

Conjunto de juegos de mesa como una opción recreativa para el Círculo de Abuelos del Reparto Nuevo del Consejo Popular Jagüey Cuyují.

Autor: **Lic.** Candelario Lugo Padrón.

RESUMEN

La poca asistencia del adulto mayor a las actividades deportivas recreativas que se realizan en las comunidades es algo muy generalizado en el municipio de Pinar del Río.

Por medio del juego el hombre tiene la posibilidad de: expresar espontáneamente sus emociones, romper con la rutina, reducir estrés, integrarse socialmente, descubrir sus aptitudes, ejercitar sus habilidades, desarrollar su capacidad creadora, contrarrestar hábitos antisociales y nocivos para su salud física y mental, es por esa razón que le vemos gran importancia a esta investigación.

Para darle solución a esta situación, se realizó un estudio exploratorio de los motivos por los cuales el adulto mayor no participa en las actividades deportivas recreativas, en el consultorio # 121 del consejo popular Jagüey Cuyují se obtuvo como resultado fundamentalmente, el no sentirse estimulados por la misma, planteando que no existían actividades que se correspondieran con sus gustos y preferencias.

Los juegos de mesa como opciones recreativas propuestos brindan una adecuada arma para los profesores de Cultura Física, que utilizándola permitirán el incremento de la participación del adulto mayor en las actividades de la comunidad.

El contenido de los juegos de mesa propuestos, fueron sometidos al criterio de los especialistas, constatándose que estos van a permitir que el adulto mayor del consejo popular Jagüey Cuyují sientan la necesidad de participar en las actividades deportivas recreativas ya que los mismos están acordes a su edad y de esta forma eleven su calidad de vida.

La palabra Juego tiene muy diferentes acepciones, entre ellas, una actividad placentera con el fin en si mismo, sin embargo el significado del termino juego

desde sus inicios ha ido adquiriendo nuevos sentidos y evolucionando paralelamente al desarrollo social.

Los juegos son exponentes de una tradición milenaria de muchas partes del mundo. Generalizados contribuyen a una formación cultural en la que están presentes cálculos matemáticos, agilidad mental, elementos de estrategia militar, e ingeniosos entretenimientos que coadyuvan a la recreación y desarrollo del intelecto.

La satisfacción de las necesidades espirituales del hombre es una propiedad impostergable y las posibilidades que brinda el desarrollo de los juegos de mesa, llamados de inteligencia, ayudan a este fin de una manera entretenida, culta e inteligente.

Por medio del juego el hombre tiene la posibilidad de: expresar espontáneamente sus emociones, romper con la rutina, reducir estrés, integrarse socialmente, descubrir sus aptitudes, ejercitar sus habilidades, desarrollar su capacidad creadora, contrarrestar hábitos antisociales y nocivos para su salud física y mental.

Por lo que es tarea del profesor la orientación educativa para el uso del tiempo libre. Fomentar el uso racional y responsable de este tiempo y la realización de actividades de ocio que contribuyan a la formación personal y al desarrollo social.

Necesidad y motivo condicionan la personalidad por lo que las motivaciones de los grupos comunitarios son de gran importancia para crear un clima sociopsicológico que ayude a estimular el trabajo grupal en la realización de la actividad física.

Los llamados de la Tercera Edad, que en 1995 representaban el 6,5% de la población mundial, alcanzarán una proporción del 15,1% en el año 2020. Para esa fecha habrá en el orbe más de 1000 millones de estas personas. Hoy supera los 300 millones el número de mujeres y 200 millones los hombres que clasifican en estas edades, particularmente el 61% de las féminas con más de 80 años viven en países desarrollados; pero, para el 2025 la mayoría de ellas lo harán en naciones en desarrollo.

La longevidad de los ancianos aumenta en todo el mundo paralelamente a la esperanza de vida. La expectativa para las mujeres como promedio es de 67 años y para los hombres de 63 años.

Promover una vejez sana, no es tan sólo, asegurar la alimentación, servicios de salud, confort habitacional, e higiene, muy importante es también una vida útil, productiva e independiente. La vida en sociedad evita la depresión y el aislamiento tan propio de estas edades cuyos achaques más frecuentes no sólo se deben al envejecimiento biológico, sino también a la inactividad y el desuso, y no en pocos casos a la falta de afecto, de la familia y de la sociedad.

