"La música". Una alternativa para mejorar la calidad de vida de la mujer adulta

Lic. Freddy Durán- Montero, Instructor
Institución: Universidad de Guantánamo
Lic. Ana Vilma Cala- Pavón, Profesor Auxiliar
e-mail: anavilma56@ucp.co.cu
Institución: Universidad de Guantánamo
Provincia: Guantánamo. País: Cuba
Lic. Daniel Luis Lores – Guilbeaux, Instructor
Institución: Sede Municipal Baracoa
Provincia: Guantánamo. País: Cuba
Fecha de recepción: Abril de 2015
Fecha de aceptación: Mayo de 2015

RESUMEN

En este trabajo, se propone un conjunto de actividades combinadas con música para mejorar la calidad de vida de las adultas mayores que se encuentran vinculadas a los círculos de abuelos" La Asunción" del Municipio Baracoa, permite a los docentes desarrollar clases con mejor calidad y se ofrecen ejercicios variados por lo que se logra una mayor motivación de las actividades desarrolladas en función de las necesidades, limitaciones y posibilidades de las mismas, se utilizan diferentes modalidades; el baile y actividades físicas desarrollada en contacto con la naturaleza. Se aplicaron diferentes métodos de investigación para diagnosticar la situación actual de la problemática que se presenta. Estas actividades con música tienen como objetivo lograr mayor incorporación de las abuelas a las actividades físico- recreativas como forma de mejorar la salud y el logro de una mayor calidad de vida.

Palabras clave: Música; Actividades Físico- Recreativas; Alternativa; Mujer Adulta; Calidad de Vida.

Music, an alternative for improving the adult woman's quality of life

ABSTRACT

In this paper a set of activities combined with music are proposed for improving the quality of life of elder women in homes in "La Asunción" of the Baracoa municipality, it allows teachers to teach with better quality. Varied exercises and greater motivation were granted with the activities developed as part of the physical and recreational activities that have been created considering needs, limitations and possibilities; they go from dancing and physical activities to outdoor activities in close relationship with nature. Different methods were used to collect information from the professors in contact with the groups of elder people and observation to diagnose the present-day situation and problems. These activities with music aim at achieving the grandmothers' incorporation to the physical recreational activities as a way to improve health and achieve better quality of life.

Keywords: Music; Physical Recreational Activities; Alternative; Adult Woman; Quality of Life.

INTRODUCCION

Hoy en el mundo muchos países en sus planes de desarrollo poblacional conciben la atención del adulto mayor femenino preocupándose por su nivel y calidad de vida.

En algunos lugares de Europa como Francia y España, la sobrevida de las adultas mayores es de aproximadamente entre 95 y 100 años, lo que hace casi imposible que los hijos de estos se encarguen de ellos con el cuidado y esmero necesario, debido a que ellos también son longevos y necesitan de cuidados. De acuerdo con las estadísticas, entre las naciones más longevas figuran Japón 81, 60 años Suecia, 80 Hong Kong, España y Australia más de

79, Nueva Zelanda y Costa Rita más de 78 y Estados Unidos 77,10. Y Cuba, ¿qué posición asume ante esta problemática?, pues está entre los 30 `países con más alta esperanza de vida al nacer (77 años), gracias a la voluntad política del Estado Cubano cuya premisa fundamental es el desarrollo del ser humano. La Isla es la única con esa meta lograda, porque dedica diversos programas a todos los adultos mayores, quienes suman un millón 820 mil personas y constituyen el 15,9 % de su población.

Ahora bien ¿Cuántas veces se escucha la frase?: Qué malo es llegar a viejo…, sin embargo, la aspiración de una larga vida es el deseo de todo ser humano, independientemente de la época y de la cultura.

Lo más importante es aprender a explotar al máximo las capacidades que se disfrutan para mantener una vida lo más plena posible en todos los ámbitos del desempeño humano, con la elevada autoestima de quien ha de aportar aún mucho a la familia y a la sociedad.

