

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE TRABAJO SOCIAL

“EL ADULTO MAYOR Y SU CALIDAD DE VIDA”

TESIS

Presentada a la Dirección de
la Escuela de Trabajo Social de la Universidad
de San Carlos de Guatemala

POR

HILDA ELIZABETH GAVARRETE

previo a conferírsele el título de

TRABAJADORA SOCIAL

en el grado académico de

LICENCIADA

Guatemala, marzo de 2006

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE TRABAJO SOCIAL

AUTORIDADES UNIVERSITARIAS

RECTOR
SECRETARIO

Dr. Luis Alfonso Leal Monterroso
Dr. Carlos Enrique Mazariegos Morales

AUTORIDADES DE LA ESCUELA DE TRABAJO SOCIAL

DIRECTORA
SECRETARIA

Licda. Mirna Aracely Bojórquez de Grajeda
Licda. Carolina De la Rosa de Martínez

CONSEJO DIRECTIVO

REPRESENTANTES DOCENTES

Licenciada
Licenciado

Alma Lilian Rodríguez Tello
Edwin Gerardo Velásquez

REPRESENTANTE DE LOS PROFESIONALES

Licenciado

Rómulo Teodoro Rojas Ajquí

REPRESENTANTES ESTUDIANTILES

Estudiante
Estudiante

Gladys Elizabeth Moreno Girón
Mauricio Burrión González

TRIBUNAL EXAMINADOR

Directora
Secretaria
Coordinadora IIETS
Tutor-Revisor
Coordinadora del Área de For-
mación Profesional Específica

Licda. Mirna Aracely Bojórquez de Grajeda
Licda. Carolina De la Rosa de Martínez
Licda. María del Carmen Galicia Guillén
Lic. Florencio León
Mtra. Ada Priscila Del Cid

Artículo 11

“Los autores serán los responsables de las opiniones y criterios expresados en sus obras”.

Reglamento del Consejo Editorial de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

TESIS QUE DEDICO

A DIOS

Ser supremo, que me ha fortalecido para alcanzar mis metas

A LA ESCUELA DE TRABAJO SOCIAL DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

Por permitirme la oportunidad de adquirir conocimientos profesionales, para trabajar con los sectores con menos oportunidades en la vida

A MI TUTOR-REVISOR

Lic. Florencio León

Gracias por su apoyo incondicional, y acertada asesoría en el presente trabajo de tesis, que Dios lo bendiga

A MIS PADRINOS

Dr. Romeo Ordóñez, Lic. Federico Alvarado, Lic. Pablo Rodolfo Rodas y Licda. Carmen Virginia León

Gracias por el apoyo proporcionado en todo momento, y por compartir conmigo este triunfo

A LOS DOCENTES DE LA ESCUELA DE TRABAJO SOCIAL, EN ESPECIAL A:

Licda. Mirna Bojórquez, Licda. Albertina Dávila, Lic. Rolando Godínez y Lic. Edwin Velásquez

Cuentan con mi admiración como profesionales, gracias por motivarme y apoyarme en los momentos más difíciles de mi carrera

A LOS CENTROS DE PRÁCTICA

Asentamiento El Cerrito, zona 18, Centro de Salud Justo Rufino Barrios, zona 21, Hogar de Niños Romeritos, zona 1, Comunidad Jesús Resucitado, Villa Lobos II y Colonia La Arenera, zona 12

Como un agradecimiento a la oportunidad de realizar mis prácticas del área profesional, gracias por el apoyo brindado

A LOS REPRESENTANTES Y GRUPOS ESTUDIANTILES DE LA ESCUELA DE TRABAJO SOCIAL DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

Por su apoyo y creer en la unidad del cambio

A L@S MÁRTIRES UNIVERSITARIOS DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

En especial a Oliverio Castañeda De León y Aura Vides, que murieron luchando por el bienestar de una Guatemala mejor

ACTO QUE DEDICO

A DIOS

Ser supremo que me proporcionó la fe para seguir adelante

A MI MADRE

Consuelo Guadalupe Gavarrete Rodas

Por enseñarme a luchar en la vida, superando los obstáculos sin desfallecer

A MIS HIJOS

Zulma Zurama y Francisco Javier Avendaño Gavarrete

Deseando que esta satisfacción que hoy yo experimento, sea una muestra para ellos que no es imposible alcanzar las metas propuestas, a través del esfuerzo y la perseverancia

A MIS NIETOS

Héctor Mauricio, Dora María, Antonella Zurama y Marina Elizabeth

Con amor maternal, que Dios los bendiga

A MIS HERMANOS

Pablo Rodolfo, Claudia Ody y Ana Floridalma

Gracias por su apoyo proporcionado en todo momento, por ser tan especiales y que nuestra buena comunicación trascienda a través del tiempo, que Dios los bendiga

A MIS SOBRINO/AS

Lisette y Federico Alejandro, César Augusto, Myrna Elizabeth, Juana Odilia, Rigoberto Geovanni, Blanca Floridalma, Víctor Manuel, Walter Orlando, Diana Herzeleide, Omar Alejandro, Ana Sofía e Iris Anaité

Como muestra de que luchando se alcanzan las metas, pidiendo a Dios ser siempre un ejemplo de superación, para ellos con mucho amor

A MELVIN VARGAS HOUDEN

Gracias por su apoyo incondicional en todo momento, por compartir conmigo las penas y las alegrías

AL LICENCIADO EN TRABAJO SOCIAL FEDERICO ALVARADO

Gracias por ser tan especial, por el apoyo y por demostrar que el estudiantado no está solo

A LA LICDA. EN TRABAJO SOCIAL SARA JOHANA MATHEU

Gracias por su apoyo y por hacerme comprender la importancia del aprendizaje

AL GRUPO DE TRABAJO ESTUDIANTIL No. 1

El Grupo de Federico: Ana Luisa Leal, Petronila Adolfo, Flory Ramírez, Sarita Matheu y Federico Alvarado, porque con nuestro esfuerzo y unión, recibimos grandes satisfacciones

A LA LICDA. CARMEN VIRGINIA LEÓN CASTILLO

Por su calidad humana, solidaridad, motivación y apoyo, que Dios le bendiga, gracias

AL PERSONAL DEL PROGRAMA ADULTO MAYOR DE LA PROCURADURÍA DE LOS DERECHOS HUMANOS DE GUATEMALA, EN PARTICULAR A:

Licda. Ana María Escobar, Sandra Gularte y Dolores Barrios

Gracias por su apoyo incondicional y espontáneo, que permitió facilitar el trabajo de la presente tesis

**AL PERSONAL DEL MINISTERIO DE CULTURA Y DEPORTES
EN ESPECIAL A:**

Dr. Romeo Ordóñez, Alfredo Luna, Ana Lucía Mazariegos y
Claudia Bolaños

Gracias por el apoyo moral y material que me brindaron, para
realizar el presente trabajo de tesis

**A L@S INTEGRANTES DEL PROGRAMA ADULTO MAYOR
DEL MINISTERIO DE CULTURA Y DEPORTES, EN ESPECIAL
A:**

A l@s integrantes, voluntari@s y Juntas Directivas de los
distintos centros que conforman el Programa

Gracias por el apoyo brindado, a través de la ejecución de la
investigación

L@s adult@s mayores que participaron en el estudio y adult@s
mayores fallecid@s

Mil gracias, que Dios l@s bendiga

A MI AMIGAS

Yolanda Mendoza (bibliotecaria) y Norma Ramírez de Molina,
gracias por su amistad y espontáneo apoyo en todo momento

Enma Ortiz y Magda Quintana, por su sincera y genuina amistad, gracias por apoyarme moral y materialmente en todo momento, que Dios las bendiga

A MIS AMIGAS Y COMPAÑERAS

Lic. Federico Alvarado, Licenciadas Sarita Matheu, Flory Ramírez, Petronila Adolfo, Norma Calderón, Pilar Monterroso, Aracely Ramírez, Elsa Donis y Sandra Ábrego, así como a Marlen Barahona, Claudia Lorena Bolón, Rogelia Bravo, Jacqueline Coc y Mirta Sagastume

Gracias por los momentos compartidos, que nuestra amistad dure a través del tiempo

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	i
CAPÍTULO 1	
MARCO TEÓRICO	1
1.1 Generalidades de las Personas Adultas Mayores en Guatemala	1
1.1.1 Persona	1
1.1.2 Adultez	2
1.1.3 Adulto	2
1.1.4 Adulto Mayor (senilidad)	3
1.1.5 Envejecimiento	3
1.1.6 Gerontología	4
1.1.7 Geriatria	5
1.1.8 Bienestar	5
1.1.9 Desarrollo Humano	6
1.1.10 Calidad de Vida	6
1.1.11 Características de l@s Adult@s Mayores	8
1.1.11.1 Aspecto Biofisiológico	8
1.1.11.2 Aspecto Psicológico	9
1.1.11.3 Aspecto del Comportamiento	9
1.1.11.4 Aspecto Sociológico	9
1.1.11.5 ¿Cómo se sienten las personas adultas mayores?	10

1.1.12	Cambios en l@s Adult@s Mayores	10
1.1.12.1	Relaciones Sociales	11
1.1.12.2	Comportamiento	11
1.1.12.3	Movimiento y Desplazamiento Corporal	12
1.1.13	Envejecimiento Activo en las Personas Adult@s Mayores	13
1.1.13.1	Participación Activa	13
1.1.13.2	Importancia de Participar	14
1.1.14	Situación Actual de l@s Adult@s Mayores en Guatemala	15
1.1.14.1	Aspectos Sociales	15
1.1.14.2	Población por Sexo	15
1.1.14.3	Esperanza de Vida	15
1.1.14.4	Educación	17
1.1.14.5	Aspectos Económicos	17
1.1.14.6	Aspectos Culturales	18
1.1.15	Instancias de Atención al Adulto Mayor	18
1.1.15.1	Multiinstitucional de Atención a Mayores	18
1.1.15.2	Gubernamentales	20
1.1.15.3	De la Sociedad Civil	21
1.1.15.4	Otras Instituciones	21
1.1.16	Legislación Internacional de Protección para l@s Adult@s Mayores	22
1.1.16.1	Declaración Universal de Derechos Humanos	22

1.1.16.2	Plan de Acción Internacional de Viena sobre el Envejecimiento	23
1.1.16.3	Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento	25
	➤ La Familia	26
	➤ Bienestar Social	26
1.1.17	Legislación Nacional de Protección para l@s Adult@s Mayores	26
1.1.17.1	Constitución Política de la República de Guatemala	27
1.1.17.2	Ley y Reglamento para Personas de la Tercera Edad Decreto Número 80-96 y sus Reformas	27
1.1.17.3	Ley Nacional para el Desarrollo de la Cultura Física y el Deporte (Decreto Número 76-97)	30
1.1.17.4	Ley de Desarrollo Social	31

CAPÍTULO 2

CARACTERÍSTICAS GENERALES DEL VICEMINISTERIO DE CULTURA Y DEPORTES

2.1	Antecedentes Históricos	33
2.2	Filosofía	34
2.2.1	Misión	35
2.2.2	Visión	35

2.3	Propósito	36
2.4	Organización	36
	➤ Áreas Sustantivas	38
	➤ Área de Infraestructura Deportiva	38
	➤ Área de Apoyo Técnico, Administrativo y Financiero	38
2.5	Cobertura Geográfica	39
2.6	Eventos Especiales y Programas	40
	✓ Eventos Especiales	40
	✓ Programa de Atención a la Niñez	41
	✓ Programa de Atención a la Juventud	41
	✓ Programa de Reinserción Social	41
	✓ Programa de Juegos Autóctonos y Tradicionales	42
	✓ Programa Medicina de la Actividad Física	43
	✓ Programa de Atención al Adulto Mayor	43

CAPÍTULO 3

	PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS DATOS DE LA INVESTIGACIÓN	49
3.1	Presentación	49
3.2	Presentación de Resultados	50
	Cuadro 1	
	Edad	50
	Cuadro 2	
	Nivel Educativo	52

Cuadro 3	
Ingresos Mensuales	53
Cuadro 4	
L@s Adult@s Mayores Viven Sol@s	54
Cuadro 5	
Problemas de Salud	55
Cuadro 6	
Sentirse Bien Consigo Mismo	56
Cuadro 7	
Aspecto Nutricional	57
Cuadro 8	
Consumo de Verduras	58
Cuadro 9	
L@s Adult@s Mayores se Deleitan	59
Cuadro 10	
Tiempo de Realizar Actividad Física	60
Cuadro 11	
Otras Actividades que Realizan	61

CAPÍTULO 4

TRABAJO SOCIAL Y LA POBLACIÓN ADULTA MAYOR EN EL VICEMINISTERIO DE CULTURA Y DEPORTES PROPUESTA DE TRABAJO	62
4.1 Presentación	62
4.2 Creación del Departamento de Trabajo Social	63
4.2.1 Organización	64
4.2.2 Objetivo	65
4.2.3 Metodología	65
4.2.4 Rol de las/os Trabajador@s Sociales	66
4.2.5 Recursos	67
4.2.6 Evaluación	70
CONCLUSIONES	71
RECOMENDACIONES	73
BIBLIOGRAFÍA	74
ANEXOS	77
✓ Boleta de Entrevista	
✓ Historia del Deporte	
✓ Material Didáctico Motivacional	

INTRODUCCIÓN

Por lo general las personas adultas mayores no realizan ni han realizado ejercicio físico por cumplir con obligaciones familiares, además han sido formadas muchas veces en la provincia, en donde las formas de vida son diferentes a las de la ciudad, y no existe una cultura de hacer deporte o de realizar actividades físicas de gimnasia rítmica.

Al mismo tiempo, la mayoría de las personas adultas mayores resultan ser una carga familiar, viéndose obligadas a desempeñar tareas de lavado y planchado de ropa ajena en casas particulares, así como el cuidado de niños comprendidos en las edades de tres meses a ocho años de edad; en otros casos asumen responsabilidades familiares como: cuidado de los nietos, limpieza del hogar, preparación de alimentos, etc. Además muchas veces enfrentan marginación, maltrato físico y psicológico por parte de sus propios familiares. No obstante, son pocos los casos en que las personas adultas mayores se encuentran en una situación de jubiladas, o que cuentan con el apoyo económico de su hijos, en estos casos pueden llevar una vida digna.

Es importante resaltar que numerosas personas adultas mayores son referidas por prescripción médica a realizar ejercicios físicos, por lo general a centros de atención al adulto mayor, donde se atienden personas desde los 45 años de edad en adelante, etapa de la vida en la que, por lo general, se inicia una serie de problemas físicos,

psicológicos, de salud y sociales, tales como presión alta, problemas menopáusicos, arteriosclerosis, diabetes y depresiones, entre otros.

Es importante resaltar que el Ministerio de Cultura y Deportes -MICUDE- cuenta con una variedad de programas dirigidos a la población en general dentro de los cuales se ubica el Programa del Adulto Mayor, que a través de distintos centros de gimnasia rítmica y baile brinda atención a l@s adult@s, tanto en la ciudad capital como en municipios del departamento de Guatemala.

La población de adult@s mayores que asisten a realizar actividad física en dichos centros es un promedio de 200 personas por clase, y en general a través de la gimnasia y el baile este grupo etéreo ha logrado alcanzar una mejor calidad de vida.

Con base a lo anterior la estudiante investigadora se inclinó por trabajar como investigación de tesis el tema: "El Adulto Mayor y su Calidad de Vida", ya que actualmente ella forma parte del equipo de personas que trabajan directamente en el Programa del Adulto Mayor del Ministerio de Cultura y Deportes -MICUDE-, y ha podido constatar cómo a través de la gimnasia y el baile las personas han ido mejorando su calidad de vida en cuanto a lo físico y lo psicológico.

