

## **Los grupos gestores comunitarios: una necesidad para promover la actividad física en los adultos mayores**

### **Community management groups: a need to promote physical activity in the elderly**

Gerardo Abril Gil<sup>1</sup> ([gerardoabri29@gmail.com](mailto:gerardoabri29@gmail.com)) (<https://orcid.org/0000-0002-3831-4051>)

Raidy Teidy Rojas Angel Bello<sup>2</sup> ([raidyra1978@gmail.com](mailto:raidyra1978@gmail.com)) (<https://orcid.org/0000-0003-1668-2459>)

Marilyn Beatriz Fabá Crespo<sup>3</sup> ([marilynfc@sma.unica.cu](mailto:marilynfc@sma.unica.cu)) (<https://orcid.org/0000-0002-3290-6515>)

### **Resumen**

La creación de círculos de abuelos en la comunidad es importante para fomentar la actividad física recreativa y cultural. Por ese motivo se necesita de un grupo de gestores comunitarios que capte, apoye y divulgue las actividades comunitarias que se realizan. Con el objetivo de socializar las experiencias sobre la creación de los grupos gestores comunitarios para promover la actividad física en los círculos de abuelos y presentar los principales resultados alcanzados en el Consejo Popular Roberto Rivas Fraga del municipio Ciego de Ávila, se presenta este artículo. Fue aplicada la investigación-acción con el objetivo de crear los grupos gestores comunitarios para promover la actividad física, así como la captación de adultos con 60 años y más por pertenecer a los círculos de abuelos. La investigación se desarrolló a partir de los siguientes pasos: determinación de los fundamentos sobre la creación de los grupos gestores comunitarios para promover la actividad física; revisión de los documentos normativos e investigaciones que sustentan su creación, la determinación de las funciones y roles que ocupa cada persona dentro del proceso educativo que se desarrolla en la comunidad, la selección de los requisitos para pertenecer al círculo de abuelos y los resultados alcanzados en el proceso de captación de adultos mayores, así como las principales acciones desarrolladas con los integrantes del círculo de abuelos a partir de su creación. Otros métodos empleados fueron: el histórico-lógico, el analítico-sintético, el análisis documental, la triangulación de fuentes, la observación y la entrevista.

**Palabras claves:** actividad física, círculo de abuelos y grupos gestores comunitarios.

<sup>1</sup> Máster en Ciencias de la Cultura Física Comunitaria. Licenciado en Cultura Física. Profesor del Combinado Deportivo N. 2 Cerro Pelado. Ciego de Ávila. Cuba.

<sup>2</sup> Doctora en Ciencias Pedagógicas. Máster en Ciencias de la Educación Superior. Licenciada en Educación, especialidad Matemática Computación. Profesora Titular. Directora de Formación de Pregrado de la Universidad de Ciego de Ávila "Máximo Gómez Báez". Cuba.

<sup>3</sup> Doctora en Ciencias Pedagógicas. Licenciada en Educación Primaria, Profesora Titular. Investigadora del Centro de Estudios Educativos de la Universidad de Ciego de Ávila "Máximo Gómez Báez". Cuba.

## **Abstract**

The creation of grandparents' circles in the community is important to promote recreational and cultural physical activity. For this reason, a group of community managers is needed to capture, support and disseminate the community activities that are carried out. With the objective of socializing the experiences on the creation of community management groups to promote physical activity in grandparents' circles and to present the main results achieved in the Roberto Rivas Fraga Popular Council of the municipality of Ciego de Avila, this article is presented. The action-research was applied with the objective of creating community management groups to promote physical activity, as well as the recruitment of adults aged 60 years and older for belonging to the grandparents' circles. The research was developed from the following steps: determination of the foundations on the creation of the community management groups to promote physical activity; review of the normative documents and research that support their creation, the determination of the functions and roles that each person occupies within the educational process that is developed in the community, the selection of the requirements to belong to the grandparents' circle and the results achieved in the process of recruitment of older adults, as well as the main actions developed with the members of the grandparents' circle since its creation. Other methods used were: historical-logical, analytical-synthetic, documentary analysis, triangulation of sources, observation and interview.