En Cuba se cuenta con casi un cuarto de millón de personas en la Tercera Edad integradas a los Círculos de Abuelos, el 21% de la población mayor de 60 años, lo que hace más factible la interrelación entre los ancianos y la comunidad.

En la comunidad del reparto nuevo del consejo popular Jagüey Cuyují, específicamente en el consultorio # 122 existen dificultades con la práctica del ejercicio físico sistemático.

Por lo que es tarea del profesor la orientación educativa para el uso del tiempo libre. Fomentar el uso racional y responsable de este tiempo y la realización de actividades de ocio que contribuyan a la formación personal y al desarrollo social.

En esta comunidad no existen áreas deportivas y muy pocos espacios donde se pueda practicar el ejercicio físico y los medios son los creados por los profesores, los cuales no satisfacen las expectativas, por lo que pretendemos mediante la aplicación de un conjunto de juegos de mesa que ayuden a darle solución a la siguiente problemática.

Realizamos un estudio exploratorio aplicando encuesta, entrevistas y observaciones a las actividades recreativas del reparto nuevo del consejo popular Jagüey Cuyují.

Fueron encuestados 30 abuelos de los 59 que residen en la comunidad obteniendo los resultados siguientes, el 90 % no participa en las actividades recreativas, 45 % plantea no sentirse estimulado, planteando el 88% su incorporación a partir de la inclusión de los juegos de mesa.

La entrevista se le realizó a 12 compañeros con amplios conocimientos de la comunidad investigada: jefe del grupo básico, médico del consultorio, enfermera, brigadista sanitaria, profesores de Cultura Física, de Recreación y de Educación Física, delegado de la circunscripción y dirigentes de

organizaciones de masa como son los CDR y FMC. Y arrojo los siguientes resultados.

Las observaciones a las actividades recreativas fueron realizadas en la comunidad en 8 oportunidades verificando que la participación fue de 970 habitantes, de ellos 512 niños para el 52%, jóvenes 344 para el 35 %, adulto 80 para el 0,8% y adulto mayor 24 para el 0,2%.

Se pudo constatar además que de las 15 actividades presentadas 6 fueron festivos deportivos para un 40 %; de igual forma se comporto los festivos recreativos, festivos gimnásticos 2 para un 13% y los juegos de mesa se aplicaron en una ocasión para el 0,2 %.

La novedad e importancia del tema consiste en la aplicación de un conjunto de juegos de mesa como una opción recreativa para el aumento de los participantes en las clases de los Círculo de Abuelos del Reparto Nuevo del Consejo Popular Jagüey Cuyují, que apoyado por el medico del consultorio y demás factores de la comunidad, esperamos den como resultado un aumento de la calidad de vida de la población.

La importancia desde el punto de vista teórico es la fundamentación teórica de la actividad deportiva recreativa, sus opciones a nivel comunitario y su aplicación para el adulto mayor.

Desde el punto de vista práctico: Folleto recopilatorio sobre un conjunto de juegos de mesa como opción para las actividades deportivas recreativas de la comunidad.

CONCLUSIONES

1. A partir del estudio exploratorio realizado al adulto mayor del Consultorio # 121 del Reparto Nuevo del Consejo Popular Jagüey Cuyují, se detectó que solo el 8% de los encuestados participan en las actividades recreativas. El motivo más generalizado, es no sentirse estimulados por la misma, planteando el 88% su incorporación a partir de la inclusión de los juegos de mesa.
2. En los resultados de las entrevistas realizadas a personas con amplio conocimiento acerca del medio o problema, obtuvimos mayor información para caracterizar la comunidad y reafirmamos las dificultades que existen con la participación del adulto mayor en las actividades recreativas.

3. La investigación acción-participativa ha motivado a la población a la participación en la misma, lo que hará posible la transformación de la realidad social con que contamos en el Reparto Nuevo del Consejo Popular Jagüey Cuyují.
4. La aplicación de los juegos de mesa en las actividades recreativas a influido en el aumento de la participación del adulto mayor en las mismas.