

IMPACTO DEL PROYECTO DIAGNÓSTICO Y ORIENTACIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICAS PARA ADULTOS MAYORES DEL MUNICIPIO MORÓN REACHED IMPACTS IN THE BIGGEST PHYSICAL CONDITION OF ADULTS HOUSE OF GRANDPARENTS OF THE MUNICIPALITY MORON

Autores: Andres Serantes Pardo¹

Saidel Pérez Pérez²

Elianis Hernández López³

Dayanaris Valladares Bermúdez⁴

Institución: ¹Universidad de Ciego de Ávila Máximo Gómez Báez, Cuba

^{2, 3, 4}Instituto Nacional de Deportes Educación Física y Recreación Morón,
Ciego de Ávila, Cuba

Correo electrónico: serantes@unica.cu

saidelperezperez@gmail.com

elianishl@nauta.cu

dayanaris@nauta.cu

RESUMEN

Los autores muestran una experiencia lograda a través de la determinación de los impactos alcanzados por el proyecto diagnóstico y orientación de las actividades físicas a los adultos mayores pertenecientes a la Casa de Abuelos del municipio Morón, en la que se le aplicaron diferentes instrumentos de la investigación científica que posibilitaron la recopilación de la información que se expone y que ha permitido seleccionar los ejercicios físicos adaptados a las posibilidades y capacidades individualizadas de los investigados que van encaminadas a mejorar sus estilo de vida. La novedad está dada en la aplicación del Proyecto Diagnóstico y Orientación de las Actividades Físicas para Adultos Mayores (DOAFAM) que le posibilita al investigador obtener una información más detallada de las pruebas realizadas en el transcurso de las diferentes etapas de trabajo y que han demostrado los cambios de la condición física del grupo de adultos mayores de la Casa de Abuelos del Municipio de Morón, mejorando así sus estilos de vida.

Palabras clave: Condición física, Diagnóstico, Estilo de vida, Impacto.

ABSTRACT

The authors show an experience achieved through the determination of the impacts reached by the diagnostic project and orientation of the physical activities the adults

bigger belonging to the House of Grandparents of the municipality Moron, in which were applied different instruments of the scientific investigation that facilitated the summary of the information that is exposed and that it has allowed to select the physical exercises adapted to the possibilities and individualized capacities of those investigated that they go guided to improve their lifestyle. The novelty is given in the application of the Project I Diagnose and Orientation of the Physical Activities for bigger Adults that (DOAFAM) it facilitates the investigator to obtain a more detailed information of the tests carried out in the course of the different work stages and that they have demonstrated the changes of the physical condition of the group of adults bigger than the House of Grandparents of the Municipality of Moron, improving this way its lifestyles.

Keywords: Diagnosis, Impact, Lifestyle, Physical Condition.

INTRODUCCIÓN

El envejecimiento constituye uno de los factores determinante, ya que como parte integrante y natural de la vida se va acentuando por la forma en que envejecemos y vivimos este proceso, la salud y capacidad funcional depende no sólo de la estructura genética, sino también de lo que hemos hecho durante vida; del tipo de cosas con las que nos hemos encontrado a lo largo de ella; de cómo y dónde hemos vivido nuestra vida. Tiende a ser una de las últimas etapas de la vida que precede a la muerte, es una inevitable consecuencia de la existencia del tiempo.

“El número de personas que en el mundo rebasa la edad de 60 años, aumentó en el siglo XX de 400 millones en la década del 50, a 700 millones en la década del 90; estimándose que para el año 2025 existirán alrededor de 1 200 millones de ancianos”. (Castanedo, y Vicente, 2000, p.4)

El reto social que el proceso de transición demográfica representa para las naciones, se debe a las grandes necesidades que genera desde el punto de vista económico, biomédico y social.

“Su repercusión sobre el sistema de salud radica en que son los ancianos los mayores consumidores (relativos o absolutos) de medicamentos y servicios de salud. A nivel estatal representa un considerable aumento de los gastos para la Seguridad y la Asistencia Social”. (Espinosa, J.M., 2000, p.6) La esperanza de vida ha aumentado en los últimos 50 años, hasta alcanzar un promedio de 66 años a nivel mundial, independientemente de que aún existen países con mucha menos expectativa, y otros como el caso de Cuba que sobrepasa los 75 años de edad,

similar a muchas naciones desarrolladas, en términos de indicadores sociales. Sin embargo, al llegar una persona a su sexagésimo aniversario, entra a formar parte del segmento de la población conocido como “adulto mayor”, “ancianos”, “edad madura” o “tercera edad”, entre otras acepciones, y se debe tener en cuenta que esa capa de la población está envejeciendo.

