

LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA RECREACIÓN EN LA TERCERA EDAD EN LA COMUNIDAD EL FANGUITO DEL REPARTO HERMANOS CRUZ DE PINAR DEL RÍO.

Lic. Víctor Ricardo Vera Cordero.

RESUMEN:

La motivación es indispensable para concientizar al individuo. Los motivos que determinan la práctica sistemática del deporte o el ejercicio físico pueden ser muchos; algunas veces, esos motivos son causales o muestran menos importancia desde el punto de vista pedagógico. La adquisición de una buena postura, crear intereses de forma externa de los movimientos, pueden ser algunos ejemplos.

Algunos científicos han planteado que el organismo humano pudiera alcanzar los 120 años, hasta hoy la tan buscada fuente de la juventud desde tiempos inmemoriales no apareció y ningún científico ha podido encontrar ningún medicamento capaz de devolverla; por tanto, se han dedicado, lógicamente, a mejorar la calidad de vida de las personas de edad avanzada mediante el ejercicio físico como forma natural de lograrlo.

En la vejez se comienza a disminuir normal y progresivamente la cantidad de células que conforman los diferentes tejidos, a partir de los 35, 40 años, como norma, comienzan a morir más células que las que se crean pues no reciben la oxigenación necesaria.

La actividad deportiva recreativa es una forma de llenar el tiempo libre de quienes lo poseen, no adopta características discriminatorias en sus diversas manifestaciones, ni menos aun, es una mercancía que se ofrece a quien mejor pueda pagarla, muy por el contrario, ella se constituye en una actividad básica en el objetivo de desarrollo armónico e integral del hombre y de la sociedad en su conjunto. (Pérez Sánchez, A. 2003).

Las actividades deportivas recreativas, con un marcado interés por promover el contacto social alegre, se encuentran también, en el rango de una escala social de valores relevantes, al igual que las formas dirigidas al aumento de los rendimientos. En aras de alcanzar un efecto útil social e individual, los esfuerzos deben orientarse a garantizar una relación equilibrada dentro de ambos complejos de funciones (sociales y biológicas).

Las actividades deportivas recreativas constituyen acciones de socialización que tienden a crear vínculos entre los participantes, produciéndose un proceso de identificación entre sí y a la vez con el entorno, contribuyendo también el mejor disfrute y conocimiento de la oferta recreativa y en consecuencia, aumentar el nivel de la satisfacción de las expectativas individuales y la integración social.

Enfatizando estos elementos teórico - metodológicos, quisiéramos plantear que cuando programemos actividades deportivas recreativas, tenemos que tener muy presente los aspectos que permitan sostener este enfoque, ya que la función principal de cualquiera de estas actividades es lograr junto a la más elevada y plena participación, la elevada y plena satisfacción.

Promover una vejez sana, no es tan sólo, asegurar la alimentación, servicios de salud, confort habitacional, e higiene, muy importante también, es 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 la atención al adulto mayor, cada día, un concepto se abre paso: " Hay que empezar a comprender y cuidar a los ancianos en el seno de la familia como célula básica", y de esa manera conseguiremos una mayor participación de la sociedad.

Las transformaciones socioeconómicas en nuestro país dirigidas al fortalecimiento de la salud y al incremento de la duración de vida del hombre cubano, brinda actualmente nuevos frutos, donde se alcanza un promedio de vida de 76 años.

En Cuba se cuenta con casi un cuarto de millón de personas adulto mayor 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.

Se trata, en definitiva, de que, como diría Roseau en su famoso libro *El contrato social*, "El hombre se somete a las leyes cediendo parte de sus libertades al Estado ejerciendo la autolimitación y el autodomínio contra el libre albedrío, pues aquí el ejercicio de la libertad significa, sobre todo, cumplir con las

obligaciones interiores, las que el propio individuo se plantea y acepta porque están en correspondencia con sus más vitales necesidades de subsistencia y de desarrollo personal”.

La programación recreativa, debe tener como premisa el conocimiento de las características de la comunidad, mediante un levantamiento seguido del diagnóstico, utilizando encuestas que midan el presupuesto del tiempo libre de la población, gustos y preferencias recreativas, grado de sustentabilidad y participación.

El adulto mayor es la persona que ha arribado a los 55 años en las mujeres y más de 60 los hombres. El adulto mayor se siente capaz de hacer, asume responsabilidades, cuida su aspecto exterior, se siente atractivo, puede luchar por su propia vida.

La asamblea general de la Naciones Unidas decidió considerar el año 1999 como el año de la persona de la tercera edad, ello constituye un llamado permanente a la humanidad en la elaboración de proyectos, programas nacionales que contribuyen a elevar la calidad de vida y una oportunidad para enfocar el envejecimiento como una cuestión de desarrollo

En la sociedad cubana actual se realizan grandes esfuerzos orientados al bienestar social de este adulto, no solo en el aspecto material, sino en su participación activa en la sociedad, de acuerdo a sus posibilidades objetivas, el estado además, toma medidas para que las personas en edad de jubilación que deseen seguir trabajando lo puedan hacer.