**Key words:** physical activity, grandparents' circle and community management groups.

## **El envejecimiento poblacional en Cuba**

Desde finales del siglo pasado, la humanidad se enfrenta con un fenómeno de envejecimiento poblacional, la vejez como etapa importante, aparece al final de la vida del ser humano. La provincia de Ciego de Ávila tiene una población general de 426 054 habitantes, de ellos 76 673, tienen 60 años y más lo que representa un indicador de envejecimiento de 0,99 por 1000 habitantes (ONEI, 2020). Estos datos demuestran que el territorio avileño necesita prepararse para enfrentar este fenómeno. Es oportuno entonces, crear las condiciones necesarias para trabajar con los adultos mayores para elevar las condiciones de vida a partir del incremento de las actividades físico-recreativas de forma gradual y sistemática. Es por eso que proyectarse el incremento de condiciones de vida en ellos, resulta estratégico de acuerdo con los actuales propósitos del país y del territorio.

El municipio de Ciego de Ávila, tiene una población de 147 745 habitantes, de ellos tienen 60 años y más, 25 539, lo que representa un indicador de envejecimiento de 1.010 por 1000 habitantes (ONEI, 2020). Este municipio posee las condiciones idóneas tanto naturales, como geográficas y económicas para propiciar el desarrollo local en diferentes manifestaciones mediante la realización de disímiles actividades. El desarrollo alcanzado en el deporte y la salud en la provincia y el municipio ha posibilitado la experiencia, arraigo y tradición de desarrollo de actividades físico-comunitarias con los adultos mayores. En las comunidades se han creado círculos de

abuelos y peñas deportivas para la atención a esta parte de la población con el objetivo de desarrollar actividades físico-recreativas y culturales.

En el caso particular del Consejo Popular Roberto Rivas Fraga, donde se desarrolla la investigación hay una población general de 13 182 habitantes, de ellos 1 818 tienen 60 años y más, lo que representa un indicador de envejecimiento de 0,74 por 1000 habitantes (ONEI, 2020). El consejo cuenta con un área amplia y de fácil acceso para la realización de actividades físico-recreativas y culturales para el adulto mayor.

En la actualidad existen círculos de abuelos de dinamización social del entorno comunitario del Adulto Mayor, que son visitadas por una gran cantidad de trabajadores de diferentes organismos, nacionales y de la localidad, así como personalidades de la dirección del gobierno en el país, durante todo el año.

Se emplean las redes sociales para promocionar la importancia de que los adultos mayores se incorporen a la práctica sistemática del ejercicio físico. De manera regular en los círculos de abuelos, se incentiva a mejorar las condiciones de vida, físicas y psicológicas de los adultos mayores. Dada su edad avanzada es frecuente que presenten enfermedades crónicas no transmisibles y degenerativas. Muchas de ellas se previenen mediante el ejercicio físico, por ejemplo: el cáncer de colon, de mama y las enfermedades cardiovasculares; de igual manera estas actividades estimulan la capacidad de sueño, el sistema digestivo, entre otros.

En la comunidad se necesita de apoyo en la captación de los adultos mayores para que se incorporen a los círculos de abuelos. Es necesario, crear grupos de gestores comunitarios para promover desde la comunidad la actividad física. De ahí el propósito de socializar las experiencias sobre la creación de los grupos gestores comunitarios para promover la actividad física en los círculos de abuelos, así como los principales resultados alcanzados en el Consejo popular Roberto Rivas Fraga.

### **Fundamentación de la necesidad de creación de los grupos gestores para promover la actividad física en los círculos de abuelos**

Las redes sociales juegan un papel importante en la intervención comunitaria para la creación de grupos o círculos de abuelos, promocionando la importancia que tiene la práctica sistemática de la higiene del ejercicio físico de forma regular. Los adultos mayores que se incorporan adquieren beneficios, como sentirse independiente y libre de discapacidad, no se quedan en casa y socializan con otros abuelos. Mediante las etapas de la práctica de la higiene del ejercicio físico y en colaboración con el médico de familia, fueron creados los grupos gestores comunitarios en diferentes zonas del Consejo popular Roberto Rivas Fraga.

No obstante, el profesor del círculo de abuelo orienta que en la realización del ejercicio físico no solo es importante la necesidad material y que la motivación es muy vital para formar parte de una red. También se diagnosticaron las necesidades de orden cognitivo que cumplen un papel relevante sobre todo para las personas mayores. Como instancia mediadora social, se crearon los grupos gestores comunitarios a través de los cuales se

mantuvo una identidad social y se dio apoyo emocional a los participantes a partir de la promoción de la necesidad de que se incorporen a las actividades comunitarias del círculo de abuelo según los beneficios de la higiene del ejercicio físico.

La esencia del círculo de abuelos es fomentar la actividad físico-comunitaria en los adultos mayores. Por tal razón, es necesario precisar los términos ejercicio físico, actividad física y actividad física comunitaria que se asumen en la investigación.

