

PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICO - RECREATIVAS PARA CONTRIBUIR A LA INCORPORACIÓN DE LOS ADULTOS MAYORES AL CÍRCULO DE ABUELOS DE LA COMUNIDAD MORALITO, MUNICIPIO COLÓN, ESTADO DE ZULIA.

Lic. Yariel González Galván, M. Sc. Ida Galván Rodríguez

RESUMEN:

La población adulta mayor de la comunidad Moralito, municipio Colón, estado de Zulia, en la República Bolivariana de Venezuela, muestra una baja incorporación a la práctica del ejercicio físico en esta etapa de la vida, por lo que se hace necesario incrementar la participación de estas personas en los Círculos de Abuelos; por tanto, se ha tomado como muestra para la realización de este trabajo la comunidad perteneciente al módulo de salud ubicado en la zona urbana de Moralito.

Para hacer el estudio se tuvo en cuenta la cantidad de personas de la tercera edad que residen en la comunidad para aplicar un diagnóstico inicial partiendo particularmente de las necesidades de cada uno de ellos, de ahí que se aplicaron entrevistas a los incorporados al Círculo de Abuelos, que son los menos, a los no incorporados, así como al médico que trabaja en el módulo de salud, estas sirvieron de apoyo para obtener una información más detallada y desarrollar la investigación. Además se realizaron observaciones a las clases del Círculo de Abuelos de la comunidad seleccionada

Existe un estereotipo, más social que biológico, que proclama que arribar a la adultez mayor, a la vejez, a la tercera edad o a la ancianidad, independientemente de cómo se le llame a esta etapa de la vida, se arriba a la caducidad, al no poder y no valer, porque, entre otras cosas, se está llegando al ocaso de la vida y los límites, como ya están cercanos, señalan una etapa sin desarrollo.

Se ha tendido a considerar la vejez como un estado o una cualidad; sin embargo, no se le ha visto como una construcción social, como proceso y como estado no hegemónico (Alonso, M, 1995).

El envejecimiento si bien es un proceso —que para algunos desde las ciencias médicas comienza con la vida— resulta una construcción social y por tanto las personas mayores al llegar a este momento deben seguir reclamando su espacio para continuar todo un proceso de socialización, en el cual tiene que enfrentar, desde asumir un declive de características corporales, limitaciones, enfermedades, actitudes y comportamientos relacionados hasta el estigma de ser viejo, que antes no lo habían enfrentado.

La vejez se va desarrollando a través de los años y aunque existe una edad de entrada socialmente estipulada y ya aceptada, realmente no se entra a ella a los 60 años ni de forma fija pues, como somos iguales y diferentes, hay quienes ya se pueden considerar en la adultez mayor por su caducidad, limitantes o comportamientos seniles sin haber arribado a esta edad mientras otros, pasada ésta, actúan con gran competencia.

Existen algunos autores que consideran que la vejez es más sociológica que biológica pues si bien la caída de los años provocan desgastes físicos, no solo es una consecuencia directa de conductas homogéneas, pues el desarrollo y comportamiento social de los hombres depende de coyunturas económicas, sociales, culturales y medio ambientales los cuales inciden en cada cual dejando su sello favorable o no.

También por convenciones socio-económicas y jurídicas se establece la edad de jubilación, estando aquí un momento fronterizo en que las personas ya llegan a considerarse como añosos sea cual sea su estado de salud, su actividad social y su calidad de vida, estereotipándoles nuevos y exclusivos roles dentro de la sociedad y la familia, roles que secundarizan su inteligencia, su capacidad y el legado de conocimientos que posean.

Todo este proceso no llega a todos por igual, pues depende del contexto social donde se desarrollen y de toda una serie de características que deben enfrentar en el proceso de reinserción social, apareciendo aquí un elemento importante para explicar el querer o no desear la asunción por parte de ellos de la actividad física como alternativa para su nuevo estatus social.

La experiencia sobre el tema de la actividad física en la vejez, nos reafirma que ayuda a estas personas a mantener su dinamismo, con rendimiento físico y mental, pues de no hacerse podría resultarle transitar hacia una vejez con gran inactividad.

La actividad física en el adulto mayor es una prioridad de la Misión Deportiva cubana en Venezuela, como medida profiláctica de enfermedades crónicas degenerativas, pero hay que hacer todo un proceso de promoción, para incorporar a los adultos mayores y atenuar los efectos reales del envejecimiento y potenciar sus capacidades funcionales con diversas actividades.

El ejercicio físico en la vejez es una parte importante del problema total del anciano, pues ayuda a que personas habituadas a un ritmo de vida dinámico, con rendimiento físico y mental, no se retiren de ella, ya que resultaría un serio daño para él, pudiéndole proporcionar traumas psíquicos, morales y sociales, acelerando el proceso involutivo hacía una vejez ociosa. De ahí que tengamos el deber de integrar al anciano a esta esfera, porque es un grupo de población numerosa e importante y con características particulares.

