
19.

EJERCICIOS PARA LA MARCHA EN PERSONAS MAYORES

WALKING EXERCISES FOR THE ELDERLY

M. Sc. Sandra Ela Cabrera Ramos

Profesora asistente. Facultad Ciencias de la Cultura Física. Universidad de Matanzas

<https://orcid.org/0000-0003-1688-4763>

e-mail sandra.cabrera@umcc.cu

RESUMEN

El proceso de mejoramiento de la marcha en personas mayores es esencial para un mejor desempeño en las actividades diarias a realizar. A pesar de que existen programas que van encaminados hacia este sector tan vulnerable de la población, aún hay personas que presentan trastornos, por lo que se evidencia insuficiencias en la marcha, por eso la autora se ha propuesto elaborar un manual de ejercicios para el profesor acerca de la marcha en personas mayores de la Actividad Física Comunitaria. En este sentido, se utilizan métodos científicos teóricos, empíricos y matemáticos algunos pertenecientes a la estadística descriptiva e inferencial que sustentan los cambios que se producen en el adulto mayor. El resultado científico obtenido tiene como elemento novedoso un manual de ejercicios para mejorar la marcha y lograr una movilidad que les posibilite una ejecución de las actividades básicas diarias. Lo que enriquece la teoría de cómo realizar los ejercicios en su interrelación directa en la clase de Actividad Física Comunitaria.

Palabras clave: actividad física comunitaria, ejercicios, marcha

ABSTRACT

The process of improving gait in older people is essential for a performance in the daily activities to be carried out. Despite the fact that there are programs that are directed towards this vulnerable sector of the population, there are still people who present disorders, for which insufficiencies are evident in the march, for this reason, the author has proposed of exercises for the teacher about the gait in older people of the community physical activity. In this sense, scientific, theoretical, empirical and mathematical methods are used, some belonging to descriptive and inferential statistics that support the changes that occur in the elderly. The scientific result obtained has as a novel element an exercise manual to improve gait and achieve mobility that enables them to carry

out basic daily activities. This enriches the theory of how to perform the exercises in their direct interrelation in the class of community physical activity.

Keywords: *community physical activity, exercise, march*

INTRODUCCIÓN

En Latinoamérica para el 2030, 1 de cada 6 personas tendrá 60 años o más. Esto solo se espera que aumente, en 2100 se proyecta que el 36% tendrá más de 60, según la Organización Panamericana de la Salud. (OPS. 2021, p. 2)

Hoy las personas mayores son más de 2 millones y constituyen el 20.4%. Se estima que entre el año 2025 y 2030 este grupo etario sobrepasará los 3 millones y representará más del 30% de la población cubana.

Cuba cuenta desde 1996 con un Programa Nacional de Atención Integral al Adulto Mayor, que tiene el propósito de garantizar una atención de salud ajustada a las necesidades de esas personas y lograr que vivan una vejez activa y saludable. Ministerio de Salud Pública. (Minsap 2021, p. 3).

En este sentido los municipios más envejecidos del país son: Plaza de la Revolución con 28,3%, Jovellanos, Cifuentes y Unión de Reyes con 25,4% de personas mayores. A continuación, se ubican Quemados de Güines y Placetas, ambos con 25,3%. (Alfonso, A. 2020, p.100)

El sistema de salud cubano tiene entre sus prioridades un conjunto de acciones que ofrecen una atención adecuada y cuenta con un servicio de salud que garantiza una mayor y mejor calidad de vida a las personas mayores, lo que les permite su participación e integración a la sociedad. Mantener una calidad de vida adecuada en las personas que llegan a la vejez, es uno de los problemas más graves con que se enfrenta los sistemas de salud y seguridad social en el mundo.

La protección de las personas mayores en Cuba proclamada en el artículo 881 de la Constitución de la República, constituye uno de los principales logros de la sociedad cubana actual, cuyo contenido trasciende notablemente al disfrute de los derechos reconocidos a la ancianidad tanto en el orden nacional como internacional, según (Toledo, A. 2022, p. 3)

Los programas de actividades físicas, mediante un trabajo corporal adecuado sirven de gran ayuda para las personas que participan porque abre nuevas perspectivas, potencia

una relación y comunicación que no se da en otro tipo de actividad, ayuda a que se sientan integrados a un grupo social; en síntesis, la actividad física es una alternativa a la soledad, al sedentarismo, a la incomunicación que padece un gran número de personas mayores, publicado por (Montes de Oca, I de J, Granado, A, Stuart, A. J, Menéndez, J. L. 2021, p. 4)

En el intercambio con especialistas en el tema, observaciones a clases, en el análisis de dichas clases planificadas, entrevistas a profesores, así como en las investigaciones precedentes de la autora se ha podido constatar que existe un déficit de ejercicios para mejorar la marcha en personas mayores.