Varios autores han aportado definiciones de ejercicio físico entre ellos se destacan Batista (2001), Gómez (2005). A partir de este análisis se considera el ejercicio físico, como: “aquella actividad física planificada, estructurada y repetitiva, que tiene como objetivo intermedio o final la mejora o mantenimiento de la forma física” (Gómez, 2005, p.8).

Al hacer una búsqueda sobre la actividad física se encontraron los aportes de varios autores entre ellos: Arboleda (1997), Chiroso, Ignacio y Radial (2000), Escalante (2015), Serantes (2018), Jeffers y Mojena (2020) y Abril, Fabá y Rojas (2021). Se considera como actividades físicas:

A cualquier movimiento corporal realizado por los músculos esqueléticos que producen un gasto de energía. La actividad física está presente en todo lo que una persona hace durante las 24 horas del día, salvo dormir o reposar. Ahora bien, la mayoría de las actividades de la vida cotidiana son comunes a todas las personas sanas excepto dos: la actividad laboral o profesional (ocupacional) y la actividad del ocio y tiempo libre. Por ello el gasto energético vendrá determinado en función del tipo de actividad laboral y el uso que se haga del ocio y tiempo libre, es decir si se realiza o no algún tipo de ejercicio físico o deporte. (Devís, 2007, p. 85)

A los efectos de esta investigación, los autores entienden por actividad física comunitaria para los adultos mayores al sistema de actividades físicas que se realizan en la comunidad, dirigidas por los licenciados en Cultura Física, para elevar el estilo de vida saludable en los adultos mayores, con la participación integrada de la familia y los gestores comunitarios.

La actividad física en el adulto mayor, es una medida eficaz para prevenir y retrasar el inevitable deterioro de su capacidad funcional. Las actividades deben estar en correspondencia con las condiciones físicas y deben ser diferenciadas a las posibilidades de cada individuo, deben ocupar el lugar oportuno en la programación y un aseguramiento que permita a todos los participantes realizarlas con éxito.

Existen otros aspectos importantes que todos los licenciados en Cultura Física que deben desarrollar en la actividad física comunitaria, entre ellas las habilidades de escuchar, observar, determinar lo esencial, explicar y fundamentar, pero primero es imprescindible que este posea una escucha atenta, una percepción de los estados de ánimo y sentimientos del otro lo que juega un papel importante en la actividad cooperativa (tanto en lo cognitivo como en lo afectivo), contribuyendo así, al

reforzamiento de la vida interna del grupo, su vitalidad y posibilidades de desarrollo que garantiza la efectiva orientación, ejecución y control de la actividad.

En la actividad física comunitaria hay que tener en cuenta las relaciones del licenciado en Cultura Física con los adultos mayores, el médico de la familia, el familiar, con los representantes de la comunidad, el Partido y el gobierno. En ellas hay que considerar las formas comunicativas como eje central para el intercambio entre ellos, donde se debe poner especial interés en la esfera emocional, para lograr una interacción beneficiosa que produzca efectos positivos en la atención al adulto mayor.

### **Ventajas de la actividad físico-comunitaria en el adulto mayor**

La importancia que tiene realizar el ejercicio físico es que mediante el mismo mejoran las enfermedades crónicas no trasmisibles, así como el ritmo cardiaco, la movilidad articular, la flexibilidad, la resistencia y la fuerza. Se mejora también el equilibrio, el estado mental; mediante la práctica del ejercicio físico, se socializan estos grupos etarios, también se elimina el estrés y a la vez los abuelos dejan de estar solo pendientes de los quehaceres del hogar. La realización de ejercicios físicos de forma regular, a partir de un patrón específico con el fin de generar resultados deseables, contribuye en la prevención de los efectos negativos del envejecimiento, sobre la capacidad funcional y la salud.

El ejercicio de manera general aumenta las capacidades y habilidades físicas. Este tema ha sido ampliamente abordado desde las ciencias médicas y psicológicas como adicciones, se habla del tabaquismo, el alcoholismo, así como demostrar cuánto mejor se encuentra el organismo sin estos excesos.

Los beneficios de la práctica regular del ejercicio, según Ceballos (2001) son los siguientes:

- Sistema nervioso: se favorece la coordinación, los reflejos mejoran y el stress disminuye.
- En el corazón: el volumen de sangre por pulsación y la circulación coronaria aumentan.
- En pulmones: la capacidad, eficiencia y circulación aumentan.
- En los músculos: la circulación en ellos aumenta, agrandando el tamaño, la fuerza y la resistencia, así como la capacidad de oxigenación.
- En los huesos y ligamentos: su fuerza aumenta y los tejidos articulatorios se refuerzan.
- En el metabolismo: las grasas del cuerpo disminuyen y el azúcar en sangre se reduce.