Por lo anterior la estudiante investigadora tomó la decisión de realizar su estudio en el centro de gimnasia rítmica y baile del MICUDE ubicado en la 33 avenida 10-80, colonia Justo Rufino Barrios

zona 21, de esta ciudad capital.

De acuerdo a la información presentada en el capítulo 3 del presente informe, los objetivos planteados para realizar la investigación se alcanzaron en un 80%, puesto que se logró identificar las condiciones de salud según se muestra en el “cuadro 5 Problemas de Salud”; lo relacionado a la alimentación en el cuadro “Aspecto Nutricional” y cuadro 8 “Consumo de Verduras”; y respecto a recreación en el cuadro 11 Otras Actividades que Realizan. No obstante a través del trabajo de campo no se determinó el beneficio de la recreación, aunque con base a la experiencia de trabajar directamente con l@s adult@s mayores se puede decir que sí les ha ayudado a fortalecer su autoestima.

A través de la comprobación de la hipótesis planteada para la realización de la investigación, se puede decir que el testimonio de l@s entrevist@s respecto a la falta de atención a los adultos mayores en salud, alimentación, recreación y marginación familiar, deteriora sus condiciones físicas y emocionales, incidiendo en su calidad de vida, ya que l@s adult@s mayores que participan en el Programa Adulto Mayor del Ministerio de Cultura y Deportes -MICUDE-, han logrado mejorar física y psicológicamente.

El método que se utilizó para realizar la investigación fue el inductivo-deductivo, aplicando la metodología propia de Trabajo Social a través de las técnicas: revisión bibliográfica y entrevista; y

como instrumentos: el diseño de investigación, una boleta de entrevista diseñada para el efecto, tomando en cuenta seis aspectos.

Al completar la investigación se conformó el informe final ordenándolo en cuatro capítulos, según lo establecido en el diseño de la misma, los cuales quedaron de la siguiente manera:

El capítulo uno contempla el marco teórico conformado por conceptos y categorías relacionadas con l@s adult@s mayores; en el capítulo dos se presentan aspectos generales del Ministerio de Cultura y Deportes -MICUDE-, porque es la institución a la que corresponde el Programa del Adulto Mayor, objeto del presente estudio.

La presentación, análisis e interpretación de los datos obtenidos en la investigación de campo se consignan en el capítulo tres; en el capítulo cuatro se describe una propuesta profesional respecto a Trabajo Social y la Población Adulta en el Ministerio de Cultura y Deportes; luego se consignan las conclusiones y recomendaciones a las cuales se logró llegar a través del estudio; después se colocó la bibliografía que sustenta la parte teórica de la investigación; y al final se contempló un apartado para anexos, en el cual se presenta la boleta de entrevista que sirvió como instrumento de investigación y una reseña histórica del deporte.

CAPÍTULO 1

MARCO TEÓRICO

1.1 Generalidades de las Personas Adultas Mayores en Guatemala

Para conocer de manera general el problema objeto de estudio es importante, presentar algunos aspectos teóricos, para una mejor comprensión del mismo:

1.1.1 Persona

Se dice que es la “unidad de ser del individuo, conciente de sí mismo, como unidad y como sujeto con relación a sí mismo a los otros hombres y a la naturaleza”^{1/}.

Tomado en cuenta que toda persona constituye una individualidad y desarrolla un rol dentro de la sociedad, a esta realidad no escapa el o la persona adulta mayor. Es necesario considerar a este sector como un grupo que tiene características a partir de las particularidades de quienes lo integran, así como capacidades especiales para contribuir a su propio bienestar.

^{1/} Ander-Egg, Ezequiel. “Diccionario del Trabajo Social”. Editorial LUMEN. Buenos Aires, Argentina, 1995. Pág. 221.

1.1.2 Adultez

Abarca la "conformación del propio grupo familiar, en el nacimiento y la crianza de los hijos, su socialización y aprendizaje, las alternativas de la carrera laboral son algunos de los sucesos significativos en la vida del adulto"^{2/}.

1.1.3 Adulto

Al hablar de adulto mayor, resulta complicado ubicarlo como tal, aunque se logra cuantitativamente, mediante el concepto de adultez, sin embargo esta dicotomía ha originado un proceso de experiencias encontradas donde se considera adulto: 1. al individuo que ha terminado su crecimiento. 2. (legal) El que, según los términos de la ley, llega a la mayoría de edad"^{3/}.

Los sucesos significativos en la vida del adulto, son el proceso que se desarrolla a partir de la edad adulta abarcando la conformación del propio grupo familiar, el nacimiento y la crianza de los hijos, su socialización, aprendizaje y las alternativas de la carrera laboral.

Resaltan aspectos encaminados a establecer condiciones de vida que permitan una adecuada satisfacción de las necesidades fundamentales desde la perspectiva individual, familiar y colectiva, lo cual, a largo plazo, se traduce en una vida tranquila al llegar a la

^{2/} Redondo, Nélica. "Ancianidad y Pobreza". Una Investigación en Sectores Populares Urbanos-CEPV-. Editorial Hvmánitas. Buenos Aires, Argentina, Villa Verde. Julio, 1990. Pág. 107.

^{3/} Warren, Howard C. "Diccionario de Psicología". Decimosexta reimpresión. Edición. México, D.F., 1984. Pág. 6.

etapa final de la vida y de haber desempeñado un rol productivo.

En la pirámide etárea, el adulto ocupa la cima, concibiendo entonces por adulto a una persona que cuenta con la experiencia obtenida a lo largo de su vida.

1.1.4 Adulto Mayor (senilidad)

Etapa considerada como la “disminución natural y progresiva de las facultades físicas y mentales, propias de la vejez”⁴/.

Sin embargo, el adulto mayor cuenta con un potencial enriquecido por la experiencia de la vida, por lo tanto se le debe de atender en sus necesidades sociales, morales, espirituales y familiares involucrándolo en la participación de actividades propias de su edad.

1.1.5 Envejecimiento

Siendo este una etapa natural de la vida se le considera como “proceso biológico caracterizado por la aparición de una serie de transformaciones en el organismo que conducen a la disminución de la capacidad funcional de sus órganos una vez finalizado el desarrollo, se inicia el proceso del envejecimiento; pero su ritmo y progresión específica para cada individuo, depende de varios factores: la herencia, el estilo de vida durante la juventud, las enfermedades padecidas, el tipo de trabajo, los hábitos, etc., no

⁴ / Microsoft Corporation. “Enciclopedia Encarta”. Microsoft 1998.

obstante, a partir de los 60 años, el proceso de envejecimiento puede verse influido positivamente por una alimentación equilibrada, el buen estado de salud y el ejercicio físico y negativamente por la obesidad, las enfermedades y el sedentarismo”⁵/.

En la medida que las personas envejecen se hace necesario que traten de llevar una vida activa, para obtener una mejor calidad de vida, a través de una dieta balanceada, ejercicio físico y recreación, tal como las actividades que realiza el MICUDE dentro del Programa del Adulto Mayor.

1.1.6 Gerontología

Para mejor comprensión del término Gerontología se han tomado dos conceptos; en el primero la Gerontología “se define como el estudio científico del proceso del envejecimiento y los problemas especiales del envejecimiento y su entorno”⁶/.

El segundo concepto señala que “el campo de la Gerontología definida como el estudio sistemático de envejecer, comprende conocimientos de muchos campos académicos que permiten el entendimiento de este proceso”⁷/.

Es importante que l@s adult@s mayores lleven un control médico

⁵ / Medrano, Carmen, Monserrat Tremoleda y Carmen Izalt. “Estar en Forma, Ejercicio Físico”. Editorial Ediprese. Tomo I. Madrid, España, 1996. Pág. 36.

⁶ / Lorda, C. Raúl y Carmen Delia Sánchez. “Recreación para el Trabajo Social con Tercera Edad”. Ediciones Nexo. Montevideo, Uruguay, 1993. Pág. 19.

⁷ / Sánchez Delgado, Carmen Delia. “Trabajo Social y Vejez”. Teoría e intervención. Editorial Hvmánitas. Buenos Aires, Argentina, 1990. Pág. 13.

desde el punto de vista de la Gerontología, para una mejor comprensión de los cambios naturales que enfrentan.

1.1.7 Geriatría

Se considera como "campo de la medicina, es la ciencia médica que estudia y trata las enfermedades y los cambios de la vejez. En un sentido más amplio, esta rama de la medicina, abarca también los aspectos de la salud en el anciano"⁸/.

Se hace necesario que l@s adult@s mayores independientemente si padecen de alguna enfermedad, lleven un control de su salud por médicos Geriatras para alcanzar un mejor bienestar, ya que es la rama de la medicina que se especializa en la atención de personas de la tercera edad.

1.1.8 Bienestar

Se dice que bienestar es el "estado que alcanza y experimenta un individuo al satisfacer sus necesidades de un modo compatible con la dignidad humana"⁹/.

Por lo tanto el fin último de una calidad de vida es un estado de bienestar total, que no es más que la adecuada satisfacción de sus necesidades.

⁸ / Lorda, C. Raúl y Carmen Delia Sánchez. Op. Cit. Pág. 20.

⁹ / Ander Egg. Ezequiel. Op. Cit. Pág. 47.

1.1.9 Desarrollo Humano

Para comprender mejor el tema se hace referencia al término desarrollo humano, el cual "...constituye un proceso de ampliación de las opciones que tienen las personas de vivir una vida prolongada y saludable, adquirir valores y conocimientos, desarrollar destrezas y tener acceso a los recursos necesarios para lograr una alta calidad de vida"¹⁰/.

En este sentido tod@s l@s guatemaltec@s pueden tener acceso a esas opciones que permitan una calidad de vida en su amplio sentido, y por supuesto, las personas adultas mayores deben aprovechar los programas que el Gobierno les brinda mediante el accionar del Ministerio de Cultura y Deportes.

1.1.10 Calidad de Vida

Se debe tomar en cuenta que la calidad de vida se ha convertido en algo común en el campo de las ciencias sociales, médicas, urbanísticas y políticas.

Se entiende que "calidad de Vida es una transdisciplina que reúne conocimientos médicos, diferentes técnicas psicológicas y neurolingüísticas, con el objetivo de ayudar a los pacientes con enfermedades crónicas, a aprender a sobrellevar el diagnóstico y tratamiento de su enfermedad.

¹⁰ / Programa de Naciones Unidas para el Desarrollo. "Guatemala: La Fuerza Incluyente del Desarrollo Humano". Informe de Desarrollo Humano 2000. Editorial Magna Terra. Guatemala, 2000. Pág. 11.

Es una disciplina que ha comenzado a desarrollarse hace alrededor de 25 años en otros países, como consecuencia del aumento de la sobrevida lograda en pacientes con enfermedades crónicas, lograda por el avance de la ciencia y la tecnología. Calidad de Vida utiliza determinadas técnicas para enseñar a la persona a sobrellevar situaciones de estrés (diagnóstico, tratamiento, estudios invasivos, etc.).

Se propone acompañar e ir desarrollando, los medios de apoyo que el paciente necesita en cada situación, como una tarea de coparticipación médico-paciente.

Calidad de Vida es un concepto relativo que depende de cada grupo social y de lo que éste defina como su situación ideal de bienestar por su acceso a un conjunto de bienes y servicios, así como al ejercicio de sus derechos y al respeto de sus valores"¹¹/.

Además el desarrollo económico (nivel de vida) conlleva a un crecimiento de prestaciones, servicios y programas sociales para cubrir las demandas de la población, según la definición de la OMS establecida en 1990, dice: el total bienestar físico, psicológico y social del individuo y que determina los indicadores de salud tales como: mortalidad y morbilidad.

Sin embargo se necesitan otros indicadores psicológicos y sociales para establecer la salud, no solo se trata de vivir más sino de vivir

¹¹ / Microsoft Corporation. Op. Cit.

mejor. “Calidad de vida es la distribución de recursos entre los grupos sociales en salud, educación, seguridad social, participación e integración social.

Por lo tanto la calidad de vida de un enfermo de cáncer en la fase terminal no se compara con una persona sana de 65 años de edad.

El bienestar en la vejez o calidad de vida es un término subjetivo y es utilizado por la psicología y la gerontología, indicando la satisfacción de la vida, la felicidad y la moral globalizando de esta manera la calidad de vida de la persona”¹²/.

Es importante resaltar que l@s adult@s mayores a través del Programa del Adulto Mayor del MICUDE, logran alcanzar una mejor calidad de vida.

1.1.11 Características de l@s Adult@s Mayores

Para caracterizar a l@s adult@s mayores, se hace necesario tomar en cuenta el estudio de la vejez que consta de cuatro aspectos relacionados entre sí, los cuales se describen a continuación:

1.1.11.1 Aspecto Biofisiológico

Consiste en dos partes: la Biología y la Fisiología. Para la parte biológica tiene que ver con cambios en apariencia física; y para la

¹² / portaladultomayor.com correo. Guatemala, 29 de septiembre, 2005. 17:00 horas.

fisiológica las funciones del organismo o de cualquier parte de él.

1.1.11.2 Aspecto Psicológico

Trata de los procesos sensoriales, destrezas motoras, percepciones, inteligencia, habilidad de resolver problemas, entendimiento, proceso de aprendizaje, impulsos y emociones de las personas de edad avanzada.

1.1.11.3 Aspecto del Comportamiento

Este aspecto se relaciona con las actitudes, expectativas, motivación, auto-imagen, roles sociales, personalidad y ajustes psicológicos a la vejez.

1.1.11.4 Aspecto Sociológico

Del envejecimiento en que ocurre este proceso; la influencia que la sociedad tiene en los individuos según estos envejecen y la influencia que los individuos tienen a su vez en la sociedad. La salud, ingreso, trabajo y actividades de las personas ancianas según estas áreas se relacionan a su familia, amigos, asociaciones, así como a la sociedad en general, economía, gobierno y comunidad, son parte de la sociología de la vejez"¹³/.

¹³ / Sánchez Delgado, Carmen Delia. Op. Cit. Pág. 14.

1.1.11.5 ¿Cómo se sienten las personas adultas mayores?

Actualmente en Guatemala existen dos grupos de personas adultas mayores, el primer grupo es el que está consciente de sus derechos y obligaciones, en donde las actividades que realizan tienen intereses en común, las personas adultas mayores se sienten autorrealizadas, con intereses en común, permitiéndoles disfrutar de su propio espacio en donde cada día que pasa se vive a plenitud, dándole importancia al momento que realizan actividades deportivas y recreativas, dejando un espacio para compartir y socializar, lo que les permite satisfacer la necesidad de pertenencia, se sienten realizadas y satisfechas consigo mismas. Además conocen cuáles son sus derechos, para ello existen instituciones encargadas de velar por el bienestar de las personas adultas mayores.

El segundo grupo de personas adultas mayores, son marginadas por su familia y la sociedad, actualmente existen casos de marginación y discriminación, además son agredidos física, moral y psicológicamente, estas personas se sienten inútiles y la pérdida de valores no escapa a la realidad.

1.1.12 Cambios en l@s Adult@s Mayores

En el ámbito social los cambios que prevalecen en las personas adultas mayores, son: retiro del trabajo, pérdida de amigos (por muerte o cambio de residencia), disminución de oportunidades laborales remuneradas, situación económica precaria, los hijos

abandonan el hogar al formar sus propias familias.

Estos cambios repercuten negativamente, ya que les hace vivir en soledad, aislamiento, alejados de toda actividad que permita una socialización constante y comunicación con la familia, grupos y comunidad. Dichas situaciones afectan su estado emocional, repercutiendo en su salud, según lo observado en personas adultas mayores con las que se tiene contacto dentro del programa del MICUDE.