Estos razonamientos determinaron a la autora como objetivo elaborar un manual de ejercicios para el profesor acerca de la marcha en personas mayores de la Actividad Física Comunitaria.

METODOLOGÍA

Relacionado con el logro del objetivo de esta investigación se realizó un estudio descriptivo, no experimental de corte transversal de acuerdo con la naturaleza de los datos y su análisis se combinan informaciones cuantitativas (aspectos observables susceptibles de cuantificación) y elementos del paradigma cualitativo (se orienta al estudio de los significados de las acciones humanas). Teniendo en cuenta los criterios de (Estévez, como se citó en Jorrín et al., 2022, p. 155).

Para el logro de esta investigación el criterio de selección es un muestreo no probabilístico, con el propósito de seleccionar intencionalmente al grupo más representativo, según (Mesa, como se citó en Pentón, 2021, p.34). En esta oportunidad, fueron seleccionados 26 personas mayores, 10 profesores que imparten el programa de Actividad Física Comunitaria, 31 expertos y 63 profesores de la Actividad Física Comunitaria como usuarios.

Se utilizó los métodos de investigación: el analítico – sintético, el inductivo – deductivo, el histórico – lógico, el análisis de documentos, la encuesta, el criterio de experto, de usuario y la estadística descriptiva e inferencial.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Desde los criterios de Hernández, Fernández y Baptista (2010) se utilizó el análisis de documentos para recabar datos sobre el contexto una guía, con el objetivo de analizar los

documentos acerca del proceso de mejoramiento de la marcha en personas mayores, así como su integración en los diferentes documentos como:

- Plan de Estudio E de la carrera Licenciatura en Cultura Física Programa para círculo de abuelos de la disciplina Cultura Física Profiláctica y Terapéutica.
- Programa e indicaciones metodológicas de Actividad Física Comunitaria del INDER.
- Literatura especializada como artículos, tesis de doctorado y maestría.

Las categorías objeto de análisis son: indicaciones legales, orientaciones metodológicas y acciones metodológicas para el empleo de ejercicios que mejoran la marcha en personas mayores.

Se aplicó a 10 profesores que imparten el programa Actividad Física Comunitaria, la encuesta con el objetivo de obtener información primaria del conocimiento que poseen acerca del proceso de mejoramiento de la marcha en las personas mayores necesaria en la investigación, mediante un formulario impreso, cuyas preguntas, son significativas para la investigación, (Estévez, como se citó en Pentón, 2021, p.34) y por su naturaleza cumplen la función de generalizar la situación existente sobre ejercicios para mejorar la marcha en personas mayores.

Para comprobar la validez desde la teoría del manual elaborado se utilizó el criterio de expertos siguiendo los pasos, según (Ramírez, como se citó en García-Ponce de León et al., 2019).

Con el objetivo de emitir criterios respecto a la propuesta del manual elaborado se utilizó el criterio de usuarios de 63 profesores de la Actividad Física Comunitaria. Se asume lo referido por (Guardo, como se citó en Pentón, 2021, p.34).

Los resultados del análisis de documentos al estudiar el contenido del programa Círculo de abuelo del Plan de Estudio E de la carrera de Licenciatura en Cultura Física y el Programa e indicaciones metodológicas de la Actividad Física Comunitaria del INDER, se pudo constatar que es insuficiente el tratamiento, así como las acciones para apoyar al proceso de aprendizaje de ejercicios para mejorar la marcha en personas mayores.

En la literatura especializada, a la que la autora tuvo acceso, existen diversos estudios sobre la marcha a personas mayores, pero insuficientes ejercicios y los existentes se encuentran dispersos. Su análisis transfiere a la creación de un manual como herramienta de consulta para facilitar la labor del profesor en la clase de Actividad Física Comunitaria

en el momento de su planificación y organización, por lo que, en este sentido pueda resultar más significativa la adquisición de contenidos teóricos y prácticos para mejorar la marcha en personas mayores.