“La práctica de ejercicios físicos por su influencia muy directa sobre los órganos y sistemas del ser humano, es empleada en el tratamiento de diferentes patologías como son: Diabetes Mellitus, Asma, Osteoporosis, Obesidad y otras” (Ceballos, 2001, p.12).

Para cualquier ser humano, por lo tanto, realizar actividad física con frecuencia es indispensable para el mantenimiento de la salud. Numerosas investigaciones del deporte, la cultura física y la salud, indican que la actividad física mejora la resistencia, el equilibrio, la movilidad de las articulaciones, la flexibilidad, la agilidad, la velocidad con la que se anda y la coordinación física en general. Además, tiene efectos favorables sobre el metabolismo, la regulación de la presión sanguínea y la prevención de un aumento excesivo de peso.

Hay un consenso internacional entre los clásicos consultados de la literatura científica referente a la actividad física entre ellos se encuentran Bouchard y Shephard (1994), Serra y otros (1994), Clemente y Jeckel (1998), Chiroso, Ignacio y Radial (2000), Ceballos (2001), Alcántara y Sánchez (2001), Valbuena y Fernández (2007), Escalante (2015), Serantes (2018), Jeffers y Mojena (2020) y Abril, Fabá y Rojas (2021) en que el esfuerzo fisiológico relacionado con la actividad física, la salud y la forma física repercute en seis áreas: el estado de los huesos, la fuerza muscular, la flexibilidad del esqueleto, la forma del cuerpo, la forma física del aparato motor y la forma física del metabolismo.

Además, está comprobado que la actividad física también genera efectos en la salud mental, la función cognitiva y en la adaptación de los individuos en sus entornos sociales. Estos efectos positivos generados por la actividad física se deben a su relación con las actividades de la vida diaria, las actividades instrumentales de la vida diaria, la actividad y el ejercicio para lograr una buena forma física y el entrenamiento físico (Devís, 2007).

La actividad física puede prevenir enfermedades, discapacidades y contribuir en el bienestar de las personas mayores según Serra y otros (1994), Valbuena y Fernández (2007), Clemente y Jeckel (1998). Además de beneficiar específicamente a ciertos sistemas corporales. La buena forma física aporta las siguientes ventajas: una persona en buena forma se repondrá pronto de una enfermedad, tendrá mayor resistencia a la fatiga, usará menos energía para realizar cualquier trabajo y su tasa metabólica será mejor y más positiva que el de una persona poco entrenada.

En el caso de la investigación en el proceso educativo que se desarrolla en la comunidad, los autores definen los grupos de gestores comunitarios como: los representantes de organismos, organizaciones de masas y líderes comunitarios identificados que captan, gestionan y apoyan el trabajo comunitario que se realiza con los adultos mayores. En este casos los gestores comunitarios son: los licenciados en Cultura Física; el médico de la familia; el representante de cultura; el presidente del Consejo Popular; el delegado de la circunscripción; la secretaria del bloque de la Federación de Mujeres Cubanas (FMC); el coordinador de la zona de los Comité de Defensa de la Revolución (CDR) y presidentes de los CDR; los miembro del buró

municipal y provincial del Partido que atienden la esfera de deporte y salud y los vicepresidentes del Poder Popular municipal y provincial, así como los líderes comunitarios identificados.

Se considera oportuno determinar un coordinador del grupo de gestores comunitarios que por su implicación en el funcionamiento del círculo de abuelos debe ser el Licenciado en Cultura Física que atiende la comunidad.

Dentro del proceso educativo que se desarrolla en la comunidad es importante especificar las funciones y roles que ocupa cada persona dentro del proceso: Entre ellos los autores consideran:

El adulto mayor una vez incorporado al círculo de abuelos tiene la responsabilidad de asistir sistemáticamente a las actividades físicas, culturales y recreativas que convoque el profesor para fortalecer un estilo de vida saludable, la mejora de las enfermedades crónicas no trasmisibles.

La familia del adulto mayor juega un papel fundamental, al colaborar en todas las actividades como su soporte emocional, es el que pasa todo el tiempo al lado de este, a quien conoce como nadie, es el puente transmisor de afecto, inquietudes, insatisfacciones, apoyando y asistiendo en caso necesario al Licenciado en Cultura Física.

