



Intervención educativa sobre los beneficios de la práctica de ejercicio físico en el adulto mayor.

Educational intervention on the benefits of the practice of physical exercise in elderlies.

Daniel Sánchez De la Torre,¹ Luis Alberto Rondón Costa,² Roxana María Rebastillo Escobar,³ Daniel Enrique Reyes Romagosa,⁴ Susana Yoana Martínez Rosabal.⁵

- 1 Estudiante de sexto año de Medicina. Alumno Ayudante de Embriología. Hospital Provincial Clínico-Quirúrgico Docente "Celia Sánchez Manduley". Universidad de Ciencias Médicas de Granma. Cuba
- 2 Estudiante de sexto año de Medicina. Alumno Ayudante de Medicina Interna. Hospital Provincial Clínico-Quirúrgico Docente "Celia Sánchez Manduley". Universidad de Ciencias Médicas de Granma. Cuba
- 3 Estudiante de cuarto año de Medicina. Alumno Ayudante de Cirugía General. Hospital Provincial Clínico-Quirúrgico Docente "Celia Sánchez Manduley". Universidad de Ciencias Médicas de Granma. Cuba
- 4 MSc. Especialista de II Grado en Estomatología General Integral. Profesor Asistente. Universidad de Ciencias Médicas de Granma. Cuba
- 5 MSc. Especialista de I Grado en Medicina General Integral. Profesor Asistente. Universidad de Ciencias Médicas de Granma. Cuba

Correspondencia: rosse0597@gmail.com

RESUMEN

Introducción: El proceso de envejecimiento depende mucho de las características de la personalidad de cada uno, de las condiciones de vida que se lleve y no tanto de la edad si se mantiene el individuo sano. Objetivo: Elevar el nivel de conocimientos sobre los beneficios de la práctica de ejercicio físico en los adultos mayores. Material y método: Se realizó una intervención educativa en adultos mayores no incorporados al Círculo de Abuelos de la comunidad de Belic en el municipio Niquero de la provincia Granma en el período de julio a agosto de 2017. El universo estuvo constituido por 396 adultos mayores no incorporados al Círculo de Abuelos de los cuales se escogió una muestra de 100 por muestreo aleatorio simple. Resultados: Predominó el grupo de edad comprendido entre 70 y 79 años con 42 adultos mayores (42,0%). El sexo femenino predominó sobre el sexo masculino con 67 adultas mayores (67,0%). Antes de la intervención el nivel de conocimientos generales sobre los beneficios de la práctica de ejercicio físico era inadecuado con 73 adultos mayores (73,0%), luego de la intervención se elevó a adecuado en 93 adultos mayores (93,0%). Antes de la intervención solo 23 adultos mayores (23,0%) estaban en la disposición de incorporarse al círculo de abuelos, luego de la misma el número se elevó a 84

(84,0%). Conclusiones: Antes de la intervención el nivel de conocimientos generales sobre los beneficios de la práctica de ejercicio físico era inadecuado, luego de la intervención se elevó a adecuado.

Palabras clave: ejercicio físico, adulto mayor, envejecimiento.

ABSTRACT

Introduction: The aging process depends very much on the personality characteristics of each one, on the living conditions that are carried and not so much on age if the individual is kept healthy. Objective: To raise the level of knowledge about the benefits of physical exercise in older adults. Material and method: An educational intervention was carried out in older adults not included in the *Círculo de Abuelos* of the Belic community in the Niquero municipality of Granma province from July to August 2017. The universe consisted of 396 older adults who were not incorporated into the Circle of Grandparents of which a sample of 100 was chosen by simple random sampling. Results: The age group between 70 and 79 years old predominated with 42 older adults (42.0%). The female sex predominated over the male sex with 67 older adults (67.0%). Before the intervention the level of general knowledge about the benefits of physical exercise was inadequate with 73 older adults (73.0%), after the intervention it was raised to adequate in 93 older adults (93.0%). Before the intervention, only 23 older adults (23.0%) were willing to join the circle of grandparents, after which the number rose to 84 (84.0%). Conclusions: Before the intervention, the level of general knowledge about the benefits of physical exercise was inadequate, after the intervention was raised to adequate.

Key words: physical exercise, older adult, aging.