Los resultados de la encuesta se constataron potencialidades y carencias de conocimientos que poseen los profesores y se referencian a continuación.

La totalidad de los profesores en la pregunta 1 no conocen test para evaluar la marcha, por lo que, poseen desconocimiento de cómo comprobar este proceso.

Se distingue que más de la mitad de los profesores consideran en la pregunta 2 que los ejercicios pueden ser un medio que favorezca la marcha, lo que está en correspondencia con que solo el (25%) considera que no favorece.

En cuanto a la pregunta 3 la utilización de ejercicios para mejorar la marcha a personas mayores la totalidad de los profesores se pronuncian a la no utilización de los ejercicios y al mismo tiempo muestran el poco conocimiento.

Se puede apreciar además, el resultado de la pregunta 4, se formuló para conocer si los profesores recibían orientaciones de sus departamentos metodológicos sobre el uso de los ejercicios. Por lo que, no existe ningún tipo de recursos que avale lo anterior, ya que la prevalencia de criterios un (75%), refiere no recibir orientación metodológica y el (25%) favorece el uso del mismo en las clases.

En la pregunta 5 con el objetivo de comprobar con los docentes si era necesario o no un recurso pedagógico que ayudara a los profesores a mejorar la marcha en personas mayores y el resultado de sus criterios reflejan que el 100 % de los profesores consideran útil la confección de un manual de ejercicios que favorezca desde las clases de Actividad Física Comunitaria.

Estas opiniones demuestran el poco nivel significativo de conocimiento de los encuestados lo que justifica la necesidad del manual, de ahí la importancia del mismo como un documento que ayude a la planificación y organización de las clases.

Los resultados de los expertos respecto a la propuesta del manual se confeccionaron un listado inicial de los profesionales (candidatos a expertos) para opinar sobre el tema investigado, se realizó una valoración sobre el nivel de conocimiento o información, así como del nivel de argumentación o fundamentación en lo referente a la marcha.

En la selección de los expertos se tomaron en cuenta algunos elementos considerados como precondiciones, que permitieron confeccionar una primera aproximación de expertos potenciales a ser utilizados para la materialización de la aplicación del método como: más de 10 años de experiencia laboral (27,19 como promedio), grado académico o científico (51,61% Dr.C. y 48,38% M.Sc.), labor que desempeña, nivel de competencia en la temática abordada y compromiso a colaborar con la investigación, vinculados a la Actividad Física Comunitaria.

Se asumió el método de constatación de expertos y como variante la comparación por pares.

De 35 posibles expertos disponibles, se seleccionaron 31 expertos, lo cual se encuentra comprendido en el rango de número de expertos a seleccionar, con un margen de error de solo 1%, según (Ramírez, como se citó en García-Ponce de León et al., 2019).

Una vez recopilados los criterios y señalamientos de los expertos fue modificado el documento y el mismo quedó conformado para ponerlos a disposición de los profesores de Actividad Física Comunitaria.

Si se comparan los resultados de la diferencia para cada paso para la elaboración del manual, la estructuración y contenidos de cada uno del manual se valoran como muy adecuados para el fin que fueron concebidos, la evaluación en sentido general, su coherencia y funcionalidad en su conjunto se valoró así mismo como muy adecuado, por tanto se acepta el manual. Finalizado este proceso de validación teórica se está en condición de pasar a su demostración en la práctica.

El Manual se utilizó en los meses de febrero a junio del 2022, con una matrícula de 63 profesionales, siendo su fuente de ingreso profesores de Actividad Física Comunitaria.

Los resultados obtenidos “con cifras muy significativas desde el punto de vista estadístico” evidencian que: el nivel de impacto en la implementación del Manual utilizado como vía de capacitación, autosuperación para transformar y mejorar la marcha, así como lograr una movilidad que les posibilite una ejecución de las actividades básicas.

Se les aplicó un cuestionario y se pudo constatar el alto grado de satisfacción a partir de opiniones como: El 100%, de los profesores consideran que el manual cumple con los requisitos necesarios para mejorar la marcha y lograr una movilidad que les posibilite una ejecución de las actividades básicas.