El deterioro del organismo en la vejez determina la pérdida paulatina de la capacidad de valerse por sí mismo y hasta de comprender lo que le sucede, por tal razón, en esta etapa se requiere ya de un complejo de acciones en las que cada vez es mayor el impacto de la familia y la sociedad y en especial sobre la persona encargada de la atención directa del adulto mayor.

En el país las transformaciones socioeconómicas están dirigidas al fortalecimiento de la salud y al incremento de la duración del ser humano, tomando en consideración que tienen que brindar sus frutos positivos para así ir mejorando el promedio de vida.

Un factor que tiene que influir de forma clara es el aumento de la expectativa de vida y su calidad en la población adulta femenina, pues el ritmo de envejecimiento varía según los individuos, es un proceso único que depende no solo de causas biológicas, sino también de las condiciones sociales y de factores de carácter psicológico, en el que la familia juega un rol fundamental para enfrentar este envejecimiento.

La actividad física resulta de gran provecho, no solo con vista al fortalecimiento de la salud en las adultas, sino también como un medio de prevención contra el envejecimiento prematuro del organismo, pues es su sistematicidad y lo bien dirigida que este lo que ejerce un mejoramiento en sentido general.

¿Qué debe hacer el adulto mayor y la familia para enfrentar esta problemática?

Lo primero es vivir sus experiencias de decadencia sin que se altere la imagen que tiene de sí mismo, debe reapropiarse de la identidad que ya posee, dar un significado a su vida y realizar actividades de acuerdo con sus limitaciones y así evitar las frustraciones.

Trabajar en aras del mejoramiento de la salud del ser humano es una labor responsable y halagadora más en un campo tan amplio como la Cultura Física donde se está realizando un intenso trabajo para ofrecer una mejor atención a la población en la eliminación de enfermedades, con lo que se ayuda de esta forma a una salud más eficiente. A ella, se debe unir el aporte de la experiencia cubana en el campo de la Salud Pública y su vínculo con la *Cultura Física* a fin de brindar en este aspecto, la máxima dedicación por elevar a planos significativos el papel del ejercicio físico en la sociedad.

El estado cubano decreta el derecho a los trabajadores de 60 a 65 años a jubilarse, sin embargo el hombre a esta edad no se siente viejo, por el contrario, con mucha frecuencia trata de aumentar su actividad motora mediante ejercicios físicos (a través del círculo de abuelos) y otras actividades.

Para el año 2015 habrá por primera vez más adultos mayores que niños, y ya en el 2025, uno de cuatro cubanos será una persona de más de 60 años de edad. Esto obliga a pensar

que la lucha por una vida más sana, activa y larga, es una de las tareas más importantes de la actualidad.

Por eso a veces surge la pregunta ¿Cómo prolongar la vida del hombre? ¿Cómo prever el desarrollo de diferentes enfermedades?, éstas y otras interrogantes pueden hallar gran parte de su solución mediante la realización de ejercicios físicos. Este es importante no solo para el fortalecimiento de la salud humana, sino también para la prevención del envejecimiento prematuro.

DESARROLLO

La Educación Física y los Deportes ofrecen la posibilidad de realizar un gran número de actividades físico deportivo para los adultos mayores los que incluyen la gimnasia, las técnicas de relajación, hasta los juegos populares y el deporte, además de las actividades rítmicas, el trabajo al aire libre en contacto con la naturaleza o el medio acuático,

Cualquiera de estas formas de participación es válida siempre y cuando se permita abordar debidamente los objetivos. No existen actividades especificas para el adulto mayor femenina, lo fundamental es que las que se propongan estén debidamente adaptadas a las posibilidades de este grupo etario, teniendo en cuenta la adecuación de las mismas y el lugar oportuno donde se enmarquen dentro del sistema o plan que se establezca, así como el tratamiento didáctico que permita que todos los participantes las realicen con éxito.

Para el cumplimiento de este propósito, el estado cubano traza su estrategia de preparación de profesores de Cultura Física para incrementar la masividad de la práctica del ejercicio físico en el país y una forma para conservar la salud del adulto mayor es a través de la práctica sistemática de ellos, el cual permite elevar la calidad de vida de este sector poblacional.