INTRODUCCIÓN

El envejecimiento es un fenómeno individual, pero además es un fenómeno poblacional. Desde hace algún tiempo se ha hecho popular el término envejecimiento poblacional. Esto significa que el número de personas de edad avanzada representa una proporción cada vez más alta dentro de las poblaciones de muchos países.¹

Las ideas que han predominado sobre la vejez no son uniformes y a través de la historia se recogen opiniones contradictorias. Para Cicerón la ancianidad era contemplada como un tiempo infeliz porque "nos aparta del trabajo activo, nos debilita el cuerpo, nos priva prácticamente de todos los placeres físicos y porque no está lejos de la muerte" y agregaba "los años arrugan el rostro; pero perder el entusiasmo arruga el alma".¹

En el año 2005 solo las Américas contaban con más de 90 millones de personas que tendrían más de 60 años, 42 millones de los cuales habitaban en América Latina y el Caribe.²

Cuba es ya un ejemplo de país en desarrollo con un envejecimiento importante de su población. La pirámide poblacional en nuestro país se ha transformado con gran rapidez, se han

incrementado las expectativas de vida elevada a 75 años, se plantea que es uno de los países más envejecidos de América Latina; la magnitud alcanzada en este orden constituye un elemento a tener en cuenta por cuanto es en la tercera edad donde el individuo necesita ser reconocido en cuanto a su valía como ser humano, siendo útil y productivo.²

El envejecimiento individual no es un fenómeno exclusivo de las sociedades modernas, ha estado presente en todas las etapas del desarrollo social y ha sido siempre de interés para la filosofía, el arte y la medicina; sin embargo, durante el presente siglo asistimos a una situación singular más y más personas sobrepasan las barreras cronológicas que el hombre ha situado como etapa de vejez. El proceso de envejecimiento depende mucho de las características de la personalidad de cada uno, de las condiciones de vida que se lleve, y no tanto de la edad si se mantiene el individuo sano.²

A partir de la segunda mitad del siglo XIX el gobierno cubano fomenta el desarrollo de la educación física para el adulto mayor, la promoción de salud en las comunidades y la ocupación del tiempo libre a través de la práctica de diferentes deportes y actividades recreativas, garantizó educación y salud gratis, pleno acceso al deporte y la cultura, promovió la alimentación saludable y ha mantenido a los ancianos motivados a través de la vinculación a círculos de abuelos.¹

La atención especial a los adultos mayores y la labor que tiene lugar en los Círculos de Abuelos, donde más de 400 000 personas realizan ejercicios físicos, según sus posibilidades y bajo control médico incluye la participación en actividades culturales y de recreación y la incorporación a estudios en cursos adecuados multiplicando su comunicación con otras personas.¹

Problema científico: ¿Poseen los adultos mayores no incorporados al círculo de abuelos de la comunidad de Belic un nivel de conocimientos adecuado sobre los beneficios de la práctica de ejercicio físico?

En la provincia de Granma están creados actualmente un total de 908 círculos de abuelos, sin embargo, a pesar de los beneficios que pueden aportar para la salud del adulto mayor, el promedio de incorporados a esta entidad no logra un nivel de cifras alentadoras, pues de un total de 120 919 de población solo el 31.8% se encuentran incorporado a los círculos de abuelos² donde no escapa el área de salud donde se realizó la investigación.

Dada la importancia del tema y los escasos estudios de intervención se realiza la presente investigación, con el fin de contribuir a la incorporación del adulto mayor al Círculo de Abuelos aportándoles un nivel de conocimiento sobre el tema y una mejor atención de este grupo priorizado en la atención primaria de salud.

Elevar el nivel de conocimientos sobre los beneficios de la práctica de ejercicio físico en los adultos mayores no incorporados al círculo de abuelos de la comunidad de Belic posibilitará motivar a los mismos a incorporarse a las actividades desarrolladas en el círculo de abuelos lo que le proporcionaría beneficios a la salud con la consiguiente mejoría de la calidad de vida.

Objetivos.

General: Elevar el nivel de conocimientos sobre los beneficios de la práctica de ejercicio físico en los adultos mayores.