De la forma en que realicemos este proceso de promoción puede depender la actuación de estos sujetos, estando en nuestras manos lograr modificaciones en el entorno, relacionadas con evitar hábitos nocivos, como el tan conocido sedentarismo, ya que los medios de comunicación actualmente no promocionan la importancia de la calidad de vida con la misma fuerza que propagandizan variedades de modelos o estilos de vida, con el fin de mejorar exclusivamente la estética corporal. De ahí la necesidad de favorecer la asimilación por parte de los adultos mayores de incorporar a su estilo de vida la actividad física.

Esta investigación parte de la necesidad que tiene la comunidad de Moralito de atraer hacia el Círculo de Abuelos a los pobladores comprendidos en esta edad, ya que al estudiar dicha comunidad se pudo constatar que posee una población longeva desvinculada de las actividades físicas con carácter sistemático, para fundamentar el análisis se desarrolló un diagnóstico que permitiera conocer las causas de este fenómeno..

Se partió de la premisa de conocer las necesidades de cada uno de ellos, por lo que se aplicó una observación a las clases que se impartían en el Círculo de Abuelos, la cual facilitó datos para después aplicar entrevistas a los incorporados a dichas actividades, que son los menos, a los no incorporados, así como a otras personas que sirvieron de apoyo para lograr una información más detallada para la investigación y mejorar la incorporación de las personas de la tercera edad a la actividad física, así como a evitar el abandono de estos al Círculo.

Los resultados iniciales favorecieron elaborar un Plan de actividades físico recreativas y llevarlo a la práctica para dinamizar y motivar la clase con estas personas adultas que necesitan una mayor atención tanto por parte del profesor de Cultura Física, como del médico de la familia contribuyendo con esto a elevar su autoestima y las relaciones sociales.

En el diagnóstico pudimos detectar:

1. Desconocimiento por personas de la tercera edad de las principales actividades que se realizan en el Círculo de Abuelos.
2. Monotonía de las clases.
3. Prejuicios asociados al alto nivel de machismo existente en la zona.
4. Falta de motivación de estas personas de la tercera edad por las actividades que se realizan en el Círculo de Abuelo.

En correspondencia con las dificultades detectadas se trazó el siguiente objetivo:

- Elaborar un Plan de actividades físico recreativas para contribuir a la incorporación de los adultos mayores al Círculo de Abuelos de la comunidad Moralito, municipio Colón, estado de Zulia.

La comunidad Moralito cuenta con una población de 3856 personas de diferentes edades, de las cuales solo 512, para un 13,3%, son adultos mayores; de ellos tomamos como muestra 50, entre los que se incluyen los 12 incorporados al Círculo de Abuelos y otros 38 no incorporados.

Para el desarrollo de la investigación se utilizaron métodos como el histórico – lógico, el análisis – síntesis, el inductivo – deductivo, las entrevistas y la observación.

Los datos obtenidos se procesaron estadísticamente mediante pruebas de dócima de proporciones de medias.

Al analizar los resultados se pudo constatar que la mayoría de los adultos mayores hombres entrevistados referían que no se incorporaban a los Círculos de Abuelos porque eso era de mujeres, otros por carecer de tiempo y varios no comprendían la importancia de la práctica sistemática de actividades físicas, mientras que las mujeres planteaban que les era muy difícil su incorporación por el machismo predominante, aunque con los planes de Barrio Adentro esta situación iba evolucionando favorablemente. Algo que sí quedó claro fue que ninguno de los 50 entrevistados está o estuvo vinculado a la ejercitación física bajo la dirección de un profesor.

Además los entrevistados plantearon que las actividades físico recreativas que les gustaría realizar eran:

- Ejercicios para mejorar sus enfermedades 72%.
- Natación en piscina 40%
- Juegos tradicionales 40%
- Ejercicios de acondicionamiento físico 34%
- Montar bicicleta 24%
- Bailoterapia 72%

Además, al entrevistar a las personas importantes de la comunidad, nos plantearon la necesidad de elevar la calidad de vida de los adultos mayores y que la realización sistemática de ejercicios físicos debía ser un objetivo priorizado en el marco de la Misión Barrio Adentro Deportivo.

Teniendo como base estos resultados y la amplia y profunda revisión bibliográfica realizada se propone el siguiente Plan de actividades físico - recreativas para contribuir a la incorporación de los adultos mayores al Círculo de Abuelos de la comunidad Moralito, municipio Colón, estado de Zulia.

PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS

No.	ACTIVIDADES	FECHA	HORA	LUGAR
1	Programa a jugar con	En las diferentes partes de las clases	8:00 am	Consultorio médico
2	Caminata recreativa	