En Cuba se dispone de la experiencia de un Programa Nacional de Atención al Adulto Mayor que contiene aspectos relacionados con la promoción, prevención, asistencia y rehabilitación lo cual ha permitido la integración del adulto mayor a la familia y a la comunidad.

“En Ciego de Ávila, 84 910 personas superan los 60 años, lo que representa un índice de envejecimiento poblacional del 19,4 por ciento, cifra que requiere de fortalecer, aún más, la atención integral, sistemática y especializada a este grupo etario, por parte del Ministerio de Salud Pública cubano, organismos del Estado, las familias y otras organizaciones”. (Alemán, M. J., 2019).

Lo preocupante es que la cantidad de adultos mayores en Ciego de Ávila se acerca, en los últimos tiempos, a un similar número de niños y adolescentes, lo que advierte un proceso de envejecimiento demográfico complejo, en tanto, las tasas de fecundidad no alcanzan el nivel de reemplazo.

“Para el logro de una mayor calidad de vida mediante la práctica de ejercicios físicos en personas mayores, 175 profesores se dispersan en circunscripciones, casas de abuelos y centros de trabajos con fuerza laboral envejecida”, explicó Ever López García, jefe del departamento de Actividad Física Comunitaria de la Dirección Provincial de Deportes. (Agencia Cubana de Noticias, 2018, p.2)

Algunos autores como Alcántara, P. y Sánchez, M. (2001), Paglilla, R. D. (2001), Serantes, P. A. (2013) coinciden en señalar que el envejecimiento conlleva una serie de cambios a nivel cardiovascular, respiratorio, metabólico, músculo esquelético, motriz, que reducen la capacidad de esfuerzo y resistencia al estrés físico de los adultos mayores, reduciéndose así mismo su autonomía, calidad de vida, su habilidad y capacidad de aprendizaje motriz.

En la presente investigación los autores pretenden identificar el impacto del Proyecto Diagnóstico y Orientación de las Actividades Físicas para Adultos Mayores de la Casa de Abuelos. Municipio Morón, para ello se desarrolló un conjunto de acciones que les permitieron lograr el propósito planteado.

Los autores consideran necesario hacer algunas valoraciones referidos a conceptos que sobre ellos girará la esencia de esta investigación:

Sandoval, J.M. y Richard Muñoz, M.P. (2005) señalan que se entiende por “evaluación de impacto, el análisis que tiene como objetivo determinar de manera más general si un programa produjo los efectos deseados en las personas, hogares e instituciones y si esos efectos son atribuibles a la intervención del programa”. (p.172)

[...] La evaluación del impacto comprende los procesos de análisis, seguimiento y gestión de las consecuencias sociales, voluntarias e involuntarias, tanto positivas como negativas, de las intervenciones planeadas (políticas, programas, planes, proyectos), así como cualquier proceso de cambio social, invocado por dichas intervenciones [...]” González, L. (s/a) (p.172)

Las bibliografías consultadas plantean que, de una forma u otra, todos los conceptos coinciden en contemplar la evaluación de impacto como:

“valoración cualitativa y cuantitativa de los efectos de la aplicación de un proyecto o programa en grupos poblacionales específicos, que indaga en las consecuencias, tanto buscadas, como otras derivadas de la apreciación integral de pertinencia, efectividad, eficiencia, eficacia, sostenibilidad y calidad de los mismos”. (Nápoles, M. M. et al., 2012a, p.169).

Un aspecto de extraordinaria importancia en los adultos mayores es la disminución de la capacidad física conforme avanza la edad, un fenómeno previsible y que puede detenerse o disminuir poniendo especial atención sobre el nivel de condición física y de actividad física. Wagner, E.H. *et al.* (1992) y Elward, K.; Larson, E.B. (1992), refieren que los adultos mayores, debido a sus estilos de vida sedentarios, están peligrosamente cerca de su nivel de capacidad máxima durante actividades normales de la vida diaria.