Específicos:

- ✓ Caracterizar la muestra en estudio según las variables sociodemográficas sexo y edad.
- ✓ Evaluar el nivel de conocimiento de los adultos mayores sobre los beneficios de la práctica de ejercicio físico.
- ✓ Identificar los adultos mayores que se encuentran en disposición de incorporarse al Círculo de Abuelos.

MATERIAL Y MÉTODO

Clasificación del estudio

Se realizó una intervención educativa en adultos mayores no incorporados al Círculo de Abuelos de la comunidad de Belic en el municipio Niquero de la provincia Granma en el período de julio a agosto de 2017 con el objetivo de elevar el nivel de conocimientos sobre los beneficios de la práctica de ejercicio físico en adultos mayores.

Universo y muestra

El universo estuvo constituido por 396 adultos mayores no incorporados al Círculo de Abuelos de los cuales se escogió una muestra de 100 por muestreo aleatorio simple. Se aplicaron criterios de inclusión, exclusión y de salida.

Criterios de inclusión:

- ✓ Pertenecer al área de salud de la comunidad de Belic.
- ✓ Dar su consentimiento informado a participar en el estudio (Anexo 1).
- ✓ Estar apto física y mentalmente.

Criterios de exclusión:

- ✓ No estar de acuerdo en formar parte del estudio.
- ✓ No estar apto física o mentalmente.

Criterios de salida:

- ✓ Toda persona que luego de iniciar la investigación decida no continuar participando en la misma.
- ✓ Toda persona que fallezca durante el desarrollo de la investigación.

Etapas

La investigación se dividió en tres etapas: diagnóstica, de intervención y de evaluación. En la etapa diagnóstica se aplicó una encuesta inicial (Anexo 2) a los participantes en el estudio que permitió medir los conocimientos acerca del tema, los cuales se evaluaron como adecuados, si se obtenían 70 puntos o más, o inadecuados, si era menor que esta puntuación. Durante la etapa de intervención fueron formados 4 grupos de 25 adultos mayores aleatoriamente aplicándosele a

todos un programa educativo (Anexo 3) durante 5 semanas. En la sexta semana se les aplicó nuevamente el modelo de encuesta inicial, con los mismos criterios de evaluación, y así quedó definida la etapa evaluativa.

Operacionalización de las variables

Las variables a utilizar se seleccionaron en correspondencia al problema científico para darle salida a los objetivos trazados en la investigación, se analizaron variables cualitativas y cuantitativas con su operacionalización correspondiente.

Variab	Clasificación	Escala	Descripción	Indicadores
Edad	Cuantitativa discreta	60-69 70-79 80-89 90 y más	Edad en años cumplida en el momento de comenzar la intervención	Cantidad y porcentaje
Sexo	Cualitativa nominal dicotómica	Masculino Femenino	Sexo biológico	Cantidad y porcentaje
Nivel de conocimientos generales sobre los beneficios de la práctica de ejercicio físico	Cualitativa nominal dicotómica	Adecuado Inadecuado	>70 puntos adecuado, <70 puntos inadecuado	Cantidad y porcentaje
Disposición de incorporarse al círculo de abuelos	Cualitativa nominal dicotómica	Si No	Si los adultos mayores quieren o no incorporarse a las actividades del círculo de abuelos	Cantidad y porcentaje

Métodos e instrumentos de recolección de datos

Los datos fueron recogidos a través de una encuesta (Anexo 2) previamente validada por un comité de expertos.

Técnicas y procedimientos estadísticos

Los datos fueron registrados de forma manual, procesados automáticamente a través del programa Microsoft Excel 2013 para Windows a partir de la cual se realizó el análisis estadístico y organizados en tablas de frecuencia donde se reflejó el comportamiento de las variables estudiadas a fin de facilitar su comprensión.

Se confeccionaron medidas de resumen tales como las frecuencias absolutas y relativas, que permitieron el análisis y discusión de los resultados, los mismos se compararon con otros estudios y se emitieron criterios que nos permitieron arribar a conclusiones y plantear recomendaciones.

El informe final se redactó en el procesador de documentos de texto Microsoft Word 2013 en computadora personal marca ACER, con sistema operativo Windows-8, según las normas EPIC 2014 y la acotación bibliográfica según las normas de Vancouver.

