análisis de los indicadores y la Alternativa físico-recreativa elaborada. En tal sentido los principales cambios dieron cuenta de la eficacia, tanto de los adultos, y profesores, de los cuales se revelaron las siguientes consideraciones:

En los profesores de Cultura Física comunitaria se mostró:

- Capacidad para enfrentar la Alternativa físico-recreativa que favorezca el mejoramiento de la voluntad en el adulto mayor.
- Estadios superiores en la preparación y orientación sobre la elaboración de actividades físico-recreativas como parte del contexto de la cultura Física comunitaria
- Preparación teórico-metodológica para enfrentar la Alternativa físico-recreativa.

Los Adultos mostraron:

- Nivel de motivación para la realización de las actividades físico-recreativas que conforman la alternativa.
- Disposición en la participación cooperada en la ejecución de las actividades físico-recreativas que demuestren un mejoramiento de la voluntad.
- Estadios superiores de conocimiento a partir de la propia dinámica de las actividades físico-recreativas.

### Conclusiones

Después de realizado el análisis de los resultados, los autores arribaron a las siguientes conclusiones:

El estudio teórico realizado, permitió profundizar en los antecedentes del proceso de la Cultura Física comunitaria en el adulto mayor.

El estudio metodológico permitió determinar la muestra, el criterio de selección y los métodos para fundamentar la propuesta de la Alternativa físico-recreativa para el adulto mayor en el contexto de la comunidad.

Los resultados que se obtienen mediante la aplicación de los métodos investigativos, permiten conocer el comportamiento del estado actual de la voluntad el adulto mayor como particularidad psicológica de su esfera volitiva para lograr una longevidad satisfactoria

La aplicación del criterio de usuarios, la constatación en la práctica y la observación de tipo no estructurada, permitió valorar los resultados de la Alternativa físico-recreativa para el mejoramiento de la voluntad en el adulto mayor.

### Referencias Bibliográficas

- Bencomo L. (2004) Compilador Ejercicio Físico y Salud. Bibliografía básica maestría Longevidad Satisfactoria. En soporte digital, Borrego M. (2009). Selección de lecturas de Metodología de la investigación Educativa. Ciudad de la Habana: Cuba. Pueblo y educación,
- Estebes M. Arroyo M, González C. (2004) La instigación científica en la actividad física: Su metodología. Ciudad de la Habana.
- Ferrel G. Egaña E. Fernández F. (2003). Investigación científica y nuevas tecnologías. Ciudad de la Habana.: Científico Técnica.
- Grupo metodológico. (1978). Metodología de la Investigación Social. La Habana: Pueblo y Educación.
- Gutiérrez E. (2008). Las edades de la senectud. Ciudad de la Habana: Científico –Técnica.,
- Housein A, Eugenio S. (2008). Como vivir 120. Ciudad de la Habana: Científico –Técnica.
- Instituto Nacional de Cultura Física y Recreación (2009). Programa de Adulto Mayor. Material en soporte digital.
- Instituto Nacional de Cultura Física y Recreación. (2009). Programa de Encamados. Material en soporte digital.
- La Cultura Física Terapéutica y la rehabilitación física en Cuba. (1998). Material en soporte digital.
- Lastres Aristigui, G. (2010). Sistema de ejercicios físicos para disminuir los síntomas en adultos mayores con artrosis de la Comunidad Centro del Pueblo en Manzanillo. Manzanillo, Granma. Tesis en opción del título Académico de Máster en Longevidad satisfactoria.
- López, A (2006). La Educación Física más Educación que Física. Ciudad de la Habana: Pueblo y Educación.
- Martín I (2002). Estrategias para mejorar la asistencia a las personas mayores en atención primaria. Artículo en CD, maestría “Longevidad Satisfactoria”.
- Matos Zamora. C. (2007). El Criterio de usuario. Un método para la evaluación de la factibilidad de los resultados de la Investigación Educativa (artículo en soporte digital) Universidad de Ciencias

- Pedagógicas “Raúl Gómez García”.  
Guantánamo.
- Pérez L. (2003). La cultura física y la motricidad en el adulto mayor. Ciudad de la Habana: Material en soporte digital.
- Prieto, O. (2003). Tema de Gerontología. Ciudad de la Habana: Ciencias Médicas.
- Rodríguez, D. (2008). La Preparación Física Profesional. Ciudad de la Habana: Pueblo y Educación.
- Romero, J (2004). Envejecimiento humano y cambios morfo fisiológicos que lo acompañan. Ciudad de la Habana: Ciencias Médicas.
- Sánchez A. Castellón (2004). Biología del envejecimiento. Grupo de Investigación de Gerontología Universidad de Granada. Material en soporte digital.
- Suárez C. (2004). Psicogerontología y Envejecimiento Saludable. Bibliografía Básica. Maestría Longevidad Satisfactoria: En soporte digital.
- Torres M. (2003). Familia, Unidad y Diversidad. Ciudad de la Habana: Pueblo y Educación.
- Vega E, Menéndez J. Prieto O. (2003). Sistemas y Servicios comunitarios para la atención integral a los adultos mayores. En soporte digital
- Vive, R (2010). Rehabilitación de base comunitaria. Universidad de Ciencias Médicas. Manzanillo, Granma. Material en soporte digital.



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-No Comercial 4.0 Internacional. Copyright (c) Roberto Inocencio Chávez Chávez y Juan Miguel Peña Fernández.