El grupo de gestores comunitarios está integrado por:

- Licenciados en Cultura Física, que tienen como objeto de trabajo formar grupos de adultos mayores, impartir clases de ejercicios físicos en diferentes frecuencias, brindar atención diferenciada según las patologías de los adultos mayores, es el encargado de organizar y realizar actividades culturales y recreativas con los adultos mayores. Diagnosticar en conjunto con el médico de la familia las capacidades físicas condicionales y coordinativas. Por el rol que ocupan son los coordinadores del grupo de gestores comunitarios.
- El médico de la familia es aquel profesional que por su preparación se encarga de diagnosticar, tratar, rehabilitar y prevenir las enfermedades. Es el encargado de caracterizar clínicamente el estado de salud de los adultos mayores e impartir charlas educativas a estos sobre diversos temas de salud. Es responsable de tomar la tensión arterial al inicio y culminación de la actividad física y participa en el diagnóstico de las capacidades físicas de los adultos mayores. Promociona la actividad física que se desarrolla en la comunidad.
- Las organizaciones de masas de la comunidad (presidente del Consejo Popular, el delegado de la circunscripción, secretaria del bloque de la Federación de Mujeres Cubanas (FMC) y el coordinador de la zona de los CDR. Son los encargados de apoyar y promocionar las actividades físicas, culturales y recreativas a desarrollar con los adultos mayores.

- Los presidentes del CDR de la zona son los encargados de facilitar información sobre los abuelos y en la identificación de los líderes comunitarios, adultos mayores en el proceso de captación para pertenecer al círculo de abuelo.
- Los miembros del buró municipal y provincial del partido que atienden la esfera de deporte y salud y los vicepresidentes del Poder Popular municipal y provincial que atienden estas esferas son los encargados de apoyar y gestionar la alimentación, transporte y hospedaje para garantizar la calidad de las actividades físicas, culturales y recreativas que se desarrollan en la comunidad con los adultos mayores.
- Los líderes comunitarios son aquellas personas de cualquier edad que viven en la comunidad, que se destacan por su responsabilidad, liderazgo, entusiasmo que están dispuestos a cumplir cualquier tarea comunitaria que se le asigne en su tiempo libre. Estas personas ocupan un rol importante en el proceso de captación de los adultos mayores para pertenecer al círculo de abuelos y apoyan y divulgan las actividades desarrolladas en la comunidad por los medios de comunicación.

Es importante entonces determinar los requisitos para pertenecer al círculo de abuelos que se tienen en cuenta para el proceso de captación. Los autores consideran los siguientes:

- Ser un adulto mayor que tenga una edad mayor de 50 años en el caso de las mujeres y de 60 años en el caso de los hombres que se encuentran motivados a pertenecer al círculo de abuelo. Que su estado físico le permita desarrollar la actividad física diferenciada teniendo en cuenta la enfermedad crónica no transmisible que posea y estar desvinculado laboral o jubilado para poder asistir al círculo de abuelo en el horario de la mañana.

Para desarrollar el proceso de captación de los adultos mayores, para pertenecer al círculo de abuelos se desarrollaron las siguientes acciones: reunión con el grupo de gestores comunitarios para explicar el proceso de captación; distribución de las manzanas de la comunidad por dúos para realizar el proceso de captación; visita de los dúos a los presidentes de los CDR para identificar las posibles captaciones de los adultos mayores en su radio de acción; visita de los dúos a las posibles casas donde se pueden incorporar los adultos mayores al círculo de abuelos; promoción de los grupos gestores comunitarios por los medios de comunicación para que los adultos mayores se incorporen a la práctica de la higiene del ejercicio físico de manera regular; procesamiento del trabajo realizado por el dúo y despacho al coordinador del grupo de gestores comunitarios.

Una vez captado el adulto mayor para pertenecer al círculo de abuelos debe presentarse ante el coordinador del grupo para recibir las orientaciones precisas con el licenciado de Cultura Física que es el que atiende el círculo de abuelos. Los líderes

comunitarios son los responsables de divulgar las actividades comunitarias desarrolladas en el círculo de abuelos.

### **Resultados y experiencias en el trabajo realizado por los gestores comunitarios en el consejo popular Roberto Rivas Fraga**

El grupo de gestores comunitarios en la comunidad Roberto Rivas Fraga de la circunscripción 79, se creó en el 2013 con el objetivo de desarrollar la actividad física en los adultos mayores de la comunidad. El grupo está coordinado por el licenciado en Cultura Física y tiene en su composición de miembros: dos médicos de la familia correspondientes al consultorio 7, dos enfermeras, el representante de cultura, el presidente del Consejo Popular, el delegado de la circunscripción, la secretaria del bloque de la FMC, el coordinador de la zona de los CDR, 10 presidentes de CDR, miembro del buró municipal y provincial del Partido que atienden la esfera de deporte y salud y los vicepresidente del Poder Popular municipal y provincial además de 10 líderes comunitarios.