El 100%, de los profesores plantea que el objetivo propuesto de la elaboración del manual se corresponde con las necesidades y potencialidades de las personas mayores, siendo una vía que contribuye al mejoramiento de la marcha en la clase de Actividad Física Comunitaria.

Todos los profesores plantean que la selección, creación, dosificación y sistematicidad de los ejercicios, responden al enfoque integral físico educativo, a las leyes y principios de la Actividad Física Comunitaria; de esta manera se cumple con las necesidades y potencialidades de las personas mayores.

Todos los profesores consideran que el manual sustentado en la concepción teórica-metodológica y práctica enriquece el proceso de mejoramiento de la marcha.

Manual de ejercicios para el profesor acerca de la marcha en personas mayores de la Actividad Física Comunitaria siguiendo la metodología que plantea Palma, J. (2006), en la que se reconocen los siguientes componentes:

	INDICE	PÁGINAS
1	Portada	1
2	Objetivo del Manual	2
3	Fundamentación del Manual	2
4	Estructura organizacional	3
5	La marcha cambios propios del envejecimiento en personas mayores	3
6	Beneficios de los ejercicios físicos para atenuar los trastornos de la marcha en personas mayores	4
7	Ejercicios para el mejoramiento de la marcha en personas mayores	5
8	Orientaciones metodológicas para la aplicación de los ejercicios para el mejoramiento de la marcha en personas mayores	6
9	Bibliografía	7

OBJETIVO DEL MANUAL

El objetivo que posee este resultado científico es elaborar un manual de ejercicios para el profesor acerca de la marcha en personas mayores de la Actividad Física Comunitaria.

FUNDAMENTACIÓN DEL MANUAL

La investigación realizada, como elemento novedoso se obtiene un manual de ejercicios para mejorar la marcha y lograr una movilidad que les posibilite una ejecución de las actividades básicas diarias. Lo que enriquece la teoría de cómo realizar los ejercicios en su interrelación directa en la clase de Actividad Física Comunitaria.

an sido numerosos los esfuerzos por tratar de elevar la calidad de vida en la etapa de la adultez siendo conocido por todos los cambios irreversibles que ocurren en estas edades. Los trastornos de la marcha pueden ocurrir en cualquier grupo etario; sin embargo, su prevalencia se incrementa en personas mayores que son especialmente sensibles a disminuir su capacidad locomotora, iniciando de esta forma un progresivo deterioro del estado de funcionalidad física, psíquica y social. A los 60 años, un 15% de los individuos presentan alteraciones en la marcha, 35% a los 70 años y aumenta hasta cerca del 50% en los mayores de 85 años.

Todas estas modificaciones pueden ser prevenibles y/o modificables a partir del ejercicio físico esto les permitirá mejorar su esquema corporal, realizando movimientos inusuales y variados en condiciones que le merezcan seguridad y mejoren su equilibrio, control y estabilidad postural, contribuyendo a que recobre seguridad en sí mismo mejorando su motricidad y capacitándole para sus quehaceres cotidianos así como para actividades de relación social que, en definitiva, mejoren su calidad de vida y salud física y mental.

Los ejercicios físicos garantizan en gran medida una mejoría no solo en la salud sino también en la seguridad y autonomía que les permite realizar más eficientemente las actividades diarias.

La selección, modificación y creación de los ejercicios para mejorar la marcha en personas mayores son derivados del proyecto investigativo Gestión de los procesos de la Cultura Física.

El criterio de selección de los ejercicios para mejorar la marcha en personas mayores fue:

- 1) Búsqueda bibliográfica.
- 2) Se encontraron diferentes ejercicios en bibliografías que comprende la etapa de personas mayores.
- 3) A partir de los ejercicios encontrados se modificaron y se crearon otros.
- 4) Se les entregó a los expertos y estos seleccionaron los 11 ejercicios que se proponen.

Los ejercicios que se proponen constituyen el medio fundamental para mejorar la marcha, pueden aplicarse en la parte inicial y principal de la clase. Tienen como base las leyes, principios, métodos, procedimientos organizativos con un enfoque integral físico-educativo que enriquece el proceso de enseñanza de la Actividad Física Comunitaria.