Además, día a día enfrentan la cruda realidad de ser víctimas de la violencia que prevalece en el país por la inseguridad existente, en donde no solo sus derechos individuales son violados, sino que en el peor de los casos, hasta han perdido la vida violentamente.

1.1.12.1 Relaciones Sociales

En cuanto a las relaciones sociales se refiere, se puede mencionar que a través de su participación en el Programa del Adulto Mayor han logrado socializar mediante intereses en común, conocen nuevas amistades dándose una relación estrecha y de interacción mediante una comunicación recíproca permitiendo sentirse personas importantes y por ende mejora su propia estima.

1.1.12.2 Comportamiento

Es común escuchar en la sociedad guatemalteca que las personas

adultas mayores se comportan como “niños”, lo cual está alejado de la realidad. Lo que sucede es un claro ejemplo de la libertad de acción y toma de decisiones que tienen las personas adultas mayores, al resistirse a seguir instrucciones y obedecer a sus hijos e hijas y familiares que son quienes los tratan como “niños”, que deben ser guiados y deben obedecer, según lo manifestado por las personas adultas mayores sujetos del presente estudio.

Por lo general las personas adultas mayores manifiestan un comportamiento de acuerdo a su personalidad, en muchos casos pierden el interés por aprender cosas nuevas, y adquirir otras experiencias positivas, que les permitan contar con su propio espacio en beneficio de su calidad de vida.

1.1.12.3 Movimiento y Desplazamiento Corporal

El desempeño físico en las personas adultas mayores depende del que hayan mantenido durante su juventud y en la adultez. El movimiento se torna progresivamente lento debido a que la fuerza de los músculos disminuye, las articulaciones se hacen rígidas, los reflejos que intervienen en el equilibrio disminuyen, mientras que el corazón y los pulmones funcionan adecuadamente en condición de reposo.

Cuando cualquier movimiento corporal produzca dolor, fatiga, cansancio excesivo o algún otro síntoma, es necesario que se acuda al servicio de salud. Asimismo, cuando la persona adulta mayor, presenta complicaciones para realizar labores cotidianas como

vestirse, bañarse, comer, etc., los expertos recomiendan realizar actividades que no impliquen mayor esfuerzo como baile, gimnasia rítmica de bajo impacto y caminatas, entre otras.

1.1.13 Envejecimiento Activo en las Personas Adult@s Mayores

El envejecimiento activo es un “proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad, con el fin de mejorar la calidad de vida, a medida que las personas envejecen.

Actualmente, el envejecimiento es un proceso que se manifiesta de manera acelerada y que nos afecta directamente como personas.

La vida es desarrollo. Envejecer es crecer, crecer es cambiar. Pero algunas personas mayores piensan que lo mejor es “dejar paso a otros”, apartarse “del mundo que ha construido”, “aislarse y encerrarse en los recuerdos del pasado”. Las personas mayores que envejecen con vitalidad, saben que dar sentido a sus vidas significa “seguir creciendo en armonía con ellos mismos, con sus seres queridos y con la sociedad en que viven”^{14/}.

1.1.13.1 Participación Activa

Dentro de la sociedad actual se deben desempeñar papeles nuevos y

^{14/} Procurador de los Derechos Humanos. “Envejecimiento Activo en las Personas Adultas Mayores”. Defensoría del Adulto Mayor de la Procuraduría de los Derechos Humanos de Guatemala. Guatemala, s/f. Pág. 2.

por ello, las personas mayores deben de ser activas y no pasivas, agentes y no pacientes, autónomas y no dependientes. Las personas adultas mayores deben de ser protagonistas de sus propias vidas y estar presentes en la vida social. Es decir, seguir activas, sabiendo que participar es vivir.

La participación activa se puede lograr a través de la integración en programas de adult@s mayores, porque a través de ellos:

- Se mantiene la capacidad de ser útil
- Se participa en los acontecimientos sociales
- Se desarrolla la convivencia y la solidaridad

1.1.13.2 Importancia de Participar

Al participar las personas están cuidando su salud física y mental, porque permanecen activas, aumentan las relaciones sociales, se descubren nuevos estímulos y se realizan proyectos que obligan a salir de uno mismo.

Por eso, participar en lo que los rodea es un camino para comprometernos, para ser solidarios y para sentirse mejor. De esta manera, las personas adultas mayores vivirán una vejez útil a los demás y gratificante para ellos mismos.

1.1.14 Situación actual de l@s Adult@s Mayores en Guatemala

1.1.14.1 Aspectos Sociales

En Guatemala demográficamente “la población adulta mayor según el censo realizado por el Instituto Nacional de Estadística -INE- en 1994 el 5% son adultos mayores; la Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos Familiares -ENIGFAM- en 1998 y 1999 el 7% de la población correspondía a adultos mayores; en la Encuesta Nacional Sobre Condiciones de Vivienda -ENCOVI- de 2000 el 6% pertenecía a la población adulta mayor; y según el censo del año 2002 la población adulta mayor era de 4%”^{15/}.

1.1.14.2 Población por Sexo

El 49.3% de población adulta mayor corresponde al sexo masculino y el 50.7% es de sexo femenino, según la Encuesta Nacional sobre condiciones de Vivienda -ENCOVI- del año 2000.

1.1.14.3 Esperanza de Vida

Al hablar de la esperanza de vida, se puede mencionar que para las mujeres es de 74 años de edad y para los hombres de 68 años de edad.

^{15/} Procurador de los Derechos Humanos. “Adultos Mayores en Números”. Documento. Defensoría del Adulto Mayor de la Procuraduría de los Derechos Humanos. Guatemala, 2005. Pág. 1.

A nivel nacional el 57% de las personas adultas mayores se localizan en el área rural y el 43% en el área urbana.

Según censos realizados por el Instituto Nacional de Estadística -INE-, la población guatemalteca adulta mayor, que viven en extrema pobreza es el 3.7%; y en pobreza el 7.6%; del total de adultos mayores que se encuentra en extrema pobreza el 90% se encuentra en el área rural, y el 80% son mayenses^{16/}.

En lo que a las mujeres adultas mayores respecta el "38% de este grupo son mayas, el 64% se declararon no mayas, el 44% viven por debajo de la línea de pobreza y el 10% se encuentran en extrema pobreza"¹⁷.

Según el Informe Preliminar Diagnóstico Maltrato y Abandono contra Personas Adultas Mayores de la Procuraduría de los Derechos Humanos de Guatemala, el 54% de la muestra desconocen la Ley para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia Intrafamiliar y el 46% sí la conocen.

En cuanto a la religión que profesan "son católicos el 60%, evangélicos el 25%, ninguna 10% y otra un 5%"¹⁸.

^{16/} Íbidem. Pág. 1.

^{17/} Íbidem. Pág. 1.

^{18/} Procurador de los Derechos Humanos. "Diagnóstico Maltrato y Abandono Contra Personas Mayores en Guatemala". Defensoría del Adulto Mayor de la Procuraduría de los Derechos Humanos. Guatemala, noviembre 2003. Pág. 24.

1.1.14.4 Educación

En cuanto a educación del total de “la población adulta mayor masculina el 50% son analfabetas; pero en el caso de las mujeres adultas mayores es el 70%.

Con relación a educación primaria el 32% de los hombres la concluyeron, y de la población de mujeres solamente el 23%; en educación superior el 3.3% son hombres y el 0.3% son mujeres”¹⁹/.

En la situación personal del Adulto Mayor, “en el nivel académico el 39% analfabetos, el 49% tiene nivel primario, el 09% educación media y en el nivel superior 03%”²⁰/.

1.1.14.5 Aspectos Económicos

En relación al empleo, del total de las personas adultas mayores el 65% son activos laboralmente.

Según la Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos Familiares -ENIGFAM- de 1999, el 11.5% de las personas adultas mayores recibían una pensión. Según la Encuesta Nacional sobre condiciones de Vivienda -ENCOVI- del año 2000 el 9.5% de los hombres eran pensionados y el 0.3% de mujeres.

¹⁹ / Íbidem. Pág. 2.

²⁰ / Íbidem. Pág. 22.

1.1.14.6 Aspectos Culturales

En cuanto a este rubro se puede decir que no se cuenta con nada escrito, sin embargo dentro de los aspectos culturales es importante referir que respecto a religión, la mayoría de l@s adult@s mayores se inclinan por la denominación cristiana católica, aunque los hay de otras denominaciones.

Además, culturalmente por lo general l@s adult@s mayores al interactuar con otras personas van adoptando otros hábitos y costumbres, por ejemplo: socializar, compartir, compartir intereses en común, lo que les permite identificarse entre sí.

1.1.15 Instancias de Atención al Adulto Mayor

1.1.15.1 Multiinstitucional de Atención a Mayores

“Esta instancia nace por la necesidad de unificar esfuerzos y acciones encaminadas al respeto de los derechos humanos y de beneficio de la población adulta mayor guatemalteca; convirtiéndose en un espacio de participación y enlace entre las Instituciones del Estado con programas de adulto mayor y Organizaciones de la Sociedad Civil, de, por y para adult@s mayores.

Inicia su labor en 1998 y para darle legalidad a la Institución del Procurador de los Derechos Humanos, aprueba según Acuerdo de Secretaría General 009-2002 del 7 de agosto del 2002 la creación de

la instancia Multiinstitucional de Atención a Mayores, con el propósito de brindarle validez a las acciones que como instancia realiza.

Es coordinada en consenso de las instituciones y las organizaciones miembros de la instancia, delegan la coordinación a la Defensoría del Adulto Mayor de la Procuraduría de los Derechos Humanos, como una mesa de diálogo entre las Instituciones participantes”²¹.

Tiene como objetivo: “coordinar, promover y defender los derechos de las personas adultas mayores guatemaltecas en pro de su atención integral en la sociedad.

Tiene las siguientes funciones:

- Elaborar un plan operativo anual en búsqueda de beneficios y mejores condiciones para esta población.
- Convertirse en una entidad de apoyo y orientación de acciones para el Comité Nacional de Protección a la Vejez.
- Proporcionar asesoría que demanden las Instituciones y organizaciones que trabajan en pro de las personas adultas mayores.

Dentro de las actividades que realiza se tienen:

La Instancia realiza acciones de promoción y sensibilización con

²¹ / Instancia Multinacional de Atención a Mayores. “Por una participación Activa de la Población Adulta Mayor Guatemalteca”. Trifoliar. Guatemala, s/f. Pág. 1.

actividades puntuales, las cuales tienen como objetivo promover el respeto de las personas mayores por parte de todos los miembros de la sociedad guatemalteca.

Además, en las mismas se abren espacios de información donde las instituciones que integran la Instancia puedan dar a conocer el trabajo que realizan, así como brindar espacios de participación a l@s adult@s mayores que promuevan las relaciones intergeneracionales.

Dentro de las actividades que planifica la Instancia Multiinstitucional se tienen:

- La Feria Nacional de las/os Abuelas/os la cual se realiza en el mes de junio
- La conmemoración del Día Internacional de las Personas de Edad y Día y Abrazo Mundial, el último domingo del mes de septiembre”²²

La Instancia Multiinstitucional de Atención a Mayores, se encuentra integrada por diversas instituciones, las cuales se enuncian a continuación:

1.1.15.2 Gubernamentales

- Procuraduría de los Derechos Humanos -PDH-

²² / Íbidem. Pág. 2.

- Programa Nacional del Adulto Mayor -PRONAM-
- Ministerio de Cultura y Deportes -MICUDE-
- Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social -MSPAS-
- Ministerio de Trabajo y Previsión Social -MTPS-
- Procuraduría General de la Nación
- Instituto de Previsión Militar -IPM-
- Escuela de Trabajo Social de la Universidad de San Carlos de Guatemala -USAC-
- Oficina de Derechos Humanos de la Policía Nacional Civil -PNC-, zona 6
- Municipalidad de Guatemala

1.1.15.3 De la Sociedad Civil

- Asociación Guatemalteca de Alzheimer (Grupo Ermita)
- Asociación Guatemalteca de Geriátrica
- Asociación Gerontológica de Guatemala
- Asociación de Jubilados del Banco de Guatemala y Superintendencia de Bancos
- Asociación de Maestros Jubilados
- Asociación Gente Grande

1.1.15.4 Otras Instituciones

- Centro de Atención Médica Integral para Pensionados -CAMIP-
- Procuraduría de los Derechos Humanos de Guatemala

En muchos países e instituciones se han elaborado una serie de instrumentos para protección de l@s adult@s mayores, por lo que a continuación se presentan las bases legales tanto a nivel internacional como nacional:

1.1.16 Legislación Internacional de Protección para l@s adult@s mayores

1.1.16.1 Declaración Universal de Derechos Humanos

Según la Proclama de la Asamblea General de la Organización de Naciones Unidas -ONU-, a la letra dice: “La presente Declaración Universal de Derechos Humanos como ideal común por el que todos los pueblos y naciones deben esforzarse, a fin de que tanto los individuos como las instituciones, inspirándose constantemente en ella, promuevan, mediante la enseñanza y la educación, el respeto a estos derechos y libertades, y aseguren, por medidas progresivas de carácter nacional e internacional, su reconocimiento y aplicación universal y efectivos, tanto entre los pueblos de los Estados Miembros como entre los de los territorios colocados bajo su jurisdicción”²³/.

Con base en lo anterior se considera importante hacer mención que en el Artículo 1. de dicha proclama indica que **todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos y, dotados como están de razón y conciencia. Debe**

²³ / Procurador de los Derechos Humanos. “Declaración Universal de Derechos Humanos”. Guatemala, 1998. Pág. 4.

comportarse fraternalmente los unos con los otros, por lo cual se hace necesario que la población, pero en este caso los profesionales del Trabajo Social se apropien de tal mandato y velen por el bienestar en general de l@s adult@s mayores, objeto del presente estudio.

1.1.16.2 Plan de Acción Internacional de Viena sobre el Envejecimiento

Guatemala estuvo presente en la Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento, que se celebró en Austria en 1982.

Dicha asamblea tuvo como resultado un Plan de Acción Internacional específico en el ámbito mundial; en el que cada país tiene el derecho y la responsabilidad de formular leyes que obedezcan a necesidades y objetivos nacionales concretos, para atender los problemas de la población en proceso de envejecimiento.

A continuación se presentan los acuerdos a que se llegó en dicha reunión, con relación a lo que debían de hacer las naciones:

- Formular y aplicar políticas a los niveles internacional, regional y nacional para realizar la vida de las personas de edad como individuos, a fin de que, espiritual y físicamente, disfruten plena y libremente de sus años avanzados en paz, salud y seguridad.
- Estudiar las consecuencias del envejecimiento de la población sobre el desarrollo y las del desarrollo sobre las personas de edad.

- Reafirmar solemnemente su convicción de que los derechos fundamentales e inalienables consagrados en la Declaración Universal de Derechos Humanos se aplican plenamente e íntegramente a las personas de edad.
- Reconocer solemnemente que la calidad de vida no es menos importante que la longevidad y que, por consiguiente, las personas de edad deben, en la medida de lo posible, disfrutar en el seno de sus propias familias y comunidades de una vida plena, saludable, segura y satisfactoria y ser estimados como parte integrante de la sociedad.