En general, cuando se habla sobre a la condición física, esta se identifica con rendimiento. Sin embargo, cuando se habla de la población mayor en particular, la condición física funcional se identifica como la capacidad para desarrollar las actividades normales de la vida diaria, íntimamente relacionada con el concepto de funcionalidad. Aunque hace mucho que se valora la trascendencia de la funcionalidad sobre la salud y la enfermedad, no fue hasta los años 50 cuando se reconoció su importancia, a medida que crecía el número de personas mayores discapacitadas y que aumentaba la incidencia de enfermedades crónicas.

Katz, S.; Stroud, M.W. (1989). Señaló que: la importancia de la funcionalidad la ratificó la Comisión estadounidense sobre Enfermedades Crónicas y la Organización Mundial para la Salud OMS, que fomentó el desarrollo de una base científica para medir el estado funcional.

De la bibliografía consultada al examinar sobre la importancia de la funcionalidad para las personas adultas mayores, también exaltamos el tema de la condición física en esta población hacia el concepto de condición física funcional, que Rikli, R.E. y Jones, C.J. (2001) definen como "la capacidad física para desarrollar las actividades normales de la vida diaria de forma segura e independiente y sin excesiva fatiga". (p. 13)

La condición física funcional es de vital importancia para la calidad de vida de las personas; el nivel de condición física funcional determina la medida en que las personas pueden manejarse con autonomía dentro de la sociedad, participar en distintos acontecimientos, visitar a otros amigos o familiares, utilizar los servicios y facilidades que se les ofrecen y, en general, enriquecer sus propias vidas y las de las personas más próximas a ellas. Shephard, R. (1978) se refiere a que "la condición física funcional tiene 5 componentes principales, que son: composición corporal, fuerza muscular, resistencia cardio-respiratoria, flexibilidad y equilibrio". (p. 6)

La práctica de ejercicio físico consume energía y requiere por tanto el aporte de oxígeno y nutrientes a los tejidos.

El ejercicio físico practicado de forma regular y frecuente estimula el sistema inmunológico, ayudando a prevenir las llamadas enfermedades de la civilización, como la enfermedad coronaria, cardiovascular, diabetes de tipo 2 y obesidad Stampfer, M. J. *et al.*, (2000), Hu, F. *et al.* (2001). También mejora la salud mental, ayuda a prevenir estados depresivos, desarrolla y mantiene la autoestima, e incluso aumentar la libido y mejorar la imagen corporal, Exercise. (2008).

Tal y como demuestran Vaca, M.R. *et al.* (2017), aquellos grupos etarios de mayor edad pueden presentar mejores condiciones físicas si practican sistemáticamente actividad física adaptada e individualizada, que otros grupos etarios de menor rango etario que no practican actividad física, infiriendo la necesidad de concientizar al familiar de potenciar la participación del adulto mayor en programas de actividad física para la salud, adaptada a las necesidades y características del sujeto

intervenido. Para ello, un primer paso es diagnosticar las necesidades del sujeto, y el entorno que le rodea.

Un programa de actividad física para Adultos Mayores, debe contemplar básicamente acondicionamiento físico, en el que prevalecerán trabajos de desarrollo de la resistencia orgánica, mantención y/o aumento de la fuerza, mejorar la velocidad; incremento de la movilidad y del equilibrio; Trabajo eficiente de la coordinación dinámica específica, y de las tareas de manipulación. Todos estos trabajos se logran mediante acciones que incluyen ejercicios sistemáticos: juegos, danzas, bailes.

La valoración de la condición física en la población general está muy desarrollada, sin embargo, en la población mayor en concreto nos encontramos con serias dificultades para realizar esta tarea. La mayoría de tests, o bien están orientados al rendimiento físico para su utilización en jóvenes o se centran en ancianos muy mayores, evaluando los cuidados o asistencia que necesitan para las actividades diarias. Los tests que evalúan el rendimiento físico van orientados a la población joven y son inapropiados e inseguros para los mayores, además de ser demasiado difíciles de realizar por muchos de ellos. Otros tests se orientan hacia la evaluación de los ancianos más débiles y por tanto son demasiado fáciles de realizar y no detectan suficientemente el nivel de condición física en los mayores sanos, Buchner, D.M.; Guralnick, J.M. y Cress, M.E. (1985) y Spirduso, W.W. (1995), pues el objeto de dichos tests es más bien evaluar la independencia y la necesidad de cuidados y asistencia que realmente evaluar la condición física.