ESTRUCTURA ORGANIZACIONAL

Las propuestas hechas por la autora pretenden colaborar de forma satisfactoria a tenor de las necesidades del círculo de abuelos del Parque René Fraga Moreno en el mejoramiento de la marcha.

Es necesario resaltar que la metodología seleccionada para la presentación de los ejercicios seleccionados y elaborados posee la siguiente estructura: nombre, objetivo, descripción, variantes y materiales, además se agrupan por tres acciones (familiarización, desarrollo y mantenimiento) basada en estudios realizados por (Valdés, 2019 p. 28)

EJERCICIOS (Familiarización)

En el mismo se indican ejercicios físicos de baja intensidad, sobre todo si se trata de personas con un moderado nivel de preparación física. Tratando de incidir de forma positiva en el restablecimiento de las capacidades físicas. Además de incrementar su conocimiento sobre la importancia de la realización ejercicios físicos sobre todo para el mantenimiento de la marcha.

Ejercicio 1. Nombre: Marcha en sedestación

Objetivos:

1. Mejorar la coordinación de los movimientos relacionados con el patrón de la marcha.
2. Fortalecer los músculos de los miembros inferiores que intervienen en el proceso de la marcha.
3. Desarrollar la resistencia aerobia en los practicantes.

Descripción: sentado con las piernas flexionadas a la anchura de los hombros, se debe mantener el tronco recto, se imitan los movimientos de la marcha elevando de forma alternada las piernas.

Variantes:

1. Realizar variaciones de la altura de la rodilla.
2. Realizar variaciones del ritmo, el tiempo y la intensidad del ejercicio.
3. Se puede incluir el movimiento rítmico de los brazos.

Materiales: Sillas y claves.

Ejercicio 2. Nombre: Levantarse y sentarse.

Objetivos:

1. Fortalecer los músculos de los miembros inferiores.

2. Entrenar el equilibrio estático y dinámico.

Descripción: Sentado sobre una silla, el practicante se levanta deteniéndose cinco segundos, posteriormente regresa a la posición de sentado tratando de mantener el tronco recto.

Variantes:

1. Se levanta y se sienta con la ayuda de los brazos.
2. Se levanta y se sienta con los brazos cruzados al pecho.
3. Realizar variaciones del ritmo, el tiempo y la intensidad del ejercicio.
4. Al levantarse un compañero le lanzan una pelota.
5. Al sentarse un compañero le lanzan una pelota.

Materiales: Sillas, pelota.

EJERCICIOS (Desarrollo)

En esta acción el grupo con trastornos moderados de la marcha y asumirán los objetivos de la acción anterior destinados al grupo de trastornos ligeros. Realizando las actividades propuestas. Durante esta acción se hará un incremento el nivel de exigencia (tiempo, intensidad, volumen). Incorporándose ejercicios dinámicos y de variación de la marcha. Los movimientos se realizarán con la presencia del profesor para evitar la pérdida del equilibrio y aumentar la confianza en los practicantes.

Objetivo General:

1. Elevar la calidad del patrón de la marcha en el adulto mayor.
2. Realizar ejercicios para adquirir destrezas durante la ejecución del patrón de la marcha.
3. Realizar actividades para elevar los niveles de fuerza, coordinación y flexibilidad.

Ejercicio 1. Nombre: Ejercicios para potenciar los músculos que intervienen en proceso de la marcha.

Objetivos:

1. Fortalecer los músculos de los miembros inferiores.
2. Mejorar la flexibilidad de los miembros inferiores.
3. Mejorar la coordinación del movimiento.

Descripción: Parados con el tronco recto, los ojos abiertos y las piernas al ancho de los hombros.

Variantes. Elevación de la pierna.

