

LAS ACTITUDES Y VIRTUDES SE FOMENTAN EN LOS ADULTOS MAYORES A TRAVÉS DE LA PRÁCTICA DE EJERCICIOS FÍSICOS EN LOS CÍRCULOS DE ABUELOS.

Lic. Luis Lutgardo Díaz Crespo.

RESUMEN:

Los adultos mayores en la edad de jubilación o ya jubilados tienden a sentir miedo, caen en un estado depresivo y su autoestima decae notablemente. Al ser considerado el círculo de abuelos en la comunidad el escenario donde los adultos mayores en esta etapa de la vida pueden descubrir, encontrar y adquirir excelentes actitudes y valores, no se vislumbraba una realidad existente: que la participación del adulto mayor en el círculo de abuelos sea pobre, ni tampoco que existieran comportamientos negativos y costumbres perjudiciales para la salud y para la sociedad, por lo que se decidió realizar un plan de acciones que complementan las actividades físicas para incentivar la participación y fomentar las actitudes y virtudes en los adultos mayores. Se tomó para el trabajo una muestra de 14 adultos mayores y con el uso de métodos y técnicas como la encuesta, la entrevista, la tormenta de ideas entre otras se pudo conocer la situación real de los mismos, así como de la comunidad lo que sirvió para enfocar de una manera satisfactoria las acciones. Todas estas acciones fueron encaminadas a fomentar los valores en aquellos adultos mayores que se encierran en si mismos y se quedan en su casa distanciados de los demás en inactividad como si su interacción social no tuviese ningún significado.

En nuestro país, desde hace varios años se vienen realizando esfuerzos para desarrollar programas y servicios dirigidos a obtener el mejor bienestar posible hacia los adultos mayores con una atención que se ha ido desarrollando paulatinamente con el criterio de mantener a este grupo etario en el seno de la familia y la comunidad. Hoy, constituye una necesidad analizar la participación del adulto mayor en el desarrollo de pequeños proyectos locales, lo que corrobora el

impulso y el respaldo por parte del gobierno a nuevas formas de trabajo en la comunidad para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.

Uno de los proyectos que se refieren a la satisfacción de necesidades de carácter espiritual que tiene la comunidad, especialmente el adulto mayor lo encontramos en los círculos de abuelos. En ellos el adulto mayor puede encontrar satisfacción de necesidades de creación, de recreación, de afecto, de rehabilitación de diferentes patologías, de participación, de entretenimiento, de protección y de identidad.

La creación de los círculos de abuelos y su contribución a la recuperación de las capacidades físicas, la sociabilidad y la autonomía, es una experiencia genuinamente cubana sobre la aplicación de los criterios de promoción de salud en el adulto mayor.

Los círculos de abuelos son actividades grupales que le permiten a los adultos mayores una vida social activa donde a través del ejercicio físico se aspira y se logra transformar la soledad y la falta de adaptación al proceso de envejecimiento, y es el profesor de cultura física, en conjunto con los diferentes factores el encargado de dar participación, nuevas responsabilidades y a través de sus clases lograr la autonomía, la integración al grupo, nuevas motivaciones, incremento de autoestima y mayor seguridad de sí mismo con la particularidad de que estos valores sean aceptados por el mismo adulto mayor con el fin de vincularse a la sociedad.

En los adultos mayores de la comunidad de Blanca Arena se encuentra el patriotismo, la amistad, la solidaridad, el compañerismo y en menor medida la voluntad y la autoestima proporcionado porque se tienden a desvincular del trabajo, (jubilarse) los hijos y nietos en muchos casos emigran a la zona urbana, sea en el poblado cabecera del Municipio o a otra zona urbana; les cuesta trabajo aceptar la pérdida por fallecimiento de familiares y de amigos como una realidad inevitable en la vida de los seres humanos. En esta comunidad rural perteneciente al municipio de Bahía Honda se encontró según un diagnóstico realizado en el círculo de abuelos, diversas situaciones que demostraban la carencia de actitudes y valores de los adultos mayores. Por tal razón, surgió el siguiente problema

científico: ¿Cómo fomentar una actitud positiva mediante la práctica de la actividad física como vía para elevar los valores humanos en el adulto mayor?

Para desarrollar este trabajo se tomó una muestra de 14 adultos mayores que realizaban actividades físicas en el círculo de abuelos.

El muestreo fue de tipo probabilístico y la medición fue de carácter cualitativo porque la variable analizada (las aptitudes y virtudes adquiridas por los adultos mayores en el círculo de abuelos) no tienen un valor numérico y los datos obtenidos son cualitativos.