El trabajo se organizó por dúos y se ubicaron en las 10 manzanas que ocupan la zona 79. Los dúos están integrados por los líderes comunitarios y los presidentes de los CDR. El trabajo se realizó casa a casa durante el período de un mes.

El proceso de captación fue realizado por los dúos en las diferentes manzanas fue positivo. Se logró captar 55 adultos mayores para incorporarse al círculo de abuelos. Como resultado se captaron en sus inicios 48 mujeres y 7 hombres. Es de interés destacar que las mujeres tuvieron más disposición para la incorporación que los hombres. Las causas fundamentales son que no tenían tiempo para asistir, que tienen responsabilidades con la familia y que tienen que ayudar económicamente. Además no tenían vínculo laboral con el estado pero tres de ellos son albañiles, cuatro mecánicos, tres chapisteros, dos carpinteros, dos costureras y dos trabajan de domésticas en casa y que prefieren seguir haciendo estos trabajos que le aportan dinero y no asistir al círculo de abuelo.

La primera actividad convocada fue la realización del taller comunitario sobre la importancia de los círculos de abuelos. La misma se desarrolló por los investigadores y participaron los 55 adultos mayores captados. En el taller se dieron argumentos de las actividades que se pueden desarrollar en el círculo de abuelo, de las ventajas de practicar el ejercicio físico en estas edades para transitar a la adultez mayor en mejores condiciones físicas y mentales. Se le aclararon dudas, tabúes que tenían sobre la concepción del círculo de abuelos relacionadas con que a este asisten los que no tienen familia, los ancianos. Al realizar un PNI al concluir el taller resultaron como aspectos positivos: que aprendieron muchas cosas que no sabían referente al círculo de abuelos.

En el taller se convocó a los adultos mayores una actividad recreativa para inaugurar el círculo de abuelo Gladys Marín, donde se convocaron al médico de la familia, la enfermera, el coordinador de la zona y la dirección provincial del Inder. Eso ocurrió el 10

de enero del 2013. A partir de esta fecha funciona el círculo de abuelos en el pasaje B entre B y C, los días lunes, miércoles y viernes en el horario comprendido entre 9:00 am y 9:45 am aproximadamente.

Dentro de las actividades convocadas se realizan visitas a centros históricos de la localidad y fuera de la provincia con una frecuencia bimensual. Durante el período de la investigación se han visitado el Museo de la localidad, la Galería de arte, el Museo de Artes Decorativas, el parque de la ciudad y el rincón del campesino.

Se realizaron visitas a los municipios de Ciego de Ávila, en Morón se visitó la Tarraya, Cayo Coco, en Primero de Enero: María Prado y el Charcaso. En Baraguá el Itabo; en Chambas: aguas azules y punta Alegre y en Majagua a la playita.

Fuera de la provincia se han realizado visitas al casco histórico de La Habana (Museo de la Revolución, Museo del automóvil, la Casa natal de José Martí, a la Bodeguita del medio, el Rincón de San Lázaro, la maqueta de la Habana, al Complejo Morro-Cabaña, el Jardín Botánico y Expocuba. En la provincia Santiago de Cuba se visitó: el Cuartel Moncada, el Santuario del Cobre, la plaza Museo Abel Santa María, la Plaza Martes, el Cementerio Santa Ifigenia, Parque Jurásico, la Granjita Siboney y la Avenida de los Próceres.

En la provincia Granma se visitó el municipio Bayamo: Museo de Cera. En la provincia Sancti Spiritus, en el municipio Trinidad, se visitó la escalinata de Trinidad, Museo Tradicional, el mirador, el ingenio de los Hermanos Iznaga, el Museo de Alberto Delgado Delgado. En el municipio Sancti Spiritus, se visitó la Casa de la Guayabera, la Casa del Refrán, el Museo de Camilo Cienfuegos en Yaguajay, los Lagos de Mayajigua. En la provincia Villa Clara, municipio Santa Clara, se visitó el Museo del tren blindado, la Plaza Monumento Che Guevara, la Casa de la Trova, el Arcoíris y el Río Cristal. En la provincia Matanzas, las Cuevas de Bellamar y Playa Varadero.