El Dr. Ricardo López Urzúa, hizo una síntesis de las recomendaciones emanadas de la Reunión de Viena, que por lo valioso como aporte al tema de estudio se transcribe textualmente:

“Se presentan las recomendaciones del gran cónclave mundial. Su número total es de 62 y las mismas contienen disposiciones e iniciativas para desarrollarse en todas las áreas de la vida institucional, por lo que es aceptable que se utilice el concepto: PLAN DE ACCIÓN DE VIENA SOBRE EL ENVEJECIMIENTO. En las recomendaciones, aparecen conceptos, sugerencias, acciones, repetidas como es natural tratándose de un Plan de Acción. La capacitación, por ejemplo: aparece en múltiples recomendaciones, comenzando por la primera que habla de **reeducar al anciano que sufre una incapacidad, desarrollando las funciones restantes, manteniendo la lucidez, etc.**

En las recomendaciones del número 30 al 40 contienen indicaciones de la mayor importancia para el grupo de la tercera edad.

Se habla por ejemplo de establecer cooperativas para ancianos, del fomento del voluntariado y de la necesidad de fortalecer las organizaciones de ancianos. Los gobiernos deben asegurar recursos y trabajo a los ancianos, mantener la seguridad social para ellos y el poder adquisitivo de las asignaciones.

Las recomendaciones del número 48 al 50 contienen disposiciones relativas a la educación. También se establece lo concerniente al esparcimiento para ancianos, la recreación y la utilización del tiempo libre.

Finalmente la recomendación 60 está dedicada a la investigación de temas relativos a ancianos y la última, número 62 establece el intercambio internacional de información sobre ancianos²⁴ /.

1.1.16.3 Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento (Resoluciones relevantes acerca de: salud y nutrición, la familia; protección de los consumidores ancianos; y bienestar social).

La salud, la seguridad y el bienestar de las personas de edad constituyen el objetivo de la Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento. Entre las resoluciones relevantes al tema, destacan:

²⁴ / López Urzúa, Ricardo. Síntesis: “Reunión de Viena”. Parlamento Centroamericano. Guatemala, s/f. Pág. 1.

➤ **La Familia**

Se recomienda el fortalecimiento de la familia por ser la unidad fundamental de la sociedad y porque tradicionalmente atiende las necesidades de sus miembros de edad avanzada.

Fomentar en la familia el respeto y aprecio por las personas mayores.

Los gobiernos y las instituciones de bienestar social deben establecer servicios para beneficiar a las personas en proceso de envejecimiento.

Se establece que una vivienda adecuada es muy importante para el desarrollo de los ancianos.

➤ **Bienestar Social**

Los servicios de bienestar social pueden constituir un instrumento de la política nacional y deberán tener como objetivo elevar al máximo la capacidad de las personas de edad para vivir en la sociedad.

1.1.17 Legislación Nacional de Protección para l@s Adult@s Mayores

En Guatemala existen leyes e instituciones que promueven acciones para proteger a l@s adult@s mayores, en este caso en cuanto a la

calidad de vida, según se expone a continuación:

1.1.17.1 Constitución Política de la República de Guatemala

La Constitución Política de la República de Guatemala en su "Artículo 51. Protección a menores y ancianos, reza: "El Estado protegerá la salud física, mental y moral de los menores de edad y de los ancianos. Les garantizará su derecho a la alimentación, salud, educación y seguridad y previsión social"²⁵/.

En su Artículo 8 indica que "el Gobierno garantizará el derechos a la alimentación, salud, educación, seguridad social, vivienda, recreación y trabajo".

1.1.17.2 Ley y Reglamento para Personas de la Tercera Edad Decreto Número 80-96 y sus Reformas

Esta ley ampara en general a l@s adult@s mayores en general, sin embargo para efecto del presente trabajo de investigación se describen los artículos considerados que tienen mayor relación con el mejoramiento de la calidad de vida, de lo cual se tiene:

En el capítulo 1, Disposiciones Fundamentales, en su Artículo 1, Objeto de la Ley, a la letra dice: "la presente ley tiene por objeto y

²⁵ / Congreso Nacional de la República de Guatemala. "Constitución Política de Guatemala". Reformada por la Consulta Popular, Acuerdo Legislativo 18-93. Asamblea Nacional Constituyente. Nueva Edición. Editorial Ayala y Jiménez. Guatemala, 1993. Pág. 10.

finalidad tutelar los intereses de las personas de la tercera edad, que el Estado garantice y promueva el derecho de los ancianos a un nivel de vida adecuado en condiciones que ofrezcan educación, alimentación, vivienda, vestuario, asistencia médica geriátrica y gerontológica integral, recreación y esparcimiento, y los servicios sociales necesarios para una existencia útil y digna”.

En el capítulo II Derechos y Obligaciones en su Artículo 8, indica que “El Estado y sus instituciones deberán de contribuir a la realización del bienestar social satisfactorio de las personas de la tercera edad, quienes tienen derecho a recibir la protección del Estado que deberá cumplir con lo siguiente:

- a) Creará mecanismos institucionales de previsión social para garantizar su derecho a la alimentación, salud, educación, seguridad, vivienda, recreación, esparcimiento y trabajo.
- b) Fomentar, garantizar el funcionamiento de Instituciones gubernamentales y no gubernamentales que realicen actividades de atención a la persona anciana”.

En Guatemala a nivel del Estado, es el Viceministerio de Cultura y Deportes el que cuenta con programas recreativos para l@s adult@s mayores, siendo interesante ver cómo van mejorando su calidad de vida en el proceso de participación.

También se cuenta con un programa para jubilados en el Instituto

Guatemalteco de Seguridad Social, por medio de Centro de Atención Médico Integral para pensionados -CAMIP-, en el cual participan solamente personas pensionadas, siendo un número demasiado bajo comparado con toda la población adult@ mayor.

Dentro del Derecho a la Recreación y Aprovechamiento de Horas Libres, es importante resaltar que l@s adult@s mayores en términos generales no permanecen ocios@s. Tal condición les hace merecedores/as del derecho a recrearse y aprovechar sus horas libres.

“Las visitas a centros culturales como museos, teatros, salas de conciertos y exposiciones, bibliotecas y cinematógrafos representan oportunidades para disfrutar la vida con intereses orientados hacia diversos gustos y aficiones.

La práctica de actividades deportivas y gimnasia de acuerdo con la edad, permite conservar la salud, debiendo controlarse con exámenes médicos previos. En general, es conveniente para los senescentes hacer ejercicios. El caminar ya es un deporte y posiblemente el mejor de todos, porque combina el trabajo osteomuscular con las divagaciones mentales del caminante.

Los clubes afines en edad para senescentes o intergeneracionales, también permiten recreaciones y entretenimientos sanos. Las tertulias, juegos de salón tales como ajedrez, cartas, billar y otros, programas escogidos de televisión y buena música, así como

actividades cívicas, políticas, académicas y de servicio social, pueden desarrollarse en tales clubes.

El turismo es otra forma de entretenimiento sano, aprovechable en los adult@s mayores. Para las personas que cuentan con posibilidades económicas son amplias las expectativas, pero una gran mayoría de las personas senescentes en Guatemala, carecen de estos recursos.

El derecho a la recreación y el buen aprovechamiento de las horas libres debe fomentarse en la senescencia, tanto como en la juventud y la niñez, aunque para los senescentes tenga aspectos peculiares”²⁶/.

1.1.17.3 Ley Nacional para el Desarrollo de la Cultura Física y el Deporte (Decreto Número 76-97)

Es importante resaltar que en el capítulo 1 Objetivos, creación y principios, en su artículo 1. Objeto a la letra dice: “La presente Ley tiene como objeto, regular lo relativo a la coordinación, articulación e interrelación de los sectores institucionales de educación física, el deporte no federado, la recreación física y el deporte federado dentro del marco de la Cultura Física y el Deporte, así como garantizar la práctica de tales actividades físicas como un derecho de todo guatemalteco, en el territorio de la República, de acuerdo con las disposiciones internacionales aceptadas por Guatemala.

²⁶ / Procurador de los Derechos Humanos. “Derechos de la Vejez”. s/e. Guatemala, 1994. Pág. 12.

En el caso del objeto de estudio la Ley en mención, en el Capítulo 1, Objetivos, Creación y Principios, artículo 8, Poblaciones de participación, literal b. indica: "Población no federada: la que no se encuentra registrada en ningún centro educativo escolar ni a ninguna actividad federada".

Dentro de esta población se toma en cuenta a l@s adult@s mayores que participan en el Programa del Adulto Mayor del Ministerio de Cultura y Deportes, donde se realizó el presente estudio.

Además en el Capítulo III Atribuciones y Niveles de Acción, artículo 76 Atribuciones, en la literal i indica: "Atención y Asistencia de todo programa o acción dirigida a la población en la tercera edad".

En el Capítulo IV Recreación Física Nacional, artículo 80 Derecho a su Práctica dice: "Todos los habitantes del país, tienen derecho a la recreación, entendida como medio de esparcimiento, de conservación de la salud, de mejoramiento de la calidad de vida y medio de su uso racional y formativo del tiempo libre"; y en el artículo 81, literal d. Recreación Física Específica: "Dirigida a las poblaciones, industrial, laboral, grupos prioritarios, tercera edad, discapacitados, de rehabilitación social y la mujer, a cargo del Comité Nacional Coordinador de Recreación".

1.1.17.4 Ley de Desarrollo Social

Con relación al objeto de estudio es importante resaltar que en esta

ley, en su capítulo III de la Política de Desarrollo Social y Población, artículo 16 Sectores de especial atención, inciso 5. Personas adultas mayores, a la letra dice: “La Política de Desarrollo Social y Población considerará medidas especiales para incorporar al desarrollo y promover la salud y bienestar integral de los adultos mayores, protegiendo la vejez”.

CAPÍTULO 2

CARACTERÍSTICAS GENERALES DEL VICEMINISTERIO DE CULTURA Y DEPORTES

2.1 Antecedentes Históricos

El Ministerio de Cultura y Deportes de Guatemala, fue creado en el mes de enero del año 1986, según Decreto Ley Número 25-86; en el año 1995 fue dejado sin efecto el viceministerio dedicado al deporte.

En el año 1997 dentro del marco de la modernización del Estado y considerando la necesidad de que el Ministerio de Cultura y Deportes estableciera un mecanismo administrativo con la finalidad de promover acciones que tendieran a obtener comunicación con organismos públicos, privados e internacionales, para desarrollar planes relacionados con el deporte no federado, que significa deporte para todos y la recreación en cualquiera de sus manifestaciones, a la vez sea un órgano asesor del deporte del Despacho Superior.

Según Acuerdo del Ministerio de Cultura y Deportes Número 96-97 de fecha 10 de abril de 1997, se acordó nombrar al Dr. Jorge Alberto Minera como Viceministro de Cultura y Deportes encargado del deporte y la recreación, para que le diera seguimiento a las actividades que se dejaron sin efecto en 1995.

Luego asume el Viceministerio el Dr. Francisco José Joaquín Chang a

partir del 19 de enero del año 2000; en el 2001 toma posesión el Lic. Carlos Humberto Hernández Rubio; después el Ing. Miguel Ángel Racancoj Alonzo el 14 de enero 2002; y a partir del 16 de enero de 2004 a la fecha el señor José Alberto Gándara Torrebiarte, quien le ha dado continuidad a los diferentes programas en apoyo a la población adulta mayor, a través de la implementación de las clínicas médicas y odontológicas con atención especializada a l@s adult@s mayores.

Todos los Viceministros de la Cartera de Cultura y Deportes de una u otra forma han aportado al programa del adulto mayor, pero quien le dio más apoyo no solo al programa del adulto mayor sino a los demás programas, fue el Dr. Chang.

En el caso del Ing. Racancoj quiso que todos los programas al igual que el del adulto mayor tuvieran la misma participación, sin embargo no se pudo lograr.

2.2 Filosofía

La filosofía del Viceministerio de Cultura y Deportes, consiste en Generar propuestas y acciones institucionales orientadas a la implementación de la Ley Nacional para el Desarrollo de la Cultura Física y del Deporte y las Políticas Culturales y Deportivas Nacionales. Su principal función es asesorar, diseñar y evaluar procedimientos metodológicos para la ejecución de programas de actividad física, deporte y recreación.

2.2.1 Misión

La misión del Viceministerio de Cultura y Deportes, radica en fortalecer y promover la identidad guatemalteca mediante la protección, conservación, promoción y divulgación de los valores y manifestaciones culturales de los pueblos y comunidades que conforman la nación guatemalteca, articulando la multiculturalidad y la interculturalidad.

A través de una institucionalidad sólida contribuimos a que los guatemaltecos y las guatemaltecas tengan una mejor calidad de vida, una convivencia armónica y un desarrollo humano facilitando su acceso equitativo a servicios de cultura, recreación y deporte en forma descentralizada y de acuerdo a las características y preferencias de la población.

2.2.2 Visión

La visión del Viceministerio de Cultura y Deportes, se fundamenta en ser una institución integralmente modernizada, transparente, eficiente y eficaz, orientada a satisfacer las necesidades de la sociedad en materia cultural, recreativa y deportiva.

El Ministerio desarrolla políticas de Estado que corresponden a los Acuerdos de Paz y son conocidas por los actores del sector, la población y su personal. Las políticas están contribuyendo a fortalecer la identidad nacional, reconociendo su carácter multiétnico, pluricultural y multilingüe, mediante mecanismos de descentralización, promoviendo la participación ciudadana en la

gestión cultural, deportiva y recreativa.

2.3 Propósito

Al Viceministerio de Cultura y Deportes le corresponde atender lo relativo al régimen jurídico aplicable a la conservación y desarrollo de la cultura guatemalteca y el cuidado de la autenticidad de sus diversas manifestaciones. También le compete la protección de los monumentos nacionales y de los edificios, instituciones y áreas de interés histórico o cultural y el impulso de la recreación, del deporte no federado, ni escolar, así como dar cumplimiento a sus políticas culturales y deportivas definidas.

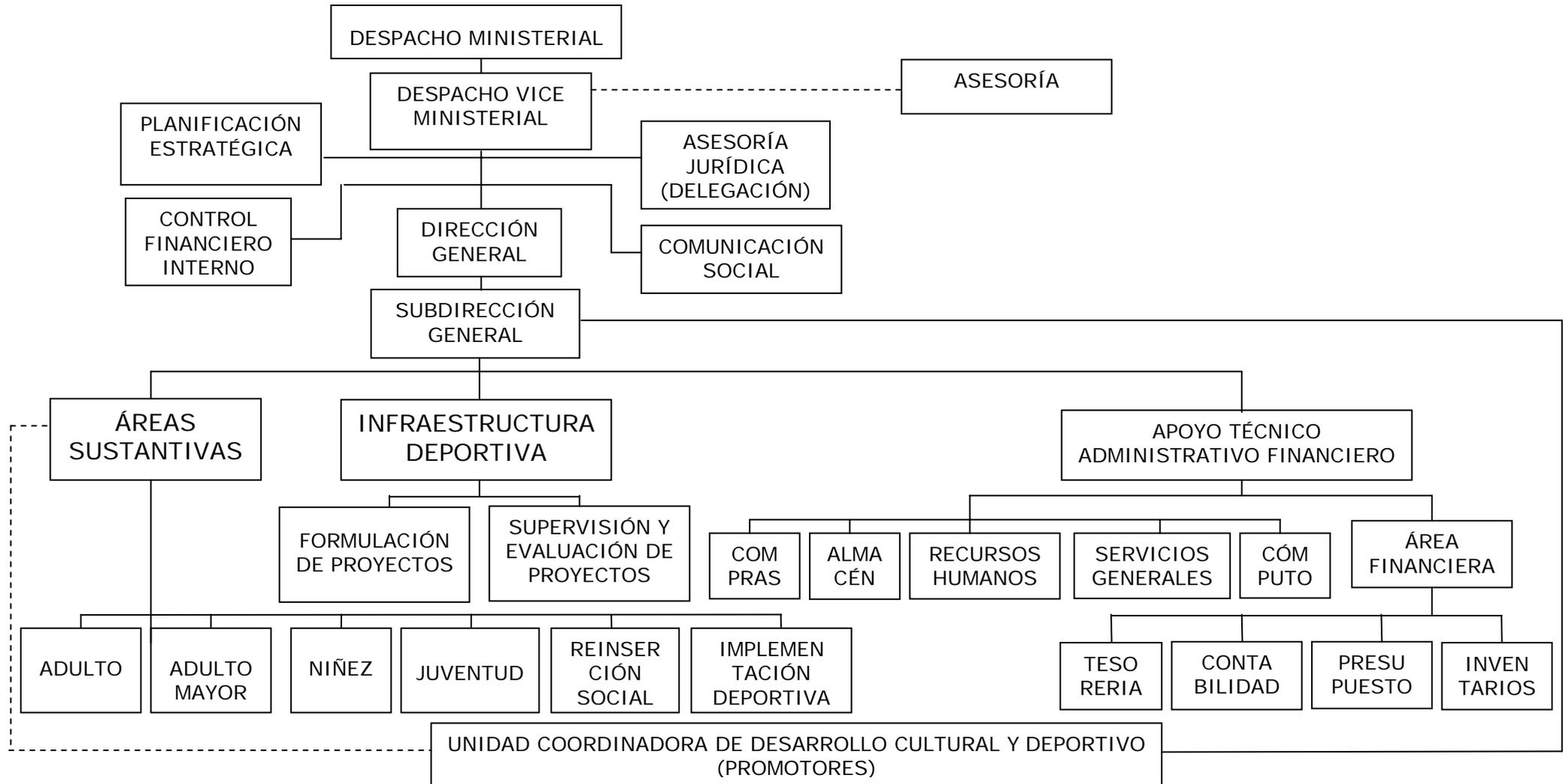
2.4 Organización

Al Viceministerio de Cultura y Deportes le corresponde atender lo relativo al régimen jurídico aplicable a la conservación y desarrollo de la cultura guatemalteca y el cuidado de la autenticidad de sus diversas manifestaciones.