La metodología utilizada en el trabajo fueron los métodos teóricos: histórico lógico y análisis y síntesis que permitieron analizar con materiales bibliográficos aquellas aptitudes y virtudes que han sido obtenidas por el adulto mayor con la realización de actividades físicas y conocer acerca de la evolución y el desarrollo de la ejecución de las actividades físicas por parte de los mismos.

Mientras que los métodos empíricos utilizados fueron: la observación, que permitió valorar la poca participación de los adultos mayores en las actividades físicas que se desarrollaban en el círculo de abuelos; como técnicas la entrevista y la encuesta que permitió conocer el criterio acerca de la realización de ejercicios físicos, las principales necesidades, los gustos, las preferencias, el horario y las formas en que prefieren las actividades, las posibles causas de la escasísima participación del sexo masculino en estas actividades.

Se usaron técnicas psicológicas como: Los cinco deseos, El completamiento de frases y La composición ¿Cómo soy?: Con el objetivo de valorar la esfera motivacional, el desarrollo general de la personalidad y de realizar una autoevaluación de los adultos mayores. Además conocer acerca de los valores que poseían y sobre cuál de ellos se debían encaminar las acciones.

La actividad física favorece el dominio físico y psicológico sobre la persona adulta y desarrolla en ella actitudes y virtudes básicas.

Entre estas actitudes básicas, se encuentra:

- la lealtad.
- la perseverancia en el esfuerzo.
- la resistencia.

- el espíritu de sacrificio.
- la capacidad de renuncia.
- el reconocimiento de las propias limitaciones.
- la valoración de las actitudes propias y de los demás.
- acostumbrarse a la soledad ante el esfuerzo y las dificultades.
- actitudes que hacen comprender que existen realidades y comportamientos que no pasan solo por la producción y el consumo, como prueba en contra de una concepción utilitarista-materialista de la vida. actitudes de unión con la naturaleza estimulando una vida sana abierta y ecológica, haciéndose más importante esta dimensión cuanto más urbana y sedentaria es la vida.
- estrecha lazos de amistad y convivencia cultivando el trabajo en equipo y el sentido de la disciplina colectiva.

La actividad física es una escuela de solidaridad cuando está bien organizada, es una oportunidad de aprender a afrontar problemas y buscar soluciones conjuntamente con otros; es una sana y necesaria distracción, siendo una de las mejores opciones, para ocupar positivamente el tiempo libre y mejorar la calidad de vida en el adulto mayor.

Entre las virtudes que adquieren y desarrollan los adultos mayores con la actividad física se encuentra:

- el espíritu de disciplina que privilegia e involucra la obediencia, la humildad, la renuncia.
- al mejorar el rendimiento físico se muestra la prudencia, la templanza, la fortaleza.
- en las relaciones con los demás se manifiestan la solidaridad, el respeto recíproco y la magnanimidad.

Dentro del grupo de acciones realizadas en el círculo de abuelos se encuentran:

- *Las charlas ofrecidas por el profesor de cultura física y por la enfermera y el médico de la familia de la comunidad, los que ofrecen información detallada sobre la importancia que tiene pertenecer al círculo de abuelos, lo cual es una manera de incorporación a la sociedad y sobre todo a la actividad física. En este caso se*