Estas visitas organizadas fuera de la provincia se han podido realizar por el apoyo de la dirección del Partido, el gobierno y la Dirección Provincial del Deporte, que con previas coordinaciones han garantizado el transporte y el hospedaje para los adultos mayores. Se realizó la primera visita fuera de la provincia en julio del 2012 a la provincia de La Habana.

Para lograr la participación de los adultos mayores se formó una composición gimnástica con dieciséis miembros del grupo de la peña deportiva. Teniendo en cuenta la importancia de los ensayos para mejorar la ejecución de los elementos técnicos, los ensayos se realizan en horario de la tarde de manera sistemática para garantizar la buena ejecución de la misma y la uniformidad en la presentación.

Como resultado, estos adultos mayores han participado en los festivales de base desde el combinado deportivo, municipio y provincia, así como en festivales nacionales. El festival provincial de composiciones gimnásticas se realiza todos los años, el primero de octubre en saludo al Día internacional del adulto mayor. En los festivales la peña ha obtenido el reconocimiento de mejor ejecución, así como mejor vestuario. En el Festival

nacional de composiciones gimnásticas celebrado en el municipio de Manzanillo, provincia Granma, se le otorgó el mérito de mejor ejecución y composición más destacada. El evento nacional se realizó en el mes de septiembre del 2013, es importante puntualizar que desde el festival nacional efectuado en Manzanillo no sea realizado ningún otro festival de carácter comunitario.

Los encuentros literarios se realizan debido a la coordinación del profesor de la cultura física con el organismo de cultura y la casa de cultura. El promotor literario imparte temas sobre la literatura clásica, y la historia local. Este evento se realiza de manera participativa donde se relacionan mutuamente alumno profesor; en sus inicios se realizaban trimestral por petición de los adultos mayores. El promotor imparte las charlas todas las semanas del mes.

El Evento de la Mujer Creadora, es un evento muy importante para desarrollar la creatividad en las artes manuales y posibilita a que los adultos mayores participen con sus manualidades y trabajos escritos de Fórum. En este evento se presentan cualquier manualidad o creación artesanal, es auspiciado por la Federación de Mujeres Cubana. Entre los principales resultados se encuentran la elaboración de muñecas de trapo, aretes de semilla de árboles, tejidos como blusa y cartera de mujer, también se presentan platos culinarios. Varios abuelos han sido premiados por la calidad de sus trabajos. Estas manualidades también han sido donadas a las casas de amparo filial, así como a los círculos infantiles.

Los adultos mayores participan en el evento culinario comunitario auspiciado por la peña Gladys Marín en la comunidad Rivas Fraga en el mes de diciembre, los rectores de la peña de conjunto con el profesor, realizan la promoción del evento por la radio y la televisión avileña. A este evento, se invitan los cocineros de gastronomía y en el mismo se presentan diferentes platos de comida, adornados de fruta. El premio que se oferta como evidencia de este evento es una fotografía por el motivo como memoria, que no es de carácter competitivo porque se premia la participación, el esfuerzo y la voluntad.

El círculo de abuelos acuerda con el grupo, la celebración del cumpleaños colectivo trimestral; en el mismo se realizan intercambios y presentaciones de manifestaciones culturales, así como danzas, obras de teatro, títeres, poetas de la música campesina. También una pasarela para seleccionar a la reina del trimestre y se realiza un brindis.

Los adultos mayores forman parte de la peña deportiva Gladys Marín de la comunidad Roberto Rivas Fragas, son miembros del grupo del danzón y realizan sus ensayos en su área de acción, participando en festivales provinciales nacionales del danzón. Estos eventos se han efectuado en el municipio Ciego de Ávila, Morón y nacionalmente en la Habana y Santiago de Cuba. El evento de base en la comunidad se ha reconocido como Evento del danzón, el grupo está compuesto por ocho miembros, de ellos cuatro son femeninas y cuatro masculinos para conformar la pareja, estos festivales son apoyado por el gobierno y el Partido, así como otras instituciones de la localidad.

El llamado Rincón del danzón comunitario, se crea el primero de marzo del año 2014, el primero de su tipo creado en una comunidad. Creado el rincón se realizaron varias actividades en el área en que realizan sus actividades comunitarias el círculo de abuelos. La primera acción que se realizó fue la noche del danzón, evento apoyado por el gobierno y el Partido, se efectúa tres sábados mensuales, en él intervienen también artistas populares profesionales y de la comunidad, algunos organismos como comercio y gastronomía que apoyan con el aseguramiento gastronómico.