1. Extiende la pierna derecha y realiza elevaciones al frente, repítelo cinco veces y después comienza la secuencia con la otra pierna. Se puede aumentar la altura de la pierna.
2. Extiende la pierna derecha y realiza elevaciones al hacia atrás, repítelo cinco veces y después comienza la secuencia con la otra pierna. Se puede aumentar la altura de la pierna.
3. Extiende la pierna derecha y realiza elevaciones los laterales, repítelo cinco veces y después comienza la secuencia con la otra pierna. Se puede aumentar la altura de la pierna.
4. Flexiona al frente la pierna derecha y realiza elevaciones, repítelo cinco veces y después comienza la secuencia con la otra pierna. Se puede aumentar la altura de la pierna.
5. Realiza flexiones de las piernas sin sobre pasar el ángulo de 90 grados (cucilllas).
6. Elevar ligeramente adelante la pierna derecha y realizar flexión y extensión de tobillo. Repítelo cinco veces y después comienza con la pierna contraria.
7. Elevar ligeramente adelante la pierna derecha y realizar círculos de tobillo primero a un lado y después al otro lado. Repítelo cinco veces y después comienza con la pierna contraria.
8. Realizar elevaciones del cuerpo parándonos en la punta de los pies. Repetir 10 veces.
9. Desplazar el peso del cuerpo hacia atrás levantando la punta de los pies y quedar apoyados sobre los talones. Repetir 10 veces.

Materiales: terreno y silbato.

Ejercicio 2. Las actividades se realizarán de manera progresiva, efectuando los movimientos con eficacia. Tratando de elevar el control sobre la postura y la estabilidad durante los desplazamientos.

Nombre: Entrenamiento de variación del patrón de la marcha.

Objetivos:

1. Mejorar la eficacia de los mecanismos relacionados con el control de la marcha.
2. Mejora la amplitud del paso, la velocidad y la coordinación durante el proceso de la marcha.

3. Mejora la orientación en el espacio.

4. Mejora la resistencia aerobia y la rapidez.

Descripción: Posición inicial: se comienza a caminar en línea recta, una distancia de cinco metros.

Variantes:

1. Camina y coordina el movimiento. Se camina al paso habitual realizando movimientos coordinados de los brazos y piernas. Pie izquierdo con el brazo derecho avanzando hacia adelante se repite la acción por el lado contrario.

2. Caminando sin perder el equilibrio. Se camina a un paso normal, sobre las puntas de los pies, tratando de no perder el equilibrio. Se camina a un paso normal, pero llevando el peso del cuerpo a los talones, tratando de no perder el equilibrio.

3. Caminando con cuidado. Se sitúa una precinta en el suelo con un ancho de 25 cm y cuatro metros de largo. Se camina sobre ella sin salirnos de su superficie.

4. Caminar y detenerme: Se camina a un paso normal y el practicante debe estar atento, al escuchar la voz de mando o el sonido del silbato emitido por el profesor, se detiene.

5. Caminar elevando las rodillas arriba. Se camina realizando elevaciones de rodillas tratando de que las mismas sobrepasen la altura de las caderas.

6. Alarga el paso. Se camina hacia adelante aumentando la amplitud de los pasos, sin perder el equilibrio. El profesor para esta actividad puede orientar a los practicantes que variante adoptar. Ejemplo: Se comienza con pasos normales, a continuación, se pasa a pasos largos y se regresa a pasos normales.

7. Variando el ritmo. Se camina hacia adelante siguiendo las voces de mando del profesor, se ejecuta a diferentes velocidades. Se comienza a un ritmo lento y puede pasarse a rápido o a moderado según el profesor realice las indicaciones. También puede realizarse al ritmo de un silbato o con claves musicales

8. Dando palmadas. Se camina a un paso normal, en el momento que se apoya el pie derecho se da una palmada. Se camina a un paso normal y en el momento que se apoya el pie izquierdo se da una palmada. Se camina a un paso normal en el momento que se apoya apoya cualquiera de los dos pies se da la palmada.

9. Sobrepasando los obstáculos. Se camina en línea recta y en el trayecto se ponen diferentes obstáculos (cubos pequeños, listones) que deben ser sobrepasados para

Llegar a la línea final.

10. Rodea los obstáculos. Se sitúan varios bolos (pueden ser pomos plásticos vacíos) en un trayecto de 10 metros largo. Cada obstáculo se pondrá a 2 metros uno del otro, el practicante deberá pasarles por al lado sin tumbarlos realizando un movimiento de zig-zag y regresar a la posición inicial.

11. No lo dejes caer al suelo. Se toma una pelota mediana o pequeña y se lanza hacia arriba para ser atrapada nuevamente por el practicante. Se camina hacia adelante lanzándole una pelota a un compañero. Se camina hacia adelante recibiendo una pelota lanzada por un compañero.