En cuanto a la estructura organizativa del Ministerio de Cultura y Deportes, se puede decir que se divide en dos Viceministerios. El primer Viceministerio es el encargado de velar por las culturas y las artes; y el segundo Viceministerio tiene bajo su jurisdicción velar por el deporte y la recreación, el cual cuenta con diversos programas, dentro de los cuales se localiza el Programa del Adulto Mayor objeto del presente estudio, por lo cual a continuación se incluye el organigrama en la siguiente página:

MINISTERIO DE CULTURA Y DEPORTES

II VICEMINISTERIO DE CULTURA Y DEPORTES DIRECCIÓN GENERAL DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN



Para el cumplimiento de sus objetivos y funciones, la Dirección General del Deporte y la Recreación se encuentra organizada en tres áreas, las cuales se describen a continuación:

➤ **Áreas Sustantivas**

Diseña e impulsa programas de deporte para todos (no federado y no escolar), actividad física y recreación dirigida a la población en general y grupos vulnerables a través de actividades permanentes, eventos especiales, apoyo y asesoría a otras instituciones, capacitación a instructoras, promotores/as y voluntari@s.

➤ **Área de Infraestructura Deportiva**

Construcción, remodelación y dotación de instalaciones deportivas y recreativas (canchas polideportivas, parques recreativos, graderíos, techados, etc.).

➤ **Área de Apoyo Técnico, Administrativo y Financiero**

Facilita y administra los recursos humanos, físicos y financieros para el funcionamiento efectivo de los programas y proyectos de cada área.

La atención a la población a través del Ministerio de Cultura y Deportes -MICUDE- a nivel nacional se ha ido incrementando, ya que al año 2005 se contaba con 227 promotores deportivos-recreativos, organizados de la siguiente manera:

- 154 promotores municipales
- 24 promotores departamentales
- 14 instructores deportivos
- 30 promotores específicos
- 05 supervisores deportivos regionales

Los promotores gestionan y facilitan la organización comunitaria y de voluntariado, desarrollando actividades físicas por salud, deporte para todos y fortaleciendo los juegos propios dentro de cada comunidad.

2.5 Cobertura Geográfica

El Ministerio cuenta con sedes en los 22 departamentos y 156 municipios, atendidos por promotores deportivos, promotores e instructoras específic@s e instructoras voluntarias.

Las clases de gimnasia para adult@s mayores se imparten en salones sociales, parroquiales y municipales con espacios físicos amplios y ventilados, con el propósito de que l@s adult@s mayores obtengan calidad de vida mediante la realización de actividades deportivas, recreativas y sociales.

Las clases se imparten tres veces por semana en jornada matutina en unos y vespertina en otros; por la mañana las clases por lo general se dan en tres horarios y en otros dos, dependiendo del número de participantes; por la tarde solamente un horario. Cada

horario tiene una duración de una hora, atendiendo aproximadamente de 50 a 90 personas, solamente en dos centros la población oscila entre 20 y 25 participantes.

2.6 Eventos Especiales y Programas

El Ministerio cuenta con programas específicos en los 22 departamentos de la república de Guatemala, a través de los cuales promueve y fomenta las culturas, las artes, el deporte y la recreación entre los diferentes grupos etéreos de uno y otro sexo.

✓ Eventos Especiales

Se denomina así a las actividades que no pertenecen a ningún programa específico, pero dirigen sus acciones a todos los grupos etéreos con el propósito de sensibilizar, promocionar y fortalecer en la población la importancia de la actividad física por salud, el deporte para todos y la recreación para el logro de la salud integral, dentro de las cuales se tienen:

- Barrio adentro
- Capacitación a promotores deportivos, municipales y supervisores departamentales
- Día Internacional de la Mujer
- Gabinete Móvil (Presidencial)
- Festival del Deporte (actividad física y recreación)
- Día de la Madre

- Día del Padre
- Festival de la Independencia
- Día de la Unidad Nacional
- Día del Barrilete
- Caravana Navideña
- Navidad para todos
- Mundo Navideño

Los programas del Ministerio de Cultura y Deportes -MICUDE- han tenido muy buena aceptación dentro de la población, los cuales se describen a continuación:

✓ **Programa de Atención a la Niñez**

Promueve la práctica de la actividad física, el deporte y la recreación como medio para el desarrollo motor y la educación del movimiento en niños de 0 a 11 años de edad.

✓ **Programa de Atención a la Juventud**

Promueve la práctica deportiva como medio para la superación personal, el fortalecimiento de la actividad cognoscitiva y la democratización en los jóvenes de 12 a 17 años de edad.

✓ **Programa de Reinserción Social**

En este programa se desarrolla la práctica deportiva como medio

para la integración social, rehabilitación e igualdad de condiciones entre grupos de consideración especial (personas privadas de libertad, organizaciones que trabajan con niños de la calle, niños trabajadores, comunidades de refugiados y de discapacitados). Busca reincorporar a las personas que por diversas razones de tipo económico, cultural, político y social han sido marginadas u olvidadas.

✓ **Programa de Juegos Autóctonos y Tradicionales**

Fomenta y promueve los juegos autóctonos y tradicionales como una forma de transmisión y conservación de valores culturales, religiosos y morales. Su principal objetivo es fortalecer la identidad nacional, fomentar el valor de su práctica a través de talleres, conferencias y exhibiciones.

Entre los juegos relevantes se cuenta con el de la pelota maya, que “simboliza la lucha entre las fuerzas opuestas del universo; la pelota en constante movimiento representa el movimiento de los astros y las fuerzas de la creación. Dicho juego tuvo un papel ritual, político y posiblemente económico que lo ubica dentro de las principales prácticas rituales y de juego en la historia de las culturas mesoamericanas”²⁷.

²⁷ / Segundo Viceministerio de Cultura y Deportes. “Pelota Maya”. Trifoliar. Guatemala, s/f. Pág. 1.

✓ **Programa Medicina de la Actividad Física**

A través de este programa se pretende sensibilizar y educar a la población en general sobre los efectos positivos de la actividad física, el deporte y la recreación en salud. Además evalúa y asesora a los participantes de programas regulares en los centros deportivos sobre una actividad física segura.

✓ **Programa de Atención al Adulto Mayor**

Tomando en cuenta que el Programa de Atención al Adulto Mayor es el objeto del presente estudio, se toman algunos aspectos relacionados con el mismo.

En el año 1999 el Dr. Jorge Alberto Minera Viceministro de Cultura y Deportes, asignó al Dr. Romeo Ordóñez para que dirigiera el Programa del Adulto Mayor.

Dentro de este programa se promueve la práctica deportiva como medio para el mejoramiento y la conservación de la salud, así como lograr un envejecimiento con mejor calidad de vida, dirigido a personas de 50 años de edad y más.

A la fecha cuenta con tres (3) clínicas médicas ubicadas en el centro recreativo Gerona, Campo de Marte y en el Parque La Democracia donde además funciona una (1) clínica odontológica.

Las y los participantes en cada centro de adulto mayor están

organizados y representados por una junta directiva que coordina las actividades, ya que la organización y la interacción dentro de los grupos es importante para su buen funcionamiento.

El programa cuenta con 40 centros de gimnasia donde se atiende un promedio de 50 a 300 personas de uno y otro sexo en cada sede, ubicados en distintos puntos de la ciudad capital y municipios, en las cuales se realizaron diversas actividades aparte de las de gimnasia durante el año 2005, tal como se presenta a continuación:

ACTIVIDADES	POBLACIÓN PARTICIPANTE	
	HOMBRES	MUJERES
21 Caminatas y senderismo	1,050	2,100
21 Club de Baile con Música de Marimba	4,200	8,400
80 Excursiones	800	4,800
01 Torneo Coreográfico	100	1,000
440 Clases de Tai-Chi (3 cursos)	100	235
08 Clases de Manualidades	0	30
16 Clases de Cocina	1	199
04 Muestras Folklóricas	300	700
01 Caminata Amor Añejo	200	900
01 Feria Abuel@s	200	1,000
01 Día Internacional Alzheimer	100	600
01 Día del Abrazo Mundial	200	1,000
01 Torneo de Básquet Bol (12 equipos)	10	140
01 Elección de Madrina	200	1,300
10 Super clase	10	800
01 Posada	40	340
01 Exposición y venta de manualidades,		

Concurso y degustación de cocina	10	190
01 Capacitación a voluntarias	10	70
Totales	7,531	23,804

Para brindar atención a l@s adult@s mayores se cuenta con un total de siete (7) instructoras y dos (2) promotores, distribuidos de la siguiente manera:

INSTRUCTOR@S	CENTROS QUE ATIENDE
Marga Ivonn Mendoza Menchú	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Montserrat, zona 7 de Mixco ✓ Parroquia Febres Cordero, zona 21 ✓ Utatlán I, zona 11 ✓ Centro América, zona 7
Olga Francisca Pocom García	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Santa Isabel, Villa Nueva ✓ Centro América, zona 7 ✓ Centro de Rehabilitación Integral, zona 11 ✓ Justo Rufino Barrios, zona 21 ✓ Amatitlán ✓ San Esteban, zona 7 ✓ Villa Linda II, zona 7
Hilda Elizabeth Gavarrete	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Santa Ana, zona 5 ✓ Utatlán I, zona 11 ✓ Atlántida, zona 18 ✓ San Esteban, zona 7 ✓ Villa Linda II, zona 7 ✓ Kaminal Juyú, zona 7 ✓ Mixco ✓ Montserrat, zona 7 de Mixco ✓ Villa Canales ✓ Antigua Guatemala
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Gerona ✓ Centro de Salud, zona 6 ✓ San Francisco, zona 8 de Mixco ✓ Asociación Desarrollo Integral, Sacoj

<p>Zoila Francisca Pocom García</p>	<p>Chiquito, zona 6 de Mixco</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Boca del Monte ✓ Asociación Jubilados de la Policía Nacional Civil, zona 6 ✓ Atlántida, zona 18 ✓ San Miguel Petapa <p>Escuela Florida, zona 5 de Mixco</p>
<p>Karin Lisbeth Gamboa Barrios</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Boca del Monte ✓ Mariscal, zona 11 ✓ Amatitlán ✓ Villa Canales ✓ Antigua Guatemala ✓ Centro de Salud, zona 6 ✓ Santa Catarina Pinula ✓ Parroquia Febres Cordero, zona 21 ✓ Ciudad Real, zona 12
<p>Verónica Aracely Rodríguez Martínez de Constanza</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Villa Nueva (COVITIGS) ✓ Asociación de Jubilados de la Policía Nacional, zona 6 ✓ San Cristóbal, zona 8 de Mixco ✓ San Miguel Petapa ✓ Gerona, zona 1 ✓ Mariscal, zona 11 ✓ Quinta Samayoa, zona 7 ✓ Asociación Desarrollo Integral, Sacoj Chiquito, zona 6 de Mixco ✓ Villa Nueva (COVITIGS)
<p>Saul Lisandro Pércola Medina</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Escuela Justo Rufino Barrios, zona 21 ✓ San Francisco, zona 6 de Mixco ✓ Santa Catarina Pinula ✓ Ciudad, zona 12 ✓ Grupo Mixco, Mixco ✓ Escuela Primero de Julio, zona 5 de Mixco ✓ Grupo Sensación, zona 21 ✓ San Cristóbal, zona 8 de Mixco

Actualmente el Segundo Viceministerio de Cultura y Deportes, a través de la Dirección del Deporte y la Recreación tiene a su cargo

en su administración tres centros deportivos y recreativos, a los que tiene acceso la población en general, de lo cual se tiene que durante el año 2005 brindó diversos servicios, información que se presenta a continuación:

✓ **Centro Deportivo Gerona**

Situado en la 15 avenida 13-52, zona 1 atiende un promedio mensual de 23,911 usuarios.

✓ **Campo de Marte**

Ubicado en la 32 calle final zona 5, atiende un promedio mensual de 98,877 usuarios.

✓ **Parque La Democracia**

Se localiza en la 28 avenida 14-02, zona 7 Ciudad de Plata II, atiende un promedio de 46,457 usuarios mensualmente.

El Viceministerio de Cultura y Deportes además de los programas con que cuenta, realiza diversas actividades en beneficio de la población en general, dentro de las cuales se tiene:

- Implementación deportiva (dotación de implementos deportivos)
- Glorias Deportivas Guatemaltecas (condecoración a las personas que a través de deporte han dado gloria a Guatemala)

Es interesante observar que las actividades físicas que realizan l@s adult@s mayores, en los centros que atiende el Ministerio de Cultura y Deportes -MICUDE-, les han brindado beneficios tales como: minimizar los problemas físicos y fisiológicos, mejorar su calidad de vida, alcanzar un envejecimiento saludable; además interactúan socialmente, permitiéndoles una mejor identificación y cohesión grupal.

CAPÍTULO 3

PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS DATOS DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 Presentación

En su mayoría las personas adultas mayores no han tenido formación física, lo que en alguna medida ha repercutido negativamente en su bienestar físico y mental, por lo cual a través de los programas del Ministerio de Cultura y Deportes -MICUDE-, se logran minimizar los problemas físicos que enfrentan, así como mejorar su calidad de vida mediante la realización de ejercicios físicos aeróbicos específicos de bajo impacto.

Es de resaltar que tod@s l@s adult@s mayores tienen derecho a una buena calidad de vida, que refiere bienestar integral y una vida digna, a través de la atención en salud, una alimentación balanceada y acceso a todos los servicios.

La Dirección General del Deporte y la Recreación del Ministerio de Cultura y Deportes, inició la atención al adulto mayor en el mes de abril del año 1997.