Son conocidos los avances del INDER desde su surgimiento el 23 de febrero de 1961 en el ámbito deportivo, pero en el campo de la Cultura Física no es hasta la década de los 80 que se comienza a gestar en el país un movimiento para atender las necesidades de mejoramiento de salud y bienestar social para las personas de la tercera edad. Los círculos de abuelos surgieron en el mes de abril del año 1984 con el fin de impulsar la incorporación de las actividades físicas como elemento fundamental para mejorar el estado de salud físico y mental de la población mayor de 60 años. La experiencia de la ejecución de actividades físicas con los recursos que existen en la propia comunidad donde reside el abuelo, realizada conjuntamente con el médico de la familia y el técnico de la Cultura Física en la barriada de Lawton municipio 10 de Octubre, sirvió de base para el desarrollo de este movimiento llamado “Círculo de abuelos”., también el Instituto de medicina deportiva dio su aporte aplicando resultados de investigaciones realizadas, con lo que dio un respaldo científico a lo que pareció para algunos algo inaplicable: poner a realizar ejercicios fiscos a una población catalogada como de alto riesgo por la diversidad de enfermedades que se presentan en el proceso de envejecimiento de su organismo, pues en la actualidad se observa cierta disminución del nivel de incorporación de estos longevos en diferentes zonas del país y no debemos olvidar que Cuba, a pesar de ser un país subdesarrollado dentro de pocos años según la Organización Mundial Salud será el país más envejecido de la América Latina. De ahí que surgiera la interrogante de investigar cuáles son las causas de este fenómeno a pesar de que actualmente la práctica de ejercicios físicos es una de las opciones conjuntamente con la creación de la universidad del adulto mayor con las que cuentan nuestros longevos para seguir sintiéndose útiles en nuestra sociedad, amén de mejorar también su estado de salud físico y mental. Es por ello que a través de las clases que imparten los profesores de Cultura Física nos dimos a la tarea de conocer la influencia que

ejerce la práctica de ejercicios físicos en el mejoramiento del estado de salud en personas de la tercera edad. Todo esto con el acompañamiento de la música que le ofrece al ejercicio un dinamismo y un clímax muy agradable que le permite sentirse en un buen estado emocional

Se aplicó un diagnostico en el Consejo" La Asunción" del Municipio Baracoa donde se detecto pobre incorporación de los adultos mayores femenina a los círculos de abuelos, el investigador se propuso darle solución a la problemática planteada con la aplicación de una alternativa contentiva de actividades física con música con el objetivo que influya de forma positiva y lograr el mejoramiento de la incorporación de los adultos mayores femenina a los círculos de abuelos del Consejo" La Asunción" del municipio Baracoa.

Metodología

El experimento consiste en insertar la música dentro del calentamiento y en los ejercicios de influencia combinada con 5 frecuencias a la semana y por un tiempo planificado, en el levantamiento de brazos laterales para fortalecer los músculos de los hombros, fue con una música romántica, aplicando 8 repeticiones para cada lado, en los, estiramiento alternativo del ligamento de la pierna para estirar los músculos detrás del muslo se realizó con un instrumental en un tiempo de 10 segundos, en las flexiones, extensiones y torsiones, se hizo en, flexión de bíceps para fortalecer los músculos superiores de los brazos con el merengue, en 8 repeticiones para cada lado, así como el de extensión de la rodilla para fortalecer los músculos frontales del muslo, de la pierna y de la canilla. El género empleado en los ejercicios de influencia combinada fue un son tradicional con 8 repeticiones para cada lado. La aplicación de la música tiene como principio que se debe mantener el ritmo y sin realizar pausas, pues perdería su carácter motivacional.