EJERCICIOS (Mantenimiento)

Los ejercicios que se presentan a continuación se realizarán desde la posición de parado con actividades de mayor dinamismo. Se valorará la utilización de algunas de las propuestas descritas en la acción anterior para incluirlas en este grupo.

Objetivo General:

1. Restablecer habilidades motoras que permitan alcanzar un control óptimo del proceso de la marcha.
2. Realizar actividades desde la posición de bipedestación.
3. Contribuir al restablecimiento de los aspectos que intervienen en el proceso de la marcha.
4. Potenciar el trabajo de la fuerza, la flexibilidad, la resistencia aerobia y la coordinación.

Ejercicio 1. Nombre: Entrenamiento de la marcha.

Objetivo:

Ejercitar el nivel de coordinación motora de los participantes, así como el control ortostático adaptativo.

Descripción: Realizamos una marcha estática alternando el movimiento de los brazos con el de las piernas, se debe mantener el cuerpo erguido, la cabeza erecta y los ojos mirando hacia delante.

Variantes:

1. Realizar la marcha con variaciones de ritmo.
2. Realizar la marcha con variaciones del tiempo.

3. Realizar la marcha girando la cabeza, primero a un lado y después al otro.

Materiales: terreno y silbato.

CONCLUSIONES

Se concluye planteando que el contenido del manual tributa desde su concepción a cómo el profesor le brinda ejercicios acerca de la marcha a personas mayores en su interrelación directa en la clase de Actividad Física Comunitaria y al mismo tiempo ofrece posibles soluciones y oportunidades de aprendizaje para el crecimiento profesional de la comunidad laboral y científica que labora en la Cultura Física.

El impacto alcanzado tras su puesta en práctica es catalogado por los usuarios de muy satisfactorio al introducir estrategias de aprendizaje basadas en modalidades y recursos de las tecnologías para la gestión de la información y el conocimiento del manual.

REFERENCIAS

Alfonso, A. (2020). Notas sobre el envejecimiento demografico en Cuba. Revista TEMAS, pp. 100-101.

García-Ponce de León, A., Carreño-Vega, J. E., y Aranda-Fernández, A. E. (2019). Programa de ejercicios con bandas elásticas de resistencia para el incremento de la velocidad en la carrera home-primera base, con jugadores de Béisbol, categoría juvenil de Matanzas. *PODIUM*, 14(1), 5-24. <https://doi.org/http://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/792>.

Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2010). Metodología de la investigación. Quinta edición. México, Ed. Mc Graw Hill.

Jorrín, E. M., Quintana, D., y Kessel, J. G. (2022). Nodos interdisciplinarios para favorecer la sistematización del contenido estadístico en estudiantes de Cultura Física. *Atenas: revista científico pedagógica*, 4(60), 153-170. <http://atenas.umcc.cu/index.php/atenas/article/view/287/465>.

Ministerio de Salud Pública. (2021) Programa Nacional de Atención Integral al Adulto Mayor.

<https://salud.msp.gob.cu>.

Montes de Oca, I de J, Granado, A, Stuart, A. J, Menéndez, J. L. (2021) Diagnóstico para determinar la condición física del adulto mayor en el asentamiento “Las Moscas” del municipio Cumanayagua. Revista OLIMPIA, 18(4), 1718-9088. . <https://revistas.udg.co.cu>.

Organización Panamericana de la Salud (2021). Observatorio de la Salud y Envejecimiento para las Américas. <https://new.paho.org/cub>

Palma, J. (2006). Estructura de los manuales en la esfera de la educación física y el deporte. México

Pentón, B. (2021). Manual de ejercicios para desarrollar la motricidad fina de las manos en la edad escolar. En *Educación y Pedagogía Capítulo Matanzas, Cuba*. Editorial Redipe. España. <https://editorial.redipe.org/index.php/1/catalog/view/37/85/1063>

Toledo, A. (2022). La protección del adulto mayor a la luz del nuevo Código de las Familias. Fiscalía General de la República de Cuba. <https://fgr.gob.cu>

Valdés González, A. A, (2019). Programa de ejercicios para elevar la calidad del patrón de la marcha y el equilibrio en las personas de la tercera edad de la localidad de Versalles. Tesis en opción al título de Máster en Ciencias de la Educación Física, el Deporte y la Recreación “Universidad de Matanzas”, Cuba.