Parámetros éticos

Al inicio de la investigación se explicó detalladamente a los participantes en el estudio en qué consistía el mismo y cuáles serían sus beneficios, quienes expresaron su consentimiento para formar parte en el estudio.

Toda la información utilizada en este estudio se conservó bajo los principios de máxima confidencialidad. El uso de la misma ha sido únicamente con fines científicos.

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

La muestra estuvo constituida por 100 adultos mayores no incorporados al Círculo de Abuelos de la comunidad de Belic en el período de julio a agosto de 2017.

Tabla N°1 Distribución de los adultos mayores según edad. Comunidad de Belic. Julio a agosto de 2017.

Edad	No	%
60-69	39	39,0
70-79	42	42,0
80-89	16	16,0
90 y más	3	3,0
Total	100	100

En la tabla 1 se aprecia el predominio del grupo de edad comprendido entre 70 y 79 años de edad con 42 adultos mayores (42,0%) seguido del de 60 a 69 años con 39 adultos mayores (39,0%).

Tabla N°2 Distribución de los adultos mayores según sexo. Comunidad de Belic. Julio a agosto de 2017.

Sexo	No	%
Masculino	33	33,0
Femenino	67	67,0
Total	100	100

La tabla 2 muestra el predominio del sexo femenino sobre el sexo masculino con 67 adultas mayores, lo que representa el 67,0% del total.

Tabla N°3 Distribución de los adultos mayores según nivel de conocimientos generales sobre los beneficios de la práctica de ejercicio físico. Comunidad de Belic. Julio a agosto de 2017.

Nivel de conocimientos generales sobre beneficios de la práctica de ejercicio físico	Antes		Después	
	No	%	No	%
Adecuado	27	27,0	93	93,0
Inadecuado	73	73,0	7	7,0
Total	100	100	100	100

La tabla 3 muestra que antes de la intervención el nivel de conocimientos generales sobre los beneficios de la práctica de ejercicio físico era inadecuado con 73 adultos mayores para un 73,0%. Luego de la intervención el nivel de conocimiento se elevó a adecuado en 93 adultos mayores, lo que representa el 93,0% del total.

Tabla N°4 Distribución de los adultos mayores según disposición de incorporarse al círculo de abuelos. Comunidad de Belic. Julio a agosto de 2017.

Disposición de incorporarse al círculo de abuelos	Antes		Después	
	No	%	No	%
Si	23	23,0	84	84,0
No	77	77,0	16	16,0
Total	100	100	100	100

En la tabla 4 se aprecia que antes de la intervención solo 23 adultos mayores (23,0%) estaban en la disposición de incorporarse al círculo de abuelos y luego de la misma el número se elevó a 84, lo que representa el 84,0% del total.

DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

En Cuba el 14 % de la población es mayor de 65 años y más.³ Todo ello muestra que esta población está envejeciendo. Dicho proceso aumenta la fragilidad, el adulto mayor agrupa una multitud de factores que convergen para producir enfermedades cuya complejidad sólo pocas veces se encuentra en otro grupo poblacional.⁴

Diversos estudios coinciden en que existe un predominio de personas en el grupo comprendido entre 70-79 años ¹⁻⁵, lo que coincide con la presente investigación en la cual el rango de edad antes mencionado fue el más representado.

En el presente estudio el sexo femenino predominó. Como promedio, la esperanza de vida al nacer de las mujeres es de unos 7 años mayor que la de los hombres en poblaciones de mortalidad baja. Sin embargo, existen varios países en el mundo que se apartan de este valor y por tanto registran un diferencial por sexo relativamente bajo y entre ellos se encuentra Cuba

donde apenas rebasa los 4 años a lo largo del siglo XX e inicio del XXI. Son múltiples las causas que podrían estar influyendo en la evolución del diferencial por sexo cubano e intentar el abordaje en todas sus dimensiones impondría un estudio multidisciplinario.⁴

Actualmente nadie duda de los beneficios que reporta un estilo de vida activo en las personas mayores. El ejercicio físico no garantiza el fin de todos los problemas; pero por lo menos permite aportar una etapa de la vida que cada vez será más larga con la máxima salud e intensidad.⁵⁻⁷

Resulta importante que los participantes, aumenten los conocimientos de las ventajas del ejercicio físico para su enfermedad.