Ejercicios combinados con la música, Orientación Metodológica

Al empezar, tal vez tenga alguna dificultad en mantener el mínimo. Comience con un programa que su cuerpo pueda tolerar y que usted pueda controlar. Más adelante puede ir aumentando gradualmente. Hay varias clases de actividades físicas que pueden mejorar su salud e independencia. Si usted decide hacer los ejercicios de este sistema u otras actividades que cumplan el mismo objetivo, trabaje gradualmente hasta llegar a cubrir las cuatro áreas detalladas aquí: La resistencia, la fuerza, el equilibrio, y la flexibilidad. Para llegar al nivel más alto haga todos los ejercicios y actividades gradualmente, especialmente si ha estado inactivo por mucho tiempo. Una vez que ha llegado a hacer ejercicios regularmente, incluya estos cuatro tipos de ejercicios, aunque no use los ejercicios demostrados aquí: la resistencia, la fuerza, el equilibrio, y la flexibilidad. Si debe parar de hacer ejercicios por más de un par de semanas, comience de nuevo usando la mitad del esfuerzo que usaba cuando los abandonó, después suba al nivel de esfuerzo que utilizaba antes. Al doblarse hacia adelante, siempre mantenga la espalda y los hombros alineados para asegurarse que se dobla en las caderas, no en la cintura. Se deben alternar las posiciones de parado, sentado y acostado. Evitar la posición de pie de forma prolongada. No realizar ejercicios con mucha separación de las piernas. Los ejercicios de estiramiento no deben ejecutarse por más de 20 segundos. El trote en el lugar y la marcha se realizarán bajo el seguimiento médico y pedagógico y en todos los casos debe preceder una preparación y cuando estén incrementados otros ejercicios.

Los ejercicios respiratorios deben ocupar un lugar destacado, los que debemos alternar durante la clase con otras actividades.

La selección de la música.

Cuando se trata de elegir una determinada música para una actividad o bien para una sesión, deberemos de valorar en primer lugar, dos aspectos:
A) La parte de la sesión a tratar.
B) El grupo con el que vamos a trabajar, sus características y preferencias.
Existe una relación directa entre el tipo de música y la parte de la sesión. Generalmente, al principio de sesión se utilizará un tipo de música que incite al movimiento, a desplazarse, a desarrollar movilidad general, de estiramientos de forma progresiva, mientras que en la parte principal de la sesión se utilizará una música acorde con los objetivos deseados, y al final de la sesión o vuelta a la calma, la música suave que ayude a relajarse.
La música a utilizarse debe estar pues en consonancia con los objetivos propuestos a lo largo de la sesión, también con las técnicas corporales a trabajar y las actividades propuestas.

Actividad # 1

Ejemplos de ejercicios de Estiramiento

Titulo: Ligamentos de la pierna

Objetivo: Este ejercicio estira los músculos detrás del muslo.

Música: Instrumental

Desarrollo:

Siéntese de costado sobre un banco o sobre cualquier otra superficie dura (como 2 sillas, una al lado de la otra).
Mantenga una pierna estirada y derecha sobre el banco, con los dedos del pie apuntando hacia arriba.
Mantenga la otra pierna a su lado, con el pie fijo sobre el piso.
Enderece su espalda.
Si siente un tirón, mantenga la posición por 10 a 30 segundos.
Si no siente un tirón, dóblese hacia adelante manteniendo la espalda y los hombros derechos hasta que sienta el tirón en la pierna levantada. Omita este paso si usted ha tenido una cirugía de cadera, a menos que su médico se lo permita.
Mantenga la posición por 10 a 30 segundos.
Repita con la otra pierna.
Repita el ejercicio de 3 a 5 veces con cada pierna.
El profesor le realizara un conteo hasta 8 a 15 repeticiones llevando el tiempo de la música durante el trabajo y en el tiempo de la pausa así como orientarlo en caso de una mala ejecución de la actividad.
Valoración de la actividad:
Con la ejecución de este ejercicio estamos estirando el ligamento de la pierna el mismo nos permiten mayor movilidad de esta, mayor amplitud de los pasos.