Todas las definiciones relacionadas con la evaluación de impactos permiten comprender los puntos esenciales, y necesarios de toda evaluación, Nápoles, M.M, *et al.* (2012b) al referirse a la evaluación señaló:

“Estas están encaminadas a recoger información de objetivos y frecuencias, valorar la información obtenida con respecto a las necesidades iniciales, para tomar una decisión de manera que haya mejora en el desarrollo de las intervenciones, vistas estas como acciones dirigidas a modificar hábitos, actitudes, o condiciones medio ambientales”. (p.173)

Constituyen factores indispensables para conocer los riesgos para la salud, en individuos o poblaciones, a partir de la aplicación de un programa.

Después de un amplio análisis sobre aspectos muy puntuales como son; la definición de impacto, evaluación de los impactos, las actividades físicas para

adultos mayores, condición física sus características para mantener estilos de vida saludables, etc. Es que se puede arribar a la formulación del siguiente Problema científico: ¿Cuál es el impacto del Proyecto Diagnóstico y Orientación de las Actividades Físicas para Adultos Mayores de la Casa de Abuelos Municipio Morón? y como Objetivo: Comprobar el impacto del Proyecto Diagnóstico y Orientación de las Actividades Físicas para Adultos Mayores de la Casa de Abuelos. Municipio Morón.

MATERIALES Y MÉTODOS

Dentro de las técnicas aplicadas para desarrollar esta parte de la investigación fueron utilizados:

Entrevista no estructurada a Directivos que tienen el control y seguimiento de la generalización del resultado científico del proyecto DOAFAM en su radio de acción.

Entrevista a la profesora de Cultura Física que labora en la Casa de Abuelos del Municipio de Morón.

Entrevista no estructurada a los adultos mayores pertenecientes a la Casa de Abuelos del Municipio de Morón.

La Observación a las clases de Educación Física que se les imparten a los adultos mayores pertenecientes a la Casa de Abuelos del Municipio de Morón.

Cuestionario Técnica de ladov. Aplicado a los adultos mayores pertenecientes a la Casa de Abuelos del Municipio de Morón.

Triangulación de la información. Se aplicó a los resultados aportados por las distintas técnicas de recogida de información que se encuadraron en los métodos de investigación y se combinaron para analizar un mismo objeto de estudio. Este tipo de triangulación permite superar las debilidades inherentes a todo método, compensando así cada técnica, las debilidades de la otra u otras. Por su importancia se incorporó en la presente investigación.

Los autores consideran necesario resaltar la importancia que tiene la utilización de las siguientes técnicas para el análisis y procesamiento de la información aportada por los diferentes instrumentos aplicados a los adultos mayores pertenecientes a la Casa de Abuelos del Municipio de Morón

La técnica de ladov constituye una vía indirecta para el estudio de la satisfacción, ya que los criterios que se utilizan se fundamentan en las relaciones que se establecen entre tres preguntas cerradas que se intercalan dentro de un cuestionario (preguntas 3, 8 y 10 del cuestionario) y que cuya relación el sujeto desconoce. Estas

tres preguntas se relacionan a través de lo que se denomina el "Cuadro Lógico de IADOV". Con vistas a una validación de la factibilidad de su aplicación en la práctica mediante el criterio de usuarios, utilizando como procedimiento científico metodológico para el procesamiento de los resultados la Técnica de IADOV, constituye una vía indirecta que permite el estudio de la satisfacción del cliente López, A. y González, V. (2001), López, A. y González, V. (2002), Tejedor, L.J.C. (2005), Lombillo, R. I. (2011), Pérez, B., y Morejón, C, A. (2013).

Triangulación de la Información desde la visión de varios autores como Denzin, N.K. (1970), quien la define como: «la aplicación y combinación de varias metodologías de la investigación en el estudio de un mismo fenómeno» (p.297). También es entendida como «Técnica de confrontación y herramienta de comparación de diferentes tipos de análisis de datos (triangulación analítica) con un mismo objetivo puede contribuir a validar un estudio de encuesta y potenciar las conclusiones que de él se derivan» (Rodríguez, C., Pozo, T. y Gutiérrez, J., 2006, p.1) y para lo cual como bien nos expone Donolo, D.S (2009) «requiere de conocimiento, de tiempo y de recursos para implementarla y luego de gran agudeza para interpretar los resultados en las variadas y a veces contradictorias maneras en que se presentan» (p.3).