Coincidiendo con otros autores^{1,8} en la presente investigación el nivel de conocimientos sobre las ventajas de la práctica de ejercicio físico es baja entre los adultos mayores.

Estudios indican que el ejercicio físico puede ser efectivo de la prevención y el tratamiento de las enfermedades crónicas, porque puede minimizar los síntomas de la afección, por un método no invasivo que puede influenciar positivamente en la calidad de vida de la persona y ser relativamente sin costo; en consecuencia, la actividad física regular ha sido reconocida por sus efectos saludables en sus practicantes, debido a que los beneficios del aumento de la actividad física son inmensos.^{8,9}

El ejercicio físico mejorar el control glucémico, logrando disminución de la concentración de la glucosa en sangre, mejorar la circulación, aumenta la sensibilidad a la insulina, aumenta el HDL colesterol y mejorar las cifras de tensión arterial. Un ejercicio físico sistemático junto con un plan de dieta adecuada disminuye el índice de masa corporal.¹⁰

Otros autores^{1,2} con estudios similares han logrado estimular a los adultos mayores para su incorporación a las actividades desarrolladas en los círculos de abuelo. Resultado similar se obtuvo en la presente investigación logrando que la mayoría de los pacientes intervenidos se incorporaran a un círculo de abuelos.

CONCLUSIONES

- Predominó la edad comprendida entre 70 y 79 años de edad, mientras que el sexo femenino superó al masculino.
- Antes de la intervención el nivel de conocimientos generales sobre los beneficios de la práctica de ejercicio físico era inadecuado, luego de la intervención se elevó a adecuado.
- Antes de la intervención pocos adultos mayores estaban en disposición de incorporarse al círculo de abuelos, luego de la intervención se logró que la mayoría estuviese dispuesta a incorporarse.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Lozano Vega B, Suárez Lamisé C, Rodríguez Rodríguez T. Intervención educativa para incorporar al adulto mayor a los ejercicios físicos. EFDeportes.com, Buenos Aires [revista en

- internet], Marzo de 2012 15 (166). Disponible en <http://www.efdeportes.com/efd166/intervencion-educativa-para-incorporar-al-adulto-mayor.htm>. Citado 23 septiembre de 2017.
2. Sariego Riumbau MA, Menéndez Veliz FM, Turiño Fernández N, Perón Carmenates I, Solís Valido L, Díaz Molina AM. Estrategia de intervención educativa para elevar el conocimiento sobre los beneficios del ejercicio físico en la salud del adulto mayor no incorporado al Círculo de Abuelos perteneciente al Policlínico Universitario 'Rodolfo Ramírez Esquivel' en la Comunidad La Vigía, Camagüey, Cuba. EFDeportes.com, Buenos Aires, [revista en internet]. Marzo de 2015 19 (202). Disponible en <http://www.efdeportes.com/efd202/beneficios-del-ejercicio-fisico-en-adulto-mayor.htm>. Citado 23 septiembre de 2017.
 3. Anuario Estadístico de Cuba 2014. Oficina Nacional de Estadística e Información. Ed. 2015. ISBN: 978-959-7119-62-3. Disponible en: <http://www.onei.cu>. Citado 23 septiembre de 2017.
 4. Prieto RO, Vega GE. Temas de Gerontología. La Habana: Editorial Científico-Técnica; 2010.
 5. Roessler R. Rehabilitación física, mental y social. México: Limusa; 2012.
 6. Caballero Pérez MD, Herrera Dueñas A. Guía cubana para la prevención, diagnóstico y tratamiento de la hipertensión arterial. La Habana: Editorial Ciencias Médicas; 2006.
 7. Pita Semantes C, Piñón Pérez J. Cardiopatía isquémica en la mujer. Seminario Internacional de Atención Primaria. Ciudad de La Habana: Palacio de Las Convenciones; 2015.
 8. Ochoa Ortega MR, Díaz Dominguez MA, Casanova Moreno MC, Pérez Sierra M, Llogas Porra M. Estrategia de intervención educativa en adultos mayores diabéticos tipo 2. Rev. Ciencias Médicas [revista en internet]. Mayo-junio 2012; 16(3):109-119. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/rpr/v16n3/rpr11312.pdf>. Citado 23 septiembre de 2017.
 9. Gómez R, Monteiro H, Cossio-Bolaños MA, Fama-Cortez D, Zanesco A. El ejercicio físico y su prescripción en pacientes con enfermedades crónicas degenerativas. Rev Peru Med Exp Salud Pública. [revista en internet]. 2017 27(3): 379-86. Disponible en: http://www.scielo.org.pr/scielo.php?pid=S1726-46342010000300011&script=sci_arttext. Citado 23 septiembre de 2017.
 10. Martins Vancea DM, Vancea JN, Fernandez Pires MI, Reis MA, Brandao Moura R, Atala Dibs S. El efecto de la frecuencia del ejercicio físico en el control glucémico y composición corporal de los diabéticos tipo 2. Arquivos Brasileiros de Cardiología. [revista en internet]. 2014 Enero. Disponible en http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0066-782X2009000100005&Ing=en&nrm=iso&tIng=es. Citado 23 septiembre de 2017.