Los centros de gimnasia para el adulto mayor, han sido de gran apoyo para este segmento de la población, los cuales se iniciaron a partir de que en el año 1999 un grupo de personas entusiastas de la

colonia Justo Rufino Barrios de la zona 21, solicitaron al Ministerio de Cultura y Deportes que se abriera un centro de atención al adulto mayor, el cual fue aprobado ese mismo año y funciona en el salón social ubicado en la 33 avenida 10-80, de la colonia en mención, lugar donde se realizó el presente estudio.

Como unidad de análisis se tomó en cuenta a l@s adult@s mayores, que realizan actividades deportivas y recreativas del Programa Adulto Mayor del Ministerio de Cultura y Deportes en dicho centro.

3.2 Presentación de Resultados

De la población entrevistada se tiene que el 89% corresponde al sexo femenino; y solamente el 11% al sexo masculino.

CUADRO 1

EDAD

(Población entrevistada)

INTERVALOS			F(x)	F(r)
50	a	55	30	37
56	a	60	11	14
61	a	65	17	21
66	a	75	20	25
76	a	84	2	3
Total			80	100

Fuente: Trabajo de campo, noviembre 2005.

Según la población entrevistada de l@s adult@s mayores la mayor frecuencia se ubica en el intervalo de 50 a 55 años de edad, dato que no es representativo estadísticamente, pero al unificarlo con el intervalo siguiente se obtiene el 51% dato representativo, por lo que se tiene que el mayor porcentaje encierra el intervalo entre los 50 a 60 años de edad.

Es importante tomar en cuenta que las personas adultas mayores se interesan por su bienestar físico y psicológico, al asistir regularmente a las clases de gimnasia rítmica, así como en las actividades del Programa Adulto Mayor promovidas por el Ministerio de Cultura y Deportes -MICUDE-.

Es importante que la población adulta mayor, cuente con programas como los del Ministerio de Cultura y Deportes -MICUDE-, ya que les permite alcanzar una mejor calidad de vida.

CUADRO 2

NIVEL EDUCATIVO (Población entrevistada)

OPINIÓN	F(x)	F(r)
Primaria incompleta	5	7
Primaria completa	26	33
Básico incompleto	7	9
Básico completo	12	15
Diversificado incompleto	2	2
Diversificado completo	18	23
Nivel universitario	2	2
No contestó	8	10
Total	80	100

Fuente: Trabajo de campo, noviembre 2005.

En cuanto a educación de las personas adultas mayores, se tiene que la mayor frecuencia se ubica en el 33% del rubro primaria completa, pero dicho dato no es representativo estadísticamente.

Del grupo que logró terminar la escuela primaria en su mayoría solamente llegó al tercero; de los que estudiaron básico en su mayoría solamente hicieron segundo; de los que terminaron el nivel medio se graduaron de Perito Contador, Bachiller en Ciencias y Letras, Enfermería, Maestra de Educación Primaria y Secretariado Bilingüe; también los hay de nivel universitario en la rama de Psicología y de Trabajo Social.

Como se puede ver respecto al nivel educativo de las personas adultas es variable, ya que unos alcanzaron niveles más altos que otros, probablemente no tuvieron la oportunidad de estudiar, sin embargo es interesante que independientemente de su educación formal las personas adultas mayores, unifiquen intereses comunes para obtener una mejor calidad de vida a través de la actividad física.

CUADRO 3

INGRESOS MENSUALES (En quetzales)

OPINIÓN		F(x)	F(r)
Q. 200.00 a Q. 500.00		12	15
Q. 501.00 a Q. 1,000.00		17	21
Q. 1,001.00 a Q. 1,500.00		8	10
Q. 1,501.00 a Q. 2,000.00		6	7
Q. 2,001.00 a Q. 3,000.00		3	4
Q. 6,000.00		1	2
No contestó		33	41
Total		80	100

Fuente: Trabajo de campo, noviembre 2005.

Según se muestra en el cuadro 3 la frecuencia mayor de los entrevistados que cuentan con algún ingreso mensual se ubica en el 21%, dato que no es representativo estadísticamente, pero al unificarlo con el intervalo anterior y los dos intervalos siguientes se tiene el 53%, porcentaje representativo.

Sin embargo, la mayoría de entrevistados no cuentan con ningún ingreso, lo que demuestra que llevan una vida de dependencia económica, siendo una oportunidad para mejorar su calidad de vida el programa del Adulto Mayor del MICUDE.

CUADRO 4

L@S ADULT@S MAYORES VIVEN SOL@S

(Población entrevistada)

OPINIÓN	F(x)	F(r)
Sí	8	10
No	72	80
Total	80	100

Fuente: Trabajo de campo,
noviembre 2005.

La familia es base importante para l@s adult@s mayores, por lo que el mayor porcentaje indicó que no viven solos.

Lo anterior denota que l@s adult@s mayores cuentan con el apoyo de su familia para participar en actividades, que les permiten contar con una vida de calidad, a través del ejercicio y la recreación, de acuerdo a su edad.

CUADRO 5

PROBLEMAS DE SALUD (Población entrevistada)

OPINIÓN	F(x)	F(r)
Sí padece alguna enfermedad	60	75
No padece ninguna enfermedad	19	23
No contestó	1	2
Total	80	100

Fuente: Trabajo de campo, noviembre 2005.

A cierta edad es común que las personas padezcan algún tipo de enfermedad, en el caso de los entrevistados la mayor frecuencia se ubica en que el 75% manifestó que si sobrellevan alguna enfermedad, dato representativo estadísticamente.

Dentro de los enfermedades que predominan entre las personas adultas mayores se tiene, ácido úrico, triglicéridos, artritis, osteoporosis, bronquitis crónica, mala circulación, colon hepático, alergia al sol, osteopenia, deficiencia cardiaca, diabetes, hipertensión arterial, tiroides, divertículos en el intestino, dolor de piernas, cabeza y cuerpo, fiebre reumática, garganta, gastritis, otitis, lumbago de esfuerzo, migraña, colesterol, presión alta y vértigo, entre otros.

Es importante hacer mención que cuando las personas inician su participación en el Programa de Adultos Mayores del MICUDE, se les

llena una ficha de datos en la cual se anotan los problemas de salud que enfrentan y se actualiza al inicio de cada año. Con la renovación de datos en la ficha personal, se nota el cambio que a raíz de los ejercicios se van dando en las personas, lo que demuestra lo importante e interesante de los resultados de dicho programa en la población guatemalteca.

CUADRO 6

SENTIRSE BIEN CONSIGO MISMO (Población entrevistada)

OPINIÓN	F(x)	F(r)
Se sienten bien con ellos mismos	74	92
No se sienten bien con ellos mismos	4	5
No contestó	2	3
Total	80	100

Fuente: Trabajo de campo, noviembre 2005.

Con relación a cómo se sienten l@s adult@s mayores, la mayor frecuencia se ubica en el rubro se sienten bien con ellos mismos, dato representativo estadísticamente.

Es importante que l@s adult@s mayores se sientan bien con ellos mismos, lo cual indica que tienen una autoestima alta, lo que se ha logrado a través de su participación en las actividades realizadas por el Ministerio De Cultura y Deportes -MICUDE-, según la experiencia de trabajar directamente con ellos.

CUADRO 7

ASPECTO NUTRICIONAL (Población entrevistada)

CONSUMO	TODOS LOS DÍAS		UNA VEZ A LA SEMANA		TOTAL	
	F(x)	F(r)	F(x)	F(r)	F(x)	F(r)
Pollo	2	3	---	---	2	3
Leche, carne	1	2	---	---	2	3
Leche, pollo	8	10	4	5	12	15
Pollo, carne	6	7	5	6	11	13
Leche, pollo, carne	26	32	26	32	52	65
No contestó	2	3			1	1
Total	45	57	35	43	80	100

Fuente: Trabajo de campo, noviembre 2005.

El situación nutricional varía de un individuo a otro, en función de la edad, el sexo, el nivel de actividad física y otros factores como su estado de salud y la situación económica.

En el caso de l@s adult@s mayores entrevistad@s por su situación social y económica solamente el 32% consumen diariamente leche, pollo y carne, dato que no es representativo estadísticamente, pero al reagruparlo con los 3 rubros anteriores da como resultado el 51%.

Sin embargo, solamente el 32% de l@s entrevistad@s manifestó que consumía leche, pollo y carne una vez a la semana; pero el 5 y 6% solamente leche, pollo o carne.

Es trascendental que la población adulta mayor tenga la oportunidad de consumir productos básicos como la leche, pollo y carne, pues por el alto costo de la vida, parte de esta población no tiene acceso a ello, ya que por lo general comparten con quienes conviven.

CUADRO 8

CONSUMO DE VERDURAS (Población entrevistada)

CONSUMEN	TODOS LOS DÍAS		UNA VEZ POR SEMANA		TOTAL	
	f(x)	f(r)	f(x)	f(r)	f(x)	f(r)
Arroz, pan, tortillas	4	5	1	2	5	7
Verduras, pan, tortillas	7	8	2	3	9	11
Verduras, arroz y/o tortillas	---	---	2	3	2	3
Verduras, arroz, tortillas	12	15	---	---	12	15
Verduras, arroz, pan	2	3	---	---	2	3
Verduras, arroz, pan, tortillas	44	54	6	7	50	61
Total	69	85	11	15	80	100

Fuente: Trabajo de campo, noviembre 2005.

Según se muestra en el cuadro 8 en cuanto al consumo diario de verduras, arroz, pan y tortillas la mayor frecuencia se ubica en el 54%, dato representativo estadísticamente.

Es importante que como parte de su dieta balanceada l@s adult@s mayores, consuman verduras, arroz, pan y tortillas por su alto contenido nutricional. Aunque algunos solamente los consumen una vez a la semana.

CUADRO 9

L@S ADULT@S MAYORES SE DELEITAN (Población entrevistada)

OPINIÓN	INTERACTUAR CON OTRAS PERSONAS		BAILANDO		HACIENDO GIMNASIA	
	F(x)	F(r)	F(x)	F(r)	F(x)	F(r)
Sí	74	92	70	87	78	97
No	4	5	4	5	---	5
No contestó	2	3	6	8	2	3
Total	80	100	80	100	80	100

Fuente: Trabajo de campo, noviembre 2005.

Según se muestra en el presente cuadro la mayor frecuencia se ubica en el rubro sí, en las distintas actividades que les complace realizar, dato representativo estadísticamente.

Es notorio que al participar l@s adult@s mayores en los programas del Ministerio de Cultura y Deportes -MICUDE- tienen la oportunidad de realizar actividades relacionadas con el baile y la gimnasia, lo cual les permite socializar positivamente con otras personas, favoreciendo su bienestar físico, psicológico y social, siendo uno de los objetivos del Programa Adulto Mayor.

CUADRO 10

TIEMPO DE REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA (Población entrevistada)

OPINIÓN	F(x)	F(r)
6 meses	9	11
1 año	15	19
Más de un año	55	68
No contestó	1	2
Total	80	100

Fuente: Trabajo de campo,
noviembre 2005.

En cuanto al tiempo que tienen de realizar actividad física la mayor frecuencia se localiza en el rubro más de 1 año, valor representativo estadísticamente.

Cuando se dice más de 1 año, según los entrevistados se está hablando de 3, 4, 5, 6 y 8 años de ejercicios. El factor tiempo ha permitido comprobar que a través de la actividad física l@s adult@s mayores, han alcanzado un mejor nivel de vida, en cuanto a su salud, bienestar físico, su autoestima y relaciones interpersonales.

CUADRO 11

OTRAS ACTIVIDADES QUE REALIZAN (Población entrevistada)

OPINIÓN	F(x)	F(r)
Bailar, gimnasia, caminar, correr	7	8
Baile, caminar, tai-chi	4	5
Caminar, Basket	2	3
Caminar, ejercicios	41	51
Canto y/o Manualidades	2	3
Fútbol, karate y/o ciclismo	5	6
Ninguna	3	4
No contestó	16	20
Total	80	100

Fuente: Trabajo de campo, noviembre 2005.

L@s adult@s mayores además de hacer gimnasia dentro del Programa adulto mayor del Ministerio de Cultura y Deportes -MICUDE-, realizan otras actividades según se muestra en el presente cuadro en el cual la mayor frecuencia se ubica en el rubro "caminar, ejercicios", dato representativo estadísticamente.

Es interesante mencionar que caminar es un hábito positivo para todas las personas en este caso l@s adult@s mayores, ya que dicha actividad les permite tener un contacto directo con la naturaleza, además comparten con más personas.

CAPÍTULO 4

TRABAJO SOCIAL Y LA POBLACIÓN ADULTA MAYOR EN EL VICEMINISTERIO DE CULTURA Y DEPORTES PROPUESTA DE TRABAJO

4.1 Presentación

El Viceministerio de Cultura y Deportes cuenta con diversos programas, dentro de los cuales se ubica el del adulto mayor a través de 40 centros de gimnasia que funcionan en salones sociales, comunales, parroquiales, municipales, canchas de básquet bol, campo abierto y auditoriums municipales, para adult@s mayores de uno y otro sexo.

En dichos centros se realizan actividades de gimnasia rítmica y baile, talleres de pintura, cursos de tai-chí, esporádicamente otras actividades como lectura, caminatas, excursiones y de voluntariado.

La práctica de estas actividades ha permitido a l@s adult@s mayores beneficios como: minimizar los problemas físicos y fisiológicos, mejorar su calidad de vida y alcanzar un envejecimiento saludable, además interactúan socialmente, lo cual les permite una mejor identificación y cohesión grupal, lo que indica que el programa llena los objetivos para los cuales fue creado.

Sin embargo, no se descarta que dicha población enfrente problemas

que deben ser atendidos desde el punto de vista social, por lo que se considera que dicho programa debe ampliarse a través de la implementación de un departamento de Trabajo Social, donde el profesional específico desempeñe un papel importante a través de la aplicación del proceso metodológico brindando atención en el nivel Individual y Familiar, como un servicio personalizado.

4.2 Creación del Departamento de Trabajo Social

La atención que reciben l@s adult@s mayores dentro del Programa del Adulto Mayor del Ministerio de Cultura y Deportes, específicamente es de actividad física, recreativa y cultural, sin embargo se considera que dicha atención podría ser integral.

Para que el servicio sea integral se hace necesario que cuenten con el apoyo de profesionales del Trabajo Social, a través de un departamento creado para el efecto, y lograr que l@s adult@s mayores reciban una atención personalizada desde el punto de vista social con relación a alguna problemática detectada.

Para la ejecución de la presente propuesta será necesario contar con el aval del señor Viceministro en funciones, el cual deberá hacerlo del conocimiento del Coordinador General, para que conjuntamente con el coordinador del Programa Adulto Mayor brinden el apoyo necesario para llevar a feliz término la creación del departamento de Trabajo Social.

Luego se ubicará un lugar adecuado para la implementación del departamento de Trabajo Social, por lo tanto se sugiere que el mismo sea establecido en la Planta Central del Ministerio de Cultura y Deportes ubicado en el Palacio Nacional de la Cultura, específicamente en el área que ocupa el Programa del Adulto Mayor.

Simultáneamente, a través del departamento de Recursos Humanos del Viceministerio de Cultura y Deportes, se deberá contratar al personal que integrará el equipo de trabajo.

Dentro de este equipo se tomará en cuenta un/a Trabajador/a Social que funja como Director/a y tenga la coordinación general del departamento; siete Trabajadores/as Sociales para atender a la población adulta mayor en los distintos centros y en los Hogares de Ancianos donde también se presta atención; una secretaria para realizar el trabajo secretarial de apoyo; y un mensajero que desempeñe funciones propias del cargo.

4.2.1 Organización

Se considera que el Departamento de Trabajo Social deberá estar organizado de la siguiente manera:

- 1 Director/a (Trabajador/a Social)
- 7 Trabajadores/as Sociales
- 1 Secretaria
- 1 Mensajero

4.2.2 Objetivo

Desarrollar un sistema de coordinación con los centros de gimnasia y de baile, para brindar atención social a los adult@s mayores que lo soliciten.