RESULTADO Y DISCUSIÓN

Los autores inician el análisis de los resultados alcanzados en la presente investigación y lo hacen por la caracterización general de los adultos mayores pertenecientes a la casa de Abuelos del Municipio Morón.

Tabla # 1 Datos generales que caracterizan al grupo de adultos mayores pertenecientes a la casa de Abuelos del Municipio Morón.

Grupos de Edades			Sexo		Jubilado		Trabaja actualizada		Enseñanza			
65-70	71-74	75 o +	Fem	Mas	Si	No	Si	No	Pri m	Med	M. Sup	Sup
7	2	11	10	10	20	0	0	20	5	7	6	2

En cuanto a los grupos de edades se observa una estabilidad dentro de sus integrantes, siendo el de (75 o +) con 11 integrantes lo que representa el 55.0 %, del total, 7 se agrupan en el de (65-70) para el 35.0 % y en el de (71-74) se agrupan 2 adultos mayores respectivamente para el 10.0 % del total.

El sexo, son femeninos, un total de 10, para el 50.0 % del total y 10 son masculinos, para el 50.0 % del total, de ellos 20 están jubiladas para el 100 % del total.

En la actualidad, 20 investigados no se encuentran trabajando para el 100 % del total.

En cuanto al nivel cultural se destacan que 12 se encuentran entre la enseñanza primaria y media para el 60.0 %, en la enseñanza media superior un total de 6 que representan el 30.0 % y 2 en la educación superior para el 10.0 % del total de las investigadas.

En el curso 2019-2020 se aplicó la Técnica de ladov Serantes, P. A. (2020) a 20 adultos mayores que asisten a la Casa de Abuelos del Municipio de Morón.

Los resultados fueron los siguientes:

Cantidad de adultos mayores (N = 20)

1. Clara Satisfacción $14 = 14/20 = (0.7$ resultante de este indicador satisfacción)
2. Más satisfecho que insatisfecho $4 = 4/20 = 0.2$
3. No definido $1 = 1/20 = 0.05$
4. Más insatisfecho que satisfecho 0
5. Clara Insatisfacción $1 = 1/20 = 0.05$



El resultado fue (0.7) que demuestra un alto grado de satisfacción declarado por los adultos mayores que asisten a las clases de Educación Física que imparte la profesora de Cultura Física de la Casa de Abuelo del Municipio de Morón incorporados a la investigación del Proyecto DOAFAM que se generaliza en la provincia de Ciego de Ávila.

La técnica de ladov contempla además dos preguntas complementarias de carácter abierto. Estas son:

¿Qué es lo que *más te gusta* de la clase de cultura física?

Tabla # 2 Resumen de los aspectos que *más le gustan a los investigados* de las clases que le imparte el profesor de cultura física.

Respuestas de la interrogante.	Total	%
Los juegos que son variados y nos permiten relajarnos y	16	80.0

divertirnos		
Los ejercicios que nos mejoran en sentido general y vemos los cambios que se van experimentando en nuestros estilos de vida.	14	70.0
Las conferencias que nos imparten sobre las actividades físicas para mejorar la salud, hacen que aprendamos temas de mucha importancia para prevenir lesiones o accidentes que puedan afectar la salud.	13	65.0

Los resultados que se muestran en la tabla # 2 se acentúa más el grado de preferencia por el contenido y la planificación de los juegos que les imparten, representando entre ambas el 80.0 % del total, en el segundo lugar lo ocupa los ejercicios que les imparten que mejoran sus estilos de vida para el 70.0 % del total y en tercer lugar lo ocupa las conferencias que se les imparten sobre las actividades físicas para el 65.0 % del total.

¿Qué es lo que *más te disgusta* de la clase de cultura física?

Tabla # 3. Resumen de los aspectos que *más le disgusta a los investigados* de las clases que te imparte el profesor de cultura física.