ANEXOS

Anexo 1: Modelo de consentimiento informado.

Planilla de consentimiento informado

Por este medio yo: _____ doy mi consentimiento a participar en la investigación "Intervención educativa sobre los beneficios de la práctica de ejercicio físico en el adulto mayor". Se me ha informado sobre los objetivos y propósitos del estudio y los posibles riesgos a los que me expongo. Además, que la información obtenida será manejada bajo el principio de máxima confidencialidad y solo será usada con fines científicos.

Firma

Anexo 2: Encuesta inicial.

FORMULARIO

Con el objetivo de incrementar el nivel de conocimientos sobre los beneficios de la práctica del ejercicio físico en el adulto mayor, se desarrolla la presente investigación. Para ello solicitamos su colaboración. Los datos aportados por usted serán procesados por personal competente y confiable. Le agradecemos de antemano por su participación en el estudio.

Edad: _____

Sexo: ___ Masculino ___ Femenino

1. De las proposiciones siguientes marque con una cruz (x) las que usted considere constituyan beneficios de la práctica del ejercicio físico.

- a) ___ Disminución del estrés
- b) ___ Disminución de la grasa corporal
- c) ___ Favorece el agotamiento físico
- d) ___ Mejora la calidad de vida
- e) ___ Aumenta las cifras de tensión arterial
- f) ___ Disminuye los dolores óseos y articulares
- g) ___ Aumenta las probabilidades de producir infarto
- h) ___ Mejora la capacidad de concentración
- i) ___ Contribuye a un sueño saludable
- j) ___ Mejora el estado de ánimo

2. De las proposiciones siguientes marque con una cruz (x) las que usted considere constituyan contraindicaciones para la práctica de ejercicio físico.

- a) Tromboembolismo
- b) Aneurisma
- c) Asma Bronquial compensada
- d) Diabetes Mellitus descompensada
- e) Angina de pecho
- f) Hipertensión Arterial
- g) Arritmias Cardíacas
- h) Artrosis
- i) Implantación de marcapasos en la primera etapa
- j) Diabetes Mellitus compensada

3. De las proposiciones siguientes marque con una cruz (x) las que usted considere constituyan actividades a evitar en la práctica de ejercicio físico.

- a) Actividades que produzcan tensión muscular
- b) Actividades que produzcan gasto rápido de energía
- c) Realizar calentamiento antes de iniciar la sesión de ejercicios
- d) Ejercicio físico inmediatamente después de las comidas
- e) Actividad física en horarios matinales
- f) Toda actividad que produzca dolor en el pecho, dificultad para respirar o fatiga excesiva
- g) Evitar el calor o frío extremo
- h) Dieta rica en frutas, vegetales y proteínas
- i) Comidas abundantes y todo apresuramiento durante las mismas
- j) Situaciones que le produzcan gran tensión emocional

4. ¿Está dispuesto a incorporarse al Círculo de Abuelos?

- a) Sí
- b) No

Anexo 3: Programa de intervención

Sistema de intervención educativa

Primera Semana

Actividad 1: Presentación del programa

Objetivo: Brindar información a los participantes sobre los objetivos que perseguimos en la investigación y las estrategias trazadas para alcanzarlos.