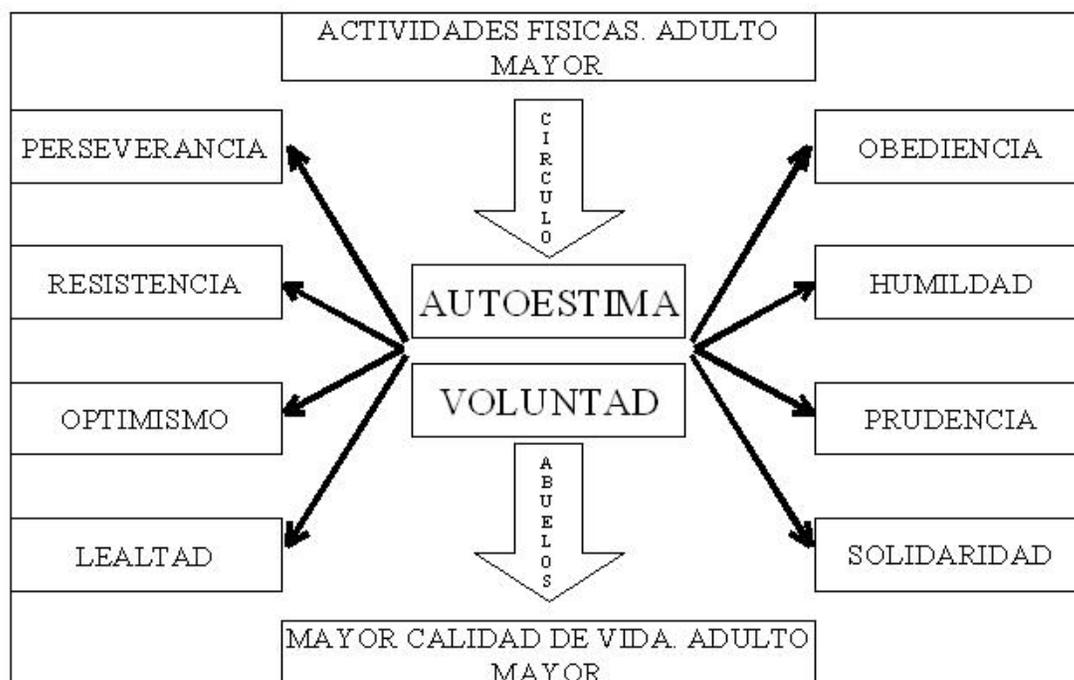
fomenta la responsabilidad, la autoestima, la sociabilidad y la voluntad de los adultos mayores, con motivo de que estos cultiven relaciones con los otros que le rodean y que siempre han estado compartiendo de alguna manera su vida en la comunidad.

- Las actividades recreativas como visitas a la playa cercana a la comunidad, visitas al taller de artesanía de la comunidad, celebración de cumpleaños colectivos, realización de cine-debates. En este caso se fomenta la autoestima, el compañerismo, la confianza, la seguridad, la voluntad, la amistad, a través de las relaciones interpersonales que se producen en estas actividades, compartiendo momentos de júbilo y encanto que les hace disminuir el estrés y las preocupaciones.

- Los juegos de mesas que son de la preferencia de los adultos mayores como el dominó, el parchís y las damas. Se pueden organizar campeonatos de corta y larga duración. En este caso se fomenta la amistad, el compañerismo, la voluntad, ya que este tipo de juegos los hace mantener un estado de ánimo pacífico y tranquilo aún en las circunstancias más difíciles, sin deprimirse, encontrando soluciones a través de una reflexión detenida y cuidadosa, sin engrandecer o minimizar los problemas.

- Las actividades físicas a desarrollarse en el círculo de abuelos deben estar concebidas con gran variedad en los ejercicios y de juegos que motiven a los adultos mayores, juegos que tiendan a sedar, y juegos que desarrollen movimientos pero que estos no sean movimientos muy excitantes ni que impliquen grandes esfuerzos. A través de estas actividades se adquieren y se combinan diferentes valores, dentro de los que se encuentran la amistad, la voluntad, la autoestima, la ayuda mutua y la sociabilidad. Aquí se observa que al mejorar las condiciones físicas, el adulto mayor muestra la fortaleza, la prudencia y la templanza y establece en la comunicación, la cual es indispensable para establecer las buenas relaciones con los demás un respeto solidario y una gran generosidad.

Gráfico que muestra la interrelación que existe entre las actitudes y virtudes que adquiere el adulto mayor a través de las actividades físicas organizadas en un grupo social como es el círculos de abuelos.



Bibliografía

- REIG, ABILIO. "Psicología de la vejez. Comportamiento y Adaptación" Gerontología Social.
- ARIAS HÉCTOR y MAITÉ MONTALVO. La comunidad y su estudio. Personalidad, educación, salud. La Habana, 1993.
- CEBALLO DÍAZ, J. (2002) El adulto mayor y la actividad física. Libro electrónico.
- GRANADO MANOLO, L. Colectivo de autores rusos. Psicología. Editorial Deportes. Ciudad de La Habana. 2006.
- INDER Educación Física para adulto mayor. Orientaciones metodológicas para el quinquenio 2003-2008 en Cuba. C. Habana. 2003.
- LÓPEZ RODRÍGUEZ, ALEJANDRO. Valores, Educación física y Deporte. Universidad del Deporte Cubano. 2000
- MARTÍNEZ, V. y LOZANO, A. Calidad de vida en ancianos. Ediciones de la Universidad de Castilla-La Mancha. Cuenca. 1998
- REYES, GUIBERT, WILFREDO. Aprender, Enseñar y Vivir es la Clave. Editorial Científico Técnica. La Habana, 2006.
- RODRÍGUEZ, ÁUREA VERÓNICA. Sin temor a la vejez. Proceso histórico del envejecimiento de la población en Cuba. La Habana. Editora Política, 2002.