Respuestas de la interrogante	Total	%
Señalan no tener ningún criterio negativo sobre las clases que nos imparte la profesora de cultura física	20	100

En la presente tabla # 3, se demuestra y ratifica el grado de satisfacción que sienten los investigados sobre la atención que reciben en la Casa de Abuelos, pues los 20 incorporados coinciden en señalar no tener ningún criterio desfavorable sobre las clases de educación física que se le imparte por la profesora, representando el 100 % del total.

En la presente evaluación hay que destacar que la técnica de ladov, se reflejan 2 preguntas abiertas que permiten profundizar en la naturaleza de las causas que definen destacar las preferencias por las clases de cultura física.

¿Cuáles son las *tres cuestiones que más les gustan* a los investigados en la *atención que se les brindan en los servicios como adulto mayor*?

Tabla # 4. Preferencia *sobre las tres cuestiones que más te gustan* de la atención que te brindan en los servicios como adulto mayor

Respuestas de la interrogante.	Total	%
Los servicios que brindan nos permiten mejorar los estilos de vida	19	95.0
La atención tanto medica como de actividades físicas y recreativas nos permiten sentirnos como en familia.	18	90.0
La alimentación que brindan en la casa de abuelo es muy variada y de buena calidad.	20	100

Como se observa en la tabla # 4 la mayor preferencia sobre la atención que se les brindan a los investigados se centran en: La alimentación que brindan en la casa de abuelo es muy variada y de buena calidad 20 para el 100 %, Los servicios que brindan nos permiten mejorar los estilos de vida 19 para el 95.0 %, la tercera opinión se centra en la atención tanto médica como de actividades físicas y recreativas nos permiten sentirnos como en familia para el 90.0 % del total.

¿Cuáles son las tres cuestiones que más les disgustan a las investigadas en la atención que se les brindan en los servicios como adulto mayor?

Tabla # 5 Insatisfacción sobre las *cuestiones que más te disgustan* de la atención que te brindan los servicios como adulto mayor

Respuestas de la interrogante.	Total	%
Que los molestaran cuando están jugando dominó.	11	55.0
Que se den más actividades recreativas de visita a lugares históricos y culturales.	20	100
Que incorporen otros juegos de salón como: dama, parchís, etc.	17	85.0

Como se observa en la tabla # 5, los investigados coinciden en señalar 11 de ellos que no los molesten cuando están jugando dominó lo que representa el 55.0 %, 20 se refieren a que se den más actividades recreativas de visita a lugares históricos y culturales para el 100 % y 17 plantean que incorporen otros juegos de salón como: dama, parchís, para el 85.0 % del total.

Otro de los indicadores que fue evaluado en la técnica de ladov, lo constituyó la preferencia que tienen los investigados por la práctica de los deportes adaptados.

Tabla #6. Resumen del Nivel de preferencia sobre la práctica de algún deporte adaptado.

Respuestas de la interrogante	Si	%	No	%	No se	%
Adultos mayores investigados	0	0	20	100	0	0

Del análisis de los resultados que se reflejan en la tabla # 6, se destaca que 20 de los investigados señalan no tener preferencia por los deportes adaptados para el 100 % del total.

Por último, se les solicita a los adultos mayores investigados que describan como caracterizan a su profesora de Cultura Física, en tal sentido los 20 investigados que representan el 100 % del total que: buena, justa, agradable, comprensiva y alegre, aspectos estos que le hacen acreedora del cariño, respeto y admiración por los investigados.

CONCLUSIONES

El amplio estudio de la bibliografía consultada, así como la experiencia acumulada durante 16 años de investigación han permitido una amplia fundamentación teórica y metodológica que sustenta la valoración del impacto alcanzado por el del Proyecto Diagnóstico y Orientación de Actividades Físicas para Adultos Mayores en la Casa de Abuelos del Municipio de Morón, en tal sentido se señala que:

- Facilitó el poder determinar las características individuales a través de las técnicas aplicadas, propiciando una concepción del proceso de comprobación de los impactos alcanzados por el citado proyecto en los adultos mayores sobre la condición física salud de los mismos.
- Se logró caracterizar de forma integradora el estado de la condición física de cada adulto mayor, permitiendo mantener el control sistemático de la marcha del trabajo planificado, así como de los cambios que se van en experimentando en sus estilos de vidas.
- Se evidenció un alto grado de satisfacción de los adultos mayores que asisten a las clases de Educación Física que le es impartida por la profesora de cultura física de la citada Casa de Abuelos, permitiéndoles la posibilidad de poder realizar las actividades de la vida diaria, siendo más independientes y poder valerse por sí mismo en la comunidad.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AGENCIA CUBANA DE NOTICIAS. (2018). El envejecimiento en Ciego de Ávila, entre desafíos y garantías. Disponible en <http://www.tvavila.icrt.cu/el-envejecimiento-en-ciego-de-avilaentredesafiosgarantias/18deseptiembredel2018>. Visitado el 12 de marzo de 2020.
- ALEMÁN, M. J. (2019). Atención al adulto mayor en Ciego de Ávila, desafío permanente. *Periódico Invasor*. Disponible en: <http://www.invasor.cu/es/secciones/sociedad/atencion-al-adulto-mayor-en-ciego-de-avila-desafio-permanente19Junio2019>. Visitado el 12 de marzo de 2020.
- ALCÁNTARA, P. y SÁNCHEZ, M. (2001). Actividad Física y Envejecimiento. *Revista Digital. EF deportes*. Año 6, No. 32, mes de marzo. Buenos Aires. Argentina. Disponible en: <http://www.efdeportes.com>. Visitado el 19 de marzo de 2020.
- BUCHNER, D.M.; GURALNICK, J.M. y CRESS, M.E. (1985). The clinical assessment of gait, balance, and mobility in older adults. En: Rubenstein, L.Z.; Wieland, D.; Csuka, M. y McArty, D.J. Simple method for measurement of lower extremity muscle strength. *Am J Med*. No. 78, p.77-81.

- CASTANEDO, J.F. y VICENTE, N. (2000). Modelo de atención gerontológica en el Consejo Popular Los Sitios Ciudad de La Habana. *Rev. Electrónica Geriátrica*. 2000; Vol. 2, p.1-8.
- DENZIN, N.K. (1970). *Sociological Methods: A Source Book*. Aldine Publishing Company : Chicago.
- DONOLO, D.S. (2009). Triangulación: Procedimiento incorporado a nuevas metodologías de investigación. *Revista Digital Universitaria*, Vol. 10, No. 8. Disponible en: <http://www.revista.unam.mx/vol.10/num8/art53/art53.pdf> . Visitado el 12 de marzo de 2020.
- ESPINOSA, J.M. (2000). El anciano en atención primaria. *Atención Primaria*. No. 26, pp. 515-6.
- ELWARD, K. y LARSON, EB. (1992). Benefits of exercise for older adults. A review of existing evidence and current recommendations for the general population. *Clin Geriátrica Med.*, No. 8, p.35-50
- Exercise. (2008). medical-dictionary.thefreedictionary.com. Citando *Gale Encyclopedia of Medicine*. Copyright 2008.
- GONZÁLEZ, L. (s/a). La evaluación ex - post o de impacto: un reto para la gestión de proyectos de cooperación internacional al desarrollo. (p.172). Disponible en: [http://www.imacmexico.org/filedownload.php?location=SU&filename=11562706871Evaluación de impacto.pdf](http://www.imacmexico.org/filedownload.php?location=SU&filename=11562706871Evaluación%20de%20impacto.pdf) . Visitado el 12 de marzo de 2020.
- HU, F. ...[et al.] (2001). Diet, lifestyle, and the risk of type 2 diabetes mellitus in women. *The New England Journal of Medicine*, Vol. 345, No.11, p.790–797. Retrieved October 5, 2006, from Pro Quest database.
- KATZ, S. y STROUD, M.W. (1989). Functional assessment in geriatrics: a review of progress and directions. *J Am Geriatr Soc*. No. 37, p. 267-271.
- LÓPEZ, A. y GONZÁLEZ, V. (2001). *La técnica de ladov: Una aplicación para el estudio*. *Revista Digital Lecturas: Educación Física y Deporte*. [en línea] 2001. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd32/iadov.htm>. Visitado el 23 de febrero del 2013.
- LÓPEZ, A. y GONZÁLEZ, V. (2002). La técnica de ladov. Una aplicación para el estudio de la satisfacción de los alumnos por las clases de Educación Física. *Revista Digital Lecturas: Educación Física y Deporte* [en línea], Año 8, No. 47, abril. Buenos Aires, Argentina. Disponible en: <http://www.efdeportes.com>. Visitado el 23 de febrero del 2013.