4.2.3 Metodología

Para hacer efectiva la labor del departamento de Trabajo Social, los integrantes deberán proceder de la siguiente manera:

El/a Director/a realizará una reunión de coordinación en la cual se asignen los centros y hogares de ancianos que cada Trabajador/a Social deberá cubrir y el apoyo que podrán recibir por parte de la secretaria como del mensajero. Además en equipo se procederá a calendarizar las actividades a realizar, así como ir elaborando la filosofía de dicho departamento.

Luego convocar a las instructoras, promotores y voluntarias/os, para informarles el día y la hora en que serán visitados para presentar el equipo de trabajo del departamento de Trabajo Social.

Después, se procederá a realizar un recorrido por todos los centros de gimnasia del Adulto Mayor, para dar a conocer el trabajo a realizar, así como al profesional del Trabajo Social que estará a cargo de los distintos centros y hogares de ancianos, y los horarios de visita.

4.2.4 Rol de las/os Trabajador@s Sociales

Para una adecuada coordinación de trabajo, por parte del departamento de Trabajo Social se deberá brindar capacitación a las instructoras y promotoras, bajo la responsabilidad de las/os Trabajadores/as.

Las/os Trabajadores/as Sociales con el apoyo de las instructoras y promotoras deberán detectar entre la población adulta mayor que atienden, casos que ameriten ser tratados por Trabajo Social (violencia intrafamiliar, depresión, baja autoestima, duelos no superados, discriminación familiar, etc.).

Además cada uno de los profesionales durante su visita a los centros, deberá entablar comunicación individual con las/os adult@s mayores, dándoles cápsulas de apoyo moral con relación al valor que como personas tienen (mensajes espirituales, ver anexo).

En los casos que ameriten una atención personalizada se les denominarán casos especiales y deberán ser atendidos en el nivel de acción profesional individual, para determinar el tratamiento a seguir.

Además, las/os Trabajadores/as Sociales deberán determinar la realización de visitas domiciliarias si el caso lo amerita, así como las gestiones a otras instituciones que se consideren necesarias.

De lo actuado en casos especiales, las/os Trabajadores/as Sociales deberán informar a través de un informe social, a la dirección durante las reuniones de coordinación de trabajo que se realizarán como mínimo una vez a la semana.

4.2.5 Recursos

Para la ejecución de la presente propuesta, se hace necesario contar con los recursos siguientes:

A. Humanos

- Autoridades del Viceministerio de Cultura y Deportes
- Trabajadores/as Sociales
- Instructoras
- Promotoras
- Adult@s mayores
- Secretaria
- Mensajero

B. Institucionales

- Ministerio de Cultura y Deportes
- Municipalidades
- Parroquias

C. Físicos

- Ministerio de Cultura y Deportes
- Salones de usos múltiples comunales
- Salones de usos múltiples municipales
- Salones de usos múltiples parroquiales

D. Financieros

El financiamiento de la presente propuesta, estará bajo la responsabilidad del Viceministerio de Cultura y Deportes, tomando en cuenta el siguiente presupuesto:

Presupuesto

	Mobiliario y equipo de oficina	Precio Unitario Q.	Total Q.
1	Silla ejecutiva	1,200.00	1,200.00
2	sillas secretariales	600.00	1,200.00
1	escritorio ejecutivo	922.00	922.00
2	escritorios secretariales	850.00	1,700.00
2	archivos de metal (4 gavetas)	1,100.00	2,200.00
1	librera de metal (4 estantes)	750.00	750.00
3	equipos de computación	7,120.00	21,360.00
3	escritorios para computadora	300.00	900.00

3	teléfonos de escritorio	125.00	375.00
1	telefax	900.00	900.00
6	sillas	200.00	1,200.00
Material de oficina			
60	carpetas colgantes	1.78	106.80
100	folder tamaño carta	0.50	50.00
3	cajas de fástener	10.00	30.00
4	resmas de hojas bond tamaño carta	32.00	128.00
6	cajas de lapiceros (negro, azul, rojo)	9.60	57.60
2	cajas de lápices	8.00	16.00
1	caja de borradores	10.00	10.00
10	correctores líquidos	7.00	70.00
12	caja de marcadores fluorescentes (diferentes colores)	6.75	81.00
12	caja de marcadores permanentes (diferentes colores)	2.95	35.40
10	rollos de tape	3.85	38.50
3	dispensadores de tape (estándar)	45.00	135.00
10	rollos de maskin tape	6.50	65.00
3	engrapadoras	39.00	117.00
3	cajas de grapas	4.25	12.75
10	libretas de taquigrafía	3.00	30.00
6	leitz tamaño carta	45.00	270.00
6	cajas de clips pequeños	3.00	18.00
6	cajas de clips grandes	3.00	18.00

12	reglas de 30 cms.	4.00	48.00
1	perforador grande	180.00	180.00
2	tijeras medianas	6.50	13.00
	Material didáctico		3,000.00
Total			35,908.10
+ 20% de imprevistos			7,181.62
Gran total			43,089.72
Servicios profesionales (12 meses)			126,000.00
3	Trabajadores/as Sociales (salario mensual Q.5,000.00)		60,000.00
1	Secretaria (salario mensual Q.3,000.00)		36,000.00
1	Mensajero (salario mensual Q.2,500.00)		30,000.00
Totales			169,089.72

Resumen

Material y equipo de oficina	Q.	35,908.10
Servicios profesionales	<u>Q.</u>	<u>169,089.72</u>
Total	Q.	204,997.82
+ el 20% de imprevistos	<u>Q.</u>	<u>40,999.64</u>
Gran Total	Q.	245,997.38
	=====	

4.2.6 Evaluación

La evaluación se deberá realizar constantemente durante las reuniones de coordinación de manera verbal, y anualmente por escrito mediante la elaboración de un informe, lo que permitirá medir los alcances y límites de la ejecución del proyecto.

CONCLUSIONES

1. La calidad de vida de las personas adult@s mayores depende del estado personal de cada una de ellas, así como de las instituciones que trabajen en función de éstas, se concibe calidad de vida para las personas adult@s mayores en el disfrute de la vida acompañada de: salud, alimentación, vivienda, vestuario, educación, actividad física, recreación, afecto familiar, autoestima, bienestar y seguridad social.
2. L@s adult@s tienen derecho a vivir y gozar con calidad de vida, lamentablemente son pocas las instituciones que ofrecen un espacio a estas personas, siendo un derecho que por ley les corresponde.
3. El Ministerio de Cultura y Deportes no cuenta con un Departamento de Trabajo Social, para que las personas del Programa Adulto Mayor que asisten a los diferentes centros de gimnasia sean atendidas desde el punto de vista social.
4. L@s adult@s mayores que participan en el Programa Adulto Mayor se encuentran entre los 50 a 84 años de edad; su nivel educativo es bajo pues en su mayoría solamente han estudiado la primaria completa; en su mayoría no cuenta con ingresos mensuales, y los que perciben algún ingreso oscila entre los Q.200.00 a Q.1,000.00.

5. En su mayoría l@s adult@s mayores que participan en el Programa Adulto Mayor del MICUDE, no viven solos, aunque padecen alguna enfermedad se sienten bien consigo mismos.
6. Se considera, que en su mayoría, la población entrevistada cuenta con una nutrición adecuada, ya que consumen carnes, verduras, arroz, tortillas y pan; también se sienten satisfechos al interactuar con otras personas, bailando y haciendo gimnasia.
7. En su mayoría l@s adult@s mayores tienen entre seis meses y ocho años de hacer ejercicios, lo que en alguna medida les ha permitido mejorar su calidad de vida en cuanto a salud física.
8. La mayor parte de l@s adult@s mayores además de hacer gimnasia realizan otras actividades como: caminar y hacer ejercicios, en menor porcentaje algún deporte como jugar fútbol, karate y/o ciclismo.

RECOMENDACIONES

1. Que l@s adult@s mayores además de recibir atención en el Programa Adulto Mayor del MICUDE respecto a actividades físicas, culturales y recreativas, también reciban atención desde el punto de vista social.
2. Que el Ministerio de Cultura y Deportes tome en cuenta la propuesta presentada en el capítulo 4 del presente informe e implemente un Departamento de Trabajo Social en el Programa Adulto Mayor, para que l@s adult@s mayores reciba una atención especializada.
3. Que el Ministerio de Cultura y Deportes coordine con la Escuela de Trabajo Social de la Universidad de San Carlos de Guatemala, un espacio para que las estudiantes de las distintas prácticas trabajen directamente con l@s adult@s mayores en los distintos centros de atención.
4. Que l@s profesionales del Trabajo Social dirijan proyectos de capacitación hacia las voluntarias e instructoras de gimnasia del Programa Adulto Mayor, en cuanto al trato y atención que se debe de dar a l@s adult@s mayores.
5. Que profesionales del Trabajo Social promuevan talleres de capacitación sobre temas de crecimiento personal hacia l@s adult@s mayores en los diferentes centros de gimnasia.

BIBLIOGRAFÍA

1. Ander-Egg, Ezequiel. "Diccionario del Trabajo Social". Editorial LUMEN. Argentina, 1995.
2. Congreso Nacional de la República de Guatemala. "Constitución Política de Guatemala". Reformada por la Consulta Popular. Acuerdo Legislativo 18-93. Asamblea Nacional Constituyente. Nueva Edición. Editorial Ayala y Jiménez. Guatemala, 1993.
3. Defensoría del Adulto Mayor. "Diagnóstico Maltrato y Abandono contra Personas Mayores en Guatemala". Informe Preliminar. Procuraduría de los Derechos Humanos de Guatemala. Guatemala, 2003.
4. Instancia Multinacional de Atención a Mayores. "Por una Participación Activa de la Población Adulta Mayor de Guatemala". Trifoliar. Guatemala, s/f.
5. López Urzúa, Ricardo. Síntesis: "Reunión de Viena". Parlamento Centroamericano. Guatemala, s/f.
6. Lorda, C. Raúl y Carmen Delia Sánchez. "Recreación para el Trabajo Social con Tercera Edad". Ediciones Nexo. Montevideo, Uruguay, 1993.

7. Medrano, Carmen, Monserrat Tremoleda y Carmen Izalt. "Estar en Forma, Ejercicio Físico". Editorial Ediprese. Tomo I. Madrid, España, 1996.
8. Microsoft Corporation. "Enciclopedia Encarta". Microsoft 1998.
9. portaladultomayor.com correo. Guatemala, 29 de septiembre, 2005. 17:00 horas.
10. Procurador de los Derechos Humanos. "Adultos Mayores en Números". Documento. Defensoría del Adulto Mayor de la Procuraduría de los Derechos Humanos. Guatemala, 2005.
11. Procurador de los Derechos Humanos. "Declaración Universal de Derechos Humanos". Guatemala, 1998.
12. Procurador de los Derechos Humanos. "Envejecimiento Activo en las Personas Adultas Mayores". Defensoría del Adulto Mayor de la Procuraduría de los Derechos Humanos de Guatemala. Guatemala, s/f.
13. Procurador de los Derechos Humanos. "Derechos de la Vejez". s/e. Guatemala, 1994.
14. Programa de Naciones Unidas para el Desarrollo. "Guatemala: La Fuerza Incluyente del Desarrollo Humano". Informe de Desarrollo Humano 2000. Editorial Magna Terra. Guatemala, 2000.

15. Redondo, Nélica. "Ancianidad y Pobreza". Una Investigación en Sectores Populares Urbanos -CEPV-. Editorial Hvmánitas. Buenos Aires, Argentina, Julio 1990.
16. Sánchez Delgado, Carmen Delia. "Trabajo Social y Vejez". Teoría e intervención. Editorial Hvmánitas. Buenos Aires, Argentina, 1990.
17. Segundo Viceministerio de Cultura y Deportes. "Pelota Maya". Trifoliar. Guatemala, s/f.
18. Warren, Howard C. "Diccionario de Psicología". Decimosexta reimpresión. Editorial Fondo de Cultura Económica. México, D.F., 1984.

ANEXOS

BOLETA DE ENTREVISTA

BOLETA DE ENTREVISTA

**ADULT@S MAYORES QUE ASISTEN AL CENTRO DE
GIMNASIA DEL MICUDE EN LA COLONIA JUSTO RUFINO
BARRIOS, ZONA 21**

Por favor lea despacio las preguntas que se le plantean y marque con una "X" dentro del cuadro que corresponda.

1. DATOS GENERALES

1.1 Edad (en años) _____

1.2 ¿Vive usted solo actualmente? 1.2.1 SI 1.2.2 NO

1.3 Sexo 1.3.1 femenino 1.3.2 masculino

2. ECONOMÍA

2.1 ¿Cuál es su ingreso mensual o jubilación? _____

3. EDUCACIÓN

3.1 ¿Cuál es su último grado de escolaridad? _____

4. ASPECTOS NUTRICIONALES

4.1 Su alimentación incluye:

4.1.1 leche 4.1.2 pollo 4.1.3 carne

4.1.4 Todos los días 4.1.5 una vez por semana

4.1.6 verduras 4.1.7 arroz

4.1.8 pan 4.1.9 tortillas

4.1.10 todos los días 4.1.11 una vez por semana

5. SALUD

5.1 ¿Padece usted de alguna enfermedad?

5.1.1 SI 5.1.2 NO

En caso afirmativo ¿Cuál? _____

5.2 ¿Se siente bien con usted mismo?

5.2.1 SI 5.2.2 NO

5.2.3 Porque? _____

6. ASPECTOS FÍSICOS

6.1 ¿Le gusta bailar? 6.1.1 SI 6.1.2 NO

6.2 ¿Le gusta realizar gimnasia rítmica? 6.2.1 SI 6.2.2 NO

6.3 ¿Qué otra actividad física realiza? _____

6.4 ¿Le gusta compartir con las demás personas?

6.4.1 SI 6.4.2 NO

6.5 ¿Cuánto tiempo tiene de realizar actividad física?

6.5.1 6 meses 6.5.2 un año 6.5.3 más de un año

OBSERVACIONES

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

HISTORIA DEL DEPORTE

HISTORIA DEL DEPORTE

La humanidad siempre ha hecho deporte. Éste es intrínseco a la naturaleza humana. Se manifiesta y se ha manifestado siempre por donde el hombre ha existido. Desde las actividades físicas que preparaban al individuo para salir airoso en los constantes enfrentamientos con los rigores del medio, hasta los deportes alternativos actuales.

El deporte es evolución. El espíritu lúdico ha sido transmitido de generación en generación y a lo largo del tiempo. Las diferentes civilizaciones no han hecho más que adaptar los juegos tradicionales y someterlos a reglas. Éstas reglas socialmente impuestas, reflejan los valores de una sociedad en cada período de la historia. Este curso pretende mostrar a los alumnos-as un análisis histórico sobre la actividad lúdica reglada por excelencia: el Deporte.

La mujer deportista entra en escena

“Carlos Alberto Martínez EPASA a nivel mundial, la participación de la mujer deportista de principios de siglo sería cuestionada y obstaculizada por los conceptos varoniles, pero se dieron pasos importantes como la introducción del tenis a EEUU por una mujer, la primera participación femenina en una Olimpiada en los Juegos de París, Francia, en 1900, y la popularidad del fútbol femenino en las Islas Británicas.