Actividad 2: Presentación del grupo. Técnica de presentación: Presentación individual. Dime tu letra.

Objetivo: Lograr un ambiente de confianza entre los participantes en el estudio.

Consiste: Entregar a cada participante una letra del alfabeto y los pacientes imaginarán quién del grupo comienza con esa letra y la seleccionará, escribiendo el nombre imaginado y escribirá dos cualidades que considere que esta persona debe poseer y en plenaria entrega a la persona seleccionada la tarjeta con el nombre adjudicado y las cualidades, al concluir cada uno dice su nombre proporcionando un clima de animación y respeto entre los participantes.

Actividad 3: Encuesta inicial.

Objetivo: Obtener información sobre el nivel de conocimiento que poseen los participantes en el estudio antes de la intervención.

Consiste: Se explica cómo responder a la información solicitada en la encuesta aclarando los aspectos que resulten poco claros para los participantes.

Segunda Semana

Tema: Teoría de envejecimiento, cambios morfofisiológicos y psicológicos que se instalan en el adulto mayor.

Objetivos: Explicar la teoría de envejecimiento, etapas del ciclo vital del desarrollo, tareas en la etapa adulto mayor, cambios morfofisiológicos y psicológicos.

Actividad 1: Técnica de construcción del conocimiento. Jugando creamos palabras: teoría de envejecimiento, etapas del ciclo vital del desarrollo, tareas de esta etapa.

Consiste: El moderador dice una palabra y a partir de ella los participantes formulan definiciones.

Actividad 2: Dinámica grupal para describir cambios morfofisiológicos y psicológicos que se producen en el adulto mayor.

Consiste: se reúnen cinco grupos de cinco personas para intercambiar, compartir o confrontar ideas, experiencias sobre un tema determinado, luego todas las opiniones son debatidas en plenaria. Por lo general el grupo de discusión es conducido por un líder, facilita la participación de todos los miembros, mantiene el orden y el enfoque de la discusión.

Actividad 3: Actividad de cierre.

Tercera Semana

Tema: Ejercicio físico. Beneficios.

Objetivo: Explicar en qué consiste la práctica de ejercicio físico, objetivo que persigue y los beneficios que le aporta a su salud.

Actividad 1: Rememorar contenidos del tema anterior.

Actividad 2: Charla educativa sobre práctica de ejercicio físico y los objetivos que persigue, los beneficios que le reporta a la salud de los adultos mayores.

Actividad 3: Dinámica grupal para realizar debate del tema abordado.

Actividad 4: Actividad de cierre.

Cuarta Semana

Tema: El ejercicio físico y la salud del adulto mayor.

Objetivo: Explicar las características del ejercicio físico en adultos mayores sanos o con padecimiento de enfermedades crónicas no transmisibles.

Actividad 1: Rememorar contenidos del tema anterior.

Actividad 2: Se proyecta video de los ejercicios físicos que pueden realizar los adultos mayores.

Actividad 3: Técnica educativa: Panel relacionado con el tema recibido.

Actividad 4: Actividad de cierre.

Quinta Semana

Tema: Envejecimiento saludable.

Objetivo: Explicar modos y estilos de vida saludables, responsabilidad del individuo y la familia de su propio cuidado.

Actividad 1: Rememorar contenidos del tema anterior.

Actividad 2: Demostrar los ejercicios orientados para corregir las dificultades en su realización.

Consiste: se invita al/la profesor/a del Círculo de Abuelos para hacer la demostración de los ejercicios que se realizan el mismo.

Actividad 3: Charlas educativas relacionadas con modos y estilos de vida saludables, responsabilidad de los individuos para conservar su salud, participación de la familia.

Actividad 4: Actividad de cierre.

Sexta Semana

Tema: Resumen del sistema de intervención educativa.

Objetivo: Evaluar las actividades desarrolladas en la intervención educativa. Aplicar la encuesta nuevamente para evaluar los conocimientos adquiridos.

Actividad 1: Técnica de animación: Arréglenselas para bailar.

Actividad 2: Técnica del PNI (Positivo, negativo, interesante) del sistema de intervención.

Actividad 3: Aplicación de encuesta.

Actividad 4: Actividad clausura. Despedida del curso.