- LOMBILLO, R. I. (2011). Estrategia metodológica para el uso integrado y progresivo de los medios de enseñanza por docentes de la Universidad Agraria de La Habana. Tesis presentada en opción al Grado Científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas. Universidad Agraria de La Habana, Mayabeque.
- NÁPOLES, M.M. ... [et al.] (2012a). Modelo teórico para la evaluación de impacto en programas de Salud Pública. *Humanidades Médicas*; Vol. 12, No. 2, p. 167-183. Centro de Desarrollo de las Ciencias Sociales y Humanísticas en Salud. (p169)
- NÁPOLES, M.M. ...[et al.] (2012b). Modelo teórico para la evaluación de impacto en programas de Salud Pública. *Humanidades Médicas* 2012; 12(2):167-183. Centro de Desarrollo de las Ciencias Sociales y Humanísticas en Salud. (p.173)
- PAGLILLA, R. D. (2001). La Tercera Edad y la Actividad Física. *Revista digital Edeportes*, No. 36, p.22, mayo. Argentina. Disponible en: <http://www.efdeportes.com>. Visitado el 23 de febrero del 2020.
- PÉREZ, B., y MOREJÓN, C. A. (2013). Sistema de generación automática de hipervideo basado en repositorios de objetos de aprendizaje para la carrera Ingeniería Agrícola. *Revista Ciencias Técnicas Agropecuarias*, Vol. 22, No. 4, p. 36-40.
- RODRÍGUEZ, C., POZO, T. y GUTIÉRREZ, J. (2006). La triangulación analítica como recurso para la validación de estudios de encuesta recurrentes e investigaciones de réplica en Educación Superior. *RELIEVE. Revista electrónica de Investigación y Evaluación Educativa*, Vol.12, No. 2, p. 289-305.
- RIKLI, R.E. y JONES, C.J. (2001). Senior Fitness Test Manual. Champaign IL: Human Kinetics. (p13)
- SANDOVAL, J.M. y MUÑOZ RICHARD, M.P. (2005). Los indicadores en la evaluación del impacto de programas. Sistema integral de Información y Documentación. 2008. Disponible en: <http://www.worldbank.org/poverty/spanish/impact/overview/howtoevl.htm>. Visitado el 24 de junio de 2020.
- SERANTES, P.A. (2013). Educación Física. Métodos para el trabajo con el Adulto Mayor (1era ed.). México: Ed. GASCA. p.167.
- SERANTES, P. A. (2020). Cuadro lógico de V.A. IADOV (modificado por Serantes, P. A. 2020, siguiendo el esquema de López, A. 1993). Trabajo de Diploma en opción al título de Licenciado en Cultura Física. Impacto del Proyecto Diagnóstico

y Orientación de actividades Físicas para Adultos Mayores en el Consejo Popular Roberto Rivas Fraga. Facultad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. Universidad de Ciego de Ávila Máximo Gómez Báez. 2020.

SHEPHARD, R. (1978). Physical Activity and Aging. Chicago. Year Book Medical Publishers. (p.6)

STAMPFER, M.J. et al., (2000). Primary Prevention of Coronary Heart Disease in Women through Diet and Lifestyle. *New England Journal of Medicine* (en inglés) Vol. 343, No. 1. p. 16-22. doi:10.1056/NEJM200007063430103. PMID 10882764.

SPIRDUSO, W.W. (1995). Physical dimensions of aging. Champaign, IL: Human Kinetics.

TEJEDOR, L.J.C. (2005). Niveles de satisfacción e insatisfacción escolar por las actividades en el medio natural en la Educación Secundaria Obligatoria y el Bachillerato: aplicación de la técnica ladov. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, No.85.

VACA, M.R. ...[et al.] (2017). Estudio comparativo de las capacidades físicas del adulto mayor: rango etario vs. Actividad física. *Rev Cubana Invest Bioméd.* 2, Vol. 6, No. 1, p.1-11.

WAGNER, E.H. ...[et al.] (1992). Effects of physical activity on health status in older adults I: Observation al studies. *Ann Rev Public Health*, No.13, pp. 451- 468.