Actividad # 2

Titulo: Estiramiento alternativo del ligamento de la pierna

Objetivo: Este ejercicio estira los músculos detrás del muslo.
Música: Instrumental
Desarrollo:
Párese detrás de una silla, sosteniéndose del respaldo con ambas manos.
Dóblese hacia delante de la cadera, no de la cintura, manteniendo la espalda y los hombros derechos.
Cuando la parte de arriba del cuerpo esté paralela con el piso, mantenga la posición por 10 a 30 segundos. Deberá sentir un tirón en la parte de atrás de sus muslos.
Repita el ejercicio de 3 a 5 veces.
El profesor le realizara un conteo hasta 8 a 15 repeticiones llevando el tiempo de la música durante el trabajo y en el tiempo de la pausa así como orientarlo en caso de una mala ejecución de la actividad.
Valoración de la actividad:
Con la ejecución de este ejercicios se estiran los músculos de la parte de atrás del muslo y participan también los músculos de la espalda

Actividad # 3
Titulo: Pantorrillas
Objetivo: Estirar los músculos de la parte inferior de las piernas en 2 formas: con la rodilla doblada y la rodilla derecha.
Música: Instrumental
Desarrollo:
Párese con las manos sobre la pared, los brazos hacia adelante y sus codos derechos.
Mantenga su rodilla izquierda apenas doblada, los dedos del pie derecho apenas doblados hacia adentro. Dé un paso hacia atrás de 12 a 24 pulgadas con una pierna, el talón y pie planos sobre el piso. Debería sentir un tirón en la pantorrilla, pero no deberá sentir molestia. Si no siente ningún tirón, mueva su pie un poco más hacia atrás hasta que lo sienta.
Mantenga la posición por 10 a 30 segundos.
Doble la rodilla de la pierna más alejada de la pared, manteniendo el pie fijo sobre el piso.
Mantenga la posición por 10 a 30 segundos adicionales.
Repita con la otra pierna.
Repita el ejercicio de 3 a 5 veces con cada pierna.
El profesor le realizara un conteo hasta 8 a 15 repeticiones llevando el tiempo de la música durante el trabajo y en el tiempo de la pausa así como orientarlo en caso de una mala ejecución de la actividad.
Valoración de la actividad:
Con la ejecución de este ejercicio se trabaja el estiramiento de los músculos de la parte inferior de la pierna

Actividad # 4
Titulo: Tobillos
Objetivo: Para estirar los músculos delanteros de los tobillos.
Música: Instrumental
Desarrollo:
Quítese los zapatos. Siéntese en la parte de delante de una silla y apóyese en el respaldo de la silla, usando almohadas para soportar la espalda.
Sosténgase con las manos.
Estire las piernas enfrente.
Con los talones planos sobre el piso, doble los tobillos para que estén apuntando hacia usted.
Doble los tobillos en la dirección opuesta.
Si no siente el estiramiento, repita el ejercicio con los pies apenas levantados del piso.
Mantenga la posición brevemente.
Repita de 3 a 5 veces.
El profesor le realizara un conteo hasta 8 a 15 repeticiones llevando el tiempo de la música durante el trabajo y en el tiempo de la pausa así como orientarlo en caso de una mala ejecución de la actividad.
Valoración de la actividad:
Con la ejecución de esta actividad estamos trabajando la flexibilidad de los tobillos los cuales permiten que el adulto se traslade sin mayor dificultad.

ANALISIS DE LOS RESULTADOS

Según la investigación realizada a los círculos de abuelos del consejo" La Asunción" del Municipio Baracoa, mediante la encuesta a los participantes se pudo comprobar los siguientes resultados. Las edades de mayor incorporación son de 60 a 69 años con el 20%, de 70 a 79 años con el 16% y el 12% de 80 a 100 años. El 52% de los abuelos planteó que las clases eran algo monótonas, que estaban desmotivados lo que influyó en la pobre incorporación de los mismos a dichas clases. A partir de tener el resultado de las encuestas nos dimos a la tarea de comenzar con la aplicación de los ejercicios con música lo que nos permitió que poco a poco se fueran incorporando más practicantes a nuestras clases, con una nueva motivación y entusiasmo, al aplicar la encuesta de nuevo se obtuvieron los siguientes resultados. ¿Te sientes bien en el colectivo con el cual realizas el ejercicio físico? El 56 % dice que sí, el 28 % a veces y solo el 16 % plantea que no. ¿Cree usted que la creación de los círculos de abuelos constituyó una buena opción? El 68 % plantea que sí, el 20 % a veces y el 16 % que no. ¿Te gusta la música?, el 80 % plantea que sí, el 12 % a

veces y al 8 % que no. ¿Con la práctica del ejercicio físico tu salud ha mejorado? 88% mejoró la salud, el 12 % a veces. Lo que demostró que a partir de esta alternativa las clases se hicieron más amenas, predominó la alegría, mejoraron las relaciones humanas y se incorporaron un total de 10 abuelos.