Estadísticas rebelan cuales son los problemas y necesidades de la comunidad así como el potencial humano y material con que se cuenta. Después de realizar este diagnóstico inicial se pudo comprobar que las mayores dificultades para la incorporación del adulto mayores están dadas por las siguientes causas:

- Desinterés y falta de motivación
- Subvaloración de su capacidad física
- Conducta sedentaria
- Sobrecarga doméstica

Debido a la baja incorporación del adulto mayor a la práctica de las actividades que se realizan en la comunidad “El Fanguito” del Reparto Hermanos Cruz del municipio Pinar del Río se hace necesario investigar ¿Cómo contribuir a la incorporación del adulto mayor a la práctica de la actividad física en la comunidad “El Fanguito” del Reparto Hermanos Cruz del municipio Pinar del Río? y sobre la base de lo encontrado proponer un conjunto de actividades físico recreativo que contribuyan a la incorporación del adulto mayor a la práctica de actividades físicas.

Para dar respuesta a la pregunta buscamos información sobre la práctica de actividades físicas por el adulto mayor en documentos, revistas, programa de deportes y otras bibliografías; se diagnosticó la situación actual de la incorporación del adulto mayor a la práctica de actividades físicas en la comunidad “El Fanguito” y sobre esa base se elaboró un sistema de actividades que contribuyan a la incorporación del adulto mayor a la práctica de actividades físicas en la comunidad “El Fanguito” que posteriormente se sometió a un proceso de valoración.

La población que actualmente realiza actividades físico recreativas en esta comunidad está compuesta por 56 abuelos que representan el 10.9% de la población de la tercera edad; de ellos 36 son mujeres y 20 hombres con una edad promedio de 67 años. La población total de la referida comunidad es de 1020 habitantes, se seleccionaron para esta investigación 56 adultos mayores de ambos sexos.

Durante todo el proceso investigativo se aplicaron métodos científicos, partiendo del materialista dialéctico, que incluyeron, como teóricos, el histórico lógico, análisis síntesis y el análisis de documentos, y entre los empíricos, la observación y la entrevista, también se aplicaron métodos de intervención comunitaria y estadísticos.

Después de la valoración de los resultados obtenidos con estos métodos y teniendo en cuenta factores locales y los intereses del colectivo humano objeto de investigación se elaboró el siguiente...

Programa de actividades físico-recreativa para un período de seis semanas.

No.	Actividad	Lugar	Sesión
-----	-----------	-------	--------

1	Torneo de dominó.	En la Ceiba	Tarde
2	Actividad político-recreativa.	Secundaria básica	Noche
3	Festival deportivo- recreativo.	Secundaria básica	Mañana y tarde
4	Tabla gimnástica.	Seminternado Hermanos Cruz	Mañana
5	Caminata hasta la calle Martí	Salida desde la empresa de la pesca	Tarde
6	Encuentro con el Círculo de abuelos más cercano.	Centro Provincial de la Salud	Mañana
7	Visita al museo.	Museo de Historia Calle Martí	Tarde
8	Cumpleaños colectivos.	Casa de una alumna	Mañana
9	Actividad con un grupo musical	En el supermercado	Tarde
10	Torneo de juegos de mesa, parchís, damas, dominó, cartas.	En la Ceiba	Tarde
11	Festival del adulto mayor	En el supermercado	Tarde
12	Actividad de Celebración	Calle Virtudes	Mañana
13	Evento <i>Lo que mis manos pueden hacer.</i>	Secundaria básica	Mañana
14	Festival de baile	Secundaria básica	Tarde

El torneo de dominó se realizará todos los lunes a las cuatro de la tarde durante cinco semanas, la actividad político recreativa se efectuara el primer lunes a las ocho de la noche, el festival deportivo recreativo será el miércoles de la segunda semana, la tabla gimnástica el jueves de la tercera semana, la caminata el martes de la cuarta semana, El encuentro con el Círculo de Abuelos más cercano el viernes de la primera semana, La visita al museo el miércoles de la tercera semana, el cumpleaños colectivo el viernes de la segunda semana, la actividad con el grupo musical sería el jueves de la sexta semana, el torneo de juegos de mesa el jueves de la quinta semana, el Festival del adulto mayor el viernes de la cuarta semana, la actividad de celebración el viernes de la tercera semana, el evento *Lo que mis manos pueden hacer* el jueves de la cuarta semana y por último, el festival de baile el miércoles de la quinta semana. Las actividades que no tienen hora señalada comenzarán a las nueve en los horarios matutinos y a las cuatro en los horarios vespertinos.