Los adultos mayores en la comunidad Rivas Fraga participan en el Campeonato de dominó comunitario, organizado por la Peña deportiva Gladys Marín, este se realiza todos los meses, así como el campeonato de damas y ajedrez. Estos eventos son apoyados por los especialistas de recreación del Combinado Deportivo 2 del Cerro Pelado de la Dirección Municipal de Deporte, así como el Metodólogo municipal y metodólogos del Departamento de Recreación Provincial. En los juegos tradicionales participan también miembros de la comunidad y otros organismos del territorio, se incorporan además grupos de varios municipios como Morón, Majagua, Venezuela, Céspedes y Florida de la provincia Camagüey, así como Jatibonico de la provincia Sancti Spíritus. Se han grabado 10 programas televisivos en Días de Gloria de la televisión avileña donde han participado algunos de estos adultos mayores.

Este círculo de abuelos, ha recibido varios reconocimientos entre ellos se encuentran: Reconocimiento Especial a la Peña Gladys Marín, como la Peña más destacada por siete años consecutivos; Premio a la composición gimnástica con mayor concordancia de los ejercicios con la música en el Festival recreativo deportivo del adulto mayor; Premio a la composición gimnástica más compleja en ejecución en el Festival deportivo recreativo del adulto mayor y Peña Vanguardia Nacional.

### **Consideraciones finales**

Este artículo sintetiza los resultados de la investigación que responde al Proyecto de investigación “La peña deportiva Gladys Marín en el territorio avileño” de la Dirección Municipal del INDER de la provincia Ciego de Ávila. Se aborda un tema apremiante y necesario para favorecer un envejecimiento feliz en el adulto mayor en Cuba. Además, se aportan aspectos teóricos relacionados con la creación y funcionamiento del grupo de gestores comunitarios, así como las experiencias y resultados en el trabajo realizado por el círculo de abuelos Gladys Marín. Sus resultados se pueden generalizar a otras zonas comunitarias para promover la actividad física en los adultos mayores y de esta manera contribuir a un estilo de vida saludable.

### **Referencias**

- Abril, G., Fabá, M. y Rojas, R. (2021). La atención al adulto mayor: una realidad comunitaria en Cuba. *Universidad & Ciencia* 10(1), enero-abril (2021). ISSN: 2227-2690 RNPS: 2450. Recuperado de <http://revistas.unica.cu/uciencia>
- Alcántara, P. y Sánchez, M. (2001). Actividad física y envejecimiento. *Revista Lecturas Educación Física y Deportes*, 6(32).

- Arboleda, R. (1997). *Investigación cultura somática. Educación física y deporte*. Universidad de Antioquia: Instituto Universitario de Educación Física.
- Batista, A. (2001). Ejercicio físico, salud y economía. *Revista Digital Buenos Aires*.
- Bouchard, C. y Shephard, R. (1994). *Physical activity, fitness and health: The model and key concepts*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
- Ceballos, J. (2001). *El adulto mayor y la actividad física*. Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo: FDeportes.
- Chirosa, L., Ignacio, J. y Radial, P. (2000). La actividad física en la tercera edad. *Revista Lecturas: Educación Física y Deportes*, 5(18).
- Clemente, E. y Jeckel, E. (1998). *Aspectos biológicos e geriátricos do envelhecimento*. Porto alegre: Edipucrs.
- Devís, J. (2007). ¿Qué es la actividad física, salud y bienestar? En J. Devís. (Ed.), *Actividad física, deporte y salud* (pp. 7-18). Barcelona: INDE.
- Escalante, C. (2015). *Evaluación de la condición física en adultos mayores practicantes sistemáticos* (tesis doctoral inédita). Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. La Habana, Cuba.
- Gómez, A. (2005). El adulto mayor y las actividades Físicas. *Revista Digital EF Deportes*.
- Jeffers, B. y Mojena, M. (2020). Enfoque recreativo de actividad física programada para mejorar la fuerza relativa en los adultos mayores. *Opuntia Brava*, 12(3). Recuperado de <http://200.14.53.83/index.php/opuntiabrava/article/view>
- ONEI (2020). *Proyecciones de la población cubana 2015-2020*. La Habana: Autor.
- Serantes, P. (2018). *Condición Física de Salud. Técnicas para su diagnóstico en adultos mayores*. La Habana: Editorial Universitaria del Ministerio de Educación Superior, EDUNIV.
- Serra, L. y otros (1994). Consejo y prescripción de ejercicio físico. *Medicina Clínica*, V-102, Suplemento 1.
- Valbuena, J. y Fernández, M. (2007). *La actividad física en las personas mayores: implicaciones físicas, sociales e intelectuales*. Madrid: Editorial CCS.