Impacto social

- Mejorar el estado de salud.
- Incorporar más abuelas a los ejercicios.
- Mejorar la motivación y con ello la incorporación del sexo femenino a nuestras clases.
- Mejorar la autoestima.
- Motivar, estimular y hacer las clases más amenas, como un método novedoso de impartirlas.

CONCLUSIONES

La aplicación de la música en los ejercicios del adulto femenina, mejora la incorporación de los mismos a las clases y a las distintas actividades que se realizan.

Mejora la autoestima, el colectivismo y las relaciones humanas.

La aplicación de la música motiva, estimula y hace las clases más amenas, esta es como un método novedoso para impartir las clases.

BIBLIOGRAFIA

1. Aitor Del Campo, L. (2000). *Biomúsica. Manual de musicoterapia.* Barcelona: Editorial Cuadernos de Integral.
2. Ceballos, J. (2006). *El Adulto Mayor y la Actividad Física*. La Habana: UNAH.
3. Katz de Carmona, M. (2000). *Técnicas corporales para la tercera edad*. Buenos Aires: Editorial Paidós.
4. Ministerio de Educación, Cuba. (2004). *Orientaciones Metodológicas para El Adulto Mayor*. La Habana: Editorial Deportes.
5. Mucchielli, A. (1988). *Las Motivaciones.* Barcelona: Editorial Padotribo.
6. Ordoñez, C. (2004). *El Círculo de Abuelos, una respuesta a necesidades sicosociales de los ancianos*. La Habana: Editorial Científico Técnica.
7. Revé, J. (2000). *Motivación y emoción*. Madrid: Editorial Rivera.
8. Scharll, M. (2004). *La actividad física en la Tercera Edad*. Barcelona: EditorialPadotribo.
9. Schmidt, M. (2006). *Y me siento tan joven así*. Barcelona: Editorial Padotribo.
10. Thayer Gastón, E. (2004). *Tratado de Musicoterapia.* Biblioteca de Psiquiatría, psicopatología y psicosomática. Buenos Aires: Editorial Paidós.
11. Trabadilla, P. (2000). *Placeres Musicales, un bien para la salud.* Medicina calidad de vida. Barcelona: Editorial La Vanguardia.

ANEXOS

Participación según Grupo etario

Grupo etario	FA	%
60-69	5	20
70 - 79	4	16
80 - 100	3	12

Anexos

Anexo # 1

Diagnóstico a profesores de Cultura Física

No	Significación.	Respuestas.

1	¿Que opinión tiene usted sobre insertar la música en las clases del adulto mayor?	Este método nuevo de trabajo es muy bueno ya que los abuelos se motivaran más en sus clases.
2	¿En que parte de la clase aplicaría la música?	Este trabajo debe comenzar desde la parte inicial el calentamiento y posteriormente continuar en la parte principal ejercicios de influencia combinada.
3	¿Que tipo de música cree usted que deba emplear en los ejercicios?	Debe emplear una música acorde con su edad, gusto musical de los mismos.

Anexo # 2
Encuesta realizada

PREGUNTAS DE LA ENCUESTA	SI	%	NO	%	AV	%
¿Te sientes bien entre el colectivo con el cual realizas el ejercicio físico?	14	56	4	16	7	28
¿Cree usted que la creación de los círculos de abuelos constituyó una buena opción?	17	68	3	12	5	20
¿Te gusta la música	20	80	2	8	3	12
¿Con la práctica del ejercicio físico tu salud ha mejorado?	22	88	0	0	3	12