El paso más importante de la mujer deportista lo fue su aceptación en todas las competencias deportivas del programa olímpico de los Juegos de Amsterdam, en 1928. En Panamá, la proliferación de los colegios de señoritas, fue la semilla que originó la participación de las mujeres panameñas en una revisión de los programas de ejercicios físicos y a entrar de lleno en las competencias locales. El mayor impulso a estas actividades se dieron en la Escuela Profesional, en 1925, a través de las ilustres educadoras, Isabel Herrera Obaldía y Otilia Jiménez, y de allí, que muchas otras escuelas como el Liceo de Señoritas, y de niveles mixtos, imitarían sus participaciones”.

Historia de la Mujer Deportista

Deporte, actividad física y juego son tres términos actualmente bien diferenciados.

Según el diccionario de la Real Academia Española, deporte es el: “Ejercicio físico, por lo común al aire libre, practicado individualmente o por equipo, con el fin de superar una marca establecida o de vencer a un adversario en competición pública, siempre con sujeción a ciertas reglas”.

Podemos ver, que en los medios de comunicación hay una sección cada vez más amplia dedicada al deporte; porque tiene una mayor repercusión social.

Pero el deporte y la actividad física es algo más que los grandes eventos deportivos, que presenciamos como espectadores. Todo esto movido detrás de intereses económicos, mediante la publicidad de grandes marcas comerciales. (J. M^a Caigal).

La implicación en la práctica de actividades físicas y deportivas, puede llevarnos hacia una vida más saludable en todos los niveles, sociales, fisiológicos y psicológicos. Mediante la participación en actividades de diversos tipos, tenemos la posibilidad de desarrollar la unidad cuerpo-mente.

Todo lo que pasa en nuestro cuerpo, tiene una respuesta en nuestra mente; y todo lo que pasa en nuestra mente repercute en nuestro cuerpo. Pero por diversas circunstancias, nos olvidamos y no somos conscientes de que a nuestro cuerpo es importante cuidarlo; tanto para tener una buena imagen, como para prevenir enfermedades como por ejemplo: Las tensiones musculares, sobrepeso, mala circulación, insomnio, estrés, entre otras.

Mediante una práctica deportiva o actividad física continuada se puede conseguir, encontrar, alcanzar un estado de equilibrio muy beneficioso para la salud, siendo importante dicha práctica para prevenir el riesgo de enfermedades de tipo psico-físicas, aunque no debemos confundirnos pensando que es la panacea, que soluciona todos los males.

Creemos necesario reflexionar sobre el pasado, la historia de la mujer deportista a nivel internacional y nivel nacional; así podremos encontrar y pensar sobre la situación actual. El cual nos apunta que no es fruto de la casualidad, sino influida de forma directa por los acontecimientos culturales, socio-políticos y económicos.

ANTES DEL SIGLO XIX... El ser humano por naturaleza desde los tiempos más remotos fue un constante luchador e impulsador del progreso. El establecimiento del cultivo organizado de la tierra facilita el eventual desarrollo de las comunidades urbanas, que alcanzan su apogeo con los griegos y los romanos. El resultado de esta actividad pudo derivar en una división de trabajo sobre la base del sexo.

La urbanización trajo consigo conceptos y comportamientos menos atractivos y diferentes para la vida de las personas. El contraste entre el que manda y los que trabajan fue adquiriendo la idea de una desigualdad sexual, racial, económica, cultural, social y de otra índole.

De Grecia y del ideal griego proceden las semillas de la moderna democracia, de la filosofía, la medicina, las ciencias naturales, una influencia mucho más allá de su época y de su espacio geográfico (E. Wright 1983).

Con antelación al siglo XIX, pensar como dice M. García Ferrando (1990) en la dicotomía hombre fuerte y mujer débil, fundamenta unas expectativas de conducta de cada género.

Dando un gran salto nos plantamos en el siglo XIX, (en el N°. 22-23 "Femenino Plural", se incluyen datos sobre la mujer deportista de la Antigua Grecia y de la Edad Media) por tanto, en este siglo comienza a surgir el deporte moderno, unido a unos cambios sociales, como son la revolución industrial, por la cual el hombre se queda cada vez más relegado por la máquina que hace casi todo.

Los trabajadores tienen que dar escape de su ajetreada vida en las fábricas y se modela un juego llamado fútbol. En esta época, el deporte es fruto de la transformación de los antiguos juegos populares ingleses que se han ido actualizando, reglamentando y codificando, como explico (E. Dunning, 1992).

También comienza a emerger el movimiento gimnástico Europeo, que en un principio pensado para el hombre, como la gimnasia militar del Español Amoros, aparecieron otros métodos que se aplicaron pronto a la mujer: la gimnasia sueca y sobre todo el método Hebert, este propone un método natural, tanto a niños y niñas, adaptándose a las posibilidades de cada uno. Los movimientos gimnásticos han derivado en diferentes tipos de métodos que tienen gran importancia para la mujer actual, gimnasias suaves, dulces, aerobic, mantenimiento y demás. (B. Vázquez, 1986).

MATERIAL MOTIVACIONAL

APRENDIENDO A ENVEJECER

CUIDARAS TU PRESENTACIÓN TODOS LOS DÍAS. Viste bien, arréglate como si fueras a una fiesta. ¡Que más fiesta que la vida!

NO TE ENCERRARÁS EN TU CASA NI EN TU HABITACIÓN. Nada de jugar al enclaustrado o al preso voluntario. Saldrás a la calle y al campo de paseo. El agua estancada se pudre y la máquina inmóvil se enmohece.

AMARÁS AL EJERCICIO FÍSICO COMO A TI MISMO. Un rato de gimnasia, una caminata razonable dentro o fuera de casa. Contra inercia, diligencia.

EVITARÁS ACTITUDES Y GESTOS DE VIEJO DERRUMBADO. La cabeza gacha, la espalda encorvada, los pies arrastrándose !NO! Que la gente diga un piropo cuando pasas.

NO HABLARÁS DE TU VEJEZ NI TE QUEJARÁS DE TUS ACHAQUES. Acabarás por creerte más viejo y más enfermo de lo que en realidad estás. Y te harán el vacío. Nadie quiero estar oyendo historias de hospital. Deja de autollamarte viejo y considerarte enfermo.

CULTIVARÁS EL OPTIMISMO SOBRE TODAS LAS COSAS. Al mal tiempo buena cara. Sé positivo en los juicios, de buen humor en las palabras, alegre de rostro, amable en los ademanes. Se tiene la edad que se ejerce. La vejez no es una cuestión de años sino de estado de ánimo.

TRATARÁS DE SER ÚTIL A TI MISMO Y A LOS DEMÁS. No eres un parásito ni una rama desgajada voluntariamente del árbol de la vida. Bástate hasta donde sea posible y ayuda. Ayuda con una sonrisa, con consejo, un servicio.

TRABAJARÁS CON TUS MANOS Y TU MENTE. El trabajo es la terapia infalible. Cualquier actitud laboral, intelectual, artística... medicina para todos los males la bendición del trabajo.

MANTENDRÁS VIVAS Y CORDIALES LAS RELACIONES HUMANAS. Desde luego las que se dan dentro del hogar. Integrándose a todos los miembros de la familia. Ahí tienen la oportunidad de convivir con todas las edades, niños, jóvenes y adultos, el perfecto muestrario de vida. Luego ensancharás tu corazón a los amigos, con tal que los amigos no sean exclusivamente viejos como tú. Huye del bazar de antigüedades.

NO PENSARÁS QUE TODO TIEMPO PASADO FUE MEJOR. Deja de estar condenando a tu Mundo y maldiciendo tu momento. Alégrate de que entre las espinas florecen las rosas. Positivo siempre, negativo jamás. El anciano debiera ser como la luna: un cuerpo opaco, destinado a dar luz.

Joaquín Antonio Peñaloza

DECÁLOGO DEL ADULTO MAYOR

1. Dar gracias a Dios por un día más de vida.
2. Tratar de darle calidad a nuestra existencia.
3. Cimentar la amistad y camaradería.
4. No tomar los problemas con el hígado.
5. No darle tanta importancia a nuestros achaques.
6. Procurar espacios de solaz esparcimiento.
7. Aprender a sonreír.
8. Tratar de convertir la tristeza en alegría.
9. Procurar ser feliz con lo que nos resta de vida.
10. Llenarnos de amor para dar amor.

Angélica de Galich

SECRETOS PSICOLÓGICOS

PLAN DE VIDA

1. Camina alegre entre el ruido y la prisa, y piensa en la paz que se puede encontrar en el silencio.
2. En cuanto sea posible, y sin renunciar a tus convicciones, mantén buenas relaciones con todos.
3. Escucha con atención a los demás, aún al torpe e ignorante, que también ellos valen mucho.
4. Aléjate de las personas negativas, ruidosas y agresivas, porque te pueden contagiar su mal espíritu.
5. Si te comparas con los demás adquieres orgullo y desánimo, porque siempre habrá quien te supere y quien tenga menos cualidades.
6. Disfruta de tus éxitos y agradécelos al Señor. Mantén el interés por tu profesión, porque ella es un verdadero tesoro. Allí están tus futuros triunfos.
7. Sé prudente en tus negocios. El mundo está lleno de engaños y peligros. Pero tampoco andes dudando de todo y de todos. Hay más gente buena de la que tú crees.
8. Acepta con respeto el parecer de quienes tienen muchos años, y consulta con interés también el parecer de la juventud. Lo viejo y lo nuevo dan sabiduría.
9. Cuidado con demasiada soledad, demasiada fatiga o demasiado afán. Muchas angustias y enfermedades nacen de estos tres excesos.
10. Procura estar en paz con Dios, vivir en paz con tu prójimo y conservar la paz de tu alma. Esto te ayudará a ser plenamente feliz.

(Placa de una antiquísima Iglesia)

¿QUIEN ES TU AMIGO?

Tu amigo es:

El que siendo leal y sincero te comprende;

El que te acepta como eres y tiene fe en ti;

El que sin envidia reconoce tus valores, te estimula y elogia sin adularte;

El que te ayuda desinteresadamente y no abusa de tu bondad;

El que con sabios consejos de ayuda a construir y pulir tu personalidad;

El que goza con las alegrías que llegan a tu corazón.

En que sin penetrar en tu intimidad, trata de conocer tu dificultad para ayudarte;

El que sin herirte te aclara lo que entendiste mal o te saca del error;

El que levanta tu ánimo cuando estás caído;

El que con cuidados y atenciones quiere menguar el dolor de tu enfermedad;

El que te perdona con generosidad olvidando tu ofensa.

El que ve en ti un ser humano con alegrías, esperanzas, debilidades y luchas...

Este es el amigo verdadero. Si lo descubres, consérvalo como un tesoro.

Anónimo

PARA QUE EN TU FAMILIA HAYA PAZ Y ALEGRÍA

Elige amar... en lugar de odiar. Elige reír... en lugar de llorar.

Elige crear... en lugar de destruir.

Elige perseverar... en lugar de renunciar. Elige alabar... en lugar de criticar.

Elige curar ... en lugar de herir.

Elige dar... en lugar de quitar.

Elige actuar... en lugar de aplazar.

Elige progresar... en lugar de desistir.

Elige bendecir... en lugar de maldecir.

Elige seguir viviendo ... en lugar de desear morir.

Elige ser optimista ... en lugar de ser pesimista.

“Todo lo que es amable, lo que es puro, lo que
agrada a Dios hay que desearlo”

(S. Biblia)

ORACIÓN DE LA SONRISA

Dame Señor, el don de la sonrisa para alegrar a todos y para ser feliz.

Para tener qué darle al pobre que me pide a iluminar a aquellos que se acerquen a mí.

Dame tu sonrisa, Señor para comunicar con ella los dones que me das.

Repartiendo sonrisas pasaré la vida, para que todos sepan que cuanto hay de bueno viene de ti.

UNA SONRISA PARA UN ANCIANO

Bienaventurados los que comprenden mi extraño paso al caminar y mis manos torpes.

Bienaventurados los que saben que mis oídos tienen que esforzarse para comprender lo que oyen.

Bienaventurados los que comprenden que aunque mis ojos brillan, mi mente es lenta.

Bienaventurados los que nunca me recuerdan que he hecho dos veces la misma pregunta.

Bienaventurados los que me escuchan pues yo también tengo algo qué decir.

Bienaventurados los que saben lo que siente mi corazón, aunque no pueda expresarlo.

Bienaventurados los que me respetan y me aman como soy y no como ellos quisieran que fuera.

Bienaventurados los que me ayudan en mi peregrinar hacia la casa del Padre Celestial.

SECRETOS SICOLÓGICOS
DIEZ NORMAS INFALIBLES
PARA CONSEGUIR UN INFARTO

1. TRABAJAR CON ANGUSTIA Y CON AFAN. E¡ corazón es el que paga este error.
2. TRABAJAR SIN DESCANSAR. Persona cansada es persona malgeniada. Quien trabaja siete días por semana se enferma de los nervios.
3. LLEVAR TRABAJO A SU CASA y seguir trabajando hasta altas horas de la noche.
4. ACEPTAR TODAS LAS INVITACIONES y no saber decir jamás NO a nadie.
5. FUMAR, TOMAR BEBIDAS EXCITANTES. Cada cigarrillo disminuye siete minutos de nuestra vida.
6. NADA DE PASEOS, NADA DE REUNIONES AGRADABLES EN FAMILIA, NADA DE LECTURAS AMENAS. Creer que salir a pasear es una gastadera inútil de plata y de tiempo.
7. VACACIONES: UNA COSTUMBRE DE VAGOS. Las grandes personalidades las toman porque las necesitan, y Ud. no? Por allí viene el infarto!
8. NO DELEGAR NINGUNA RESPONSABILIDAD. Pensar que sólo Ud. Sabe hacer las cosas bien. (No, se crea tan necesario)
9. COMER Y BEBER MÁS DE LO DEBIDO, o comer de prisa o no descansar después de las comidas. Pobre corazón!
10. Si VIAJA: HACERLO SIEMPRE DE NOCHE, o leyendo, sin mirar los paisajes ni charlar con nadie. Así ahorra un día más ahora, pero acorta vados años de los que tenía que vivir sobre la tierra. Sea prudente.

ORACIÓN DE LA PAZ

Señor,
Hazme un instrumento de tu paz,
Allí donde haya odio que yo ponga amor,

Allí donde haya ofensa que yo ponga el perdón;
Allí donde haya discordia que yo ponga la unión;

Allí donde haya error que yo ponga la verdad;
Allí donde haya duda que yo ponga la fe,

Allí donde haya desesperación que yo ponga esperanza;
Allí donde haya tinieblas que yo ponga luz;

Allí donde haya tristeza que yo ponga alegría.

Señor,
Haz que yo busque consolar y no ser consolado;
Comprender y no ser comprendido, Amar y no ser amado.

Porque:
Dando es como se recibe,
Olvidándose de sí es como uno se encuentra,
Perdonando es como se recibe el perdón
Y muriendo es como se resucita a la Vida.

San Francisco de Asís

EL TIPO SOCIABLE AMA Y GUSTA LA VIDA

VIDA:

Muy cerca di mi ocaso, yo te bendigo, Vida
Porque nunca me diste ni esperanza fallida, ni trabajos injustos, ni
pena inmerecida

Porque veo al final de mi rudo camino: que yo fui el arquitecto de
mi propio destino
Que si extraje las mieles o la hiel de las cosas fue porque en ellas
puse hiel o mieles sabrosas: cuando planté rosales siempre
coseché rosas.

Cierto a mis lozanías va a seguir el invierno: más tú no me dijiste
que Mayo fuese eterno

Hallé sin duda, largas noches de mis penas más no me prometiste
tú sólo noches buenas!

Y en cambio tuve algunas santamente serenas. Amé. Fui
amado. El sol acarició mi faz.

VIDA: NADA ME DEBES! VIDA. ESTAMOS EN PAZ.

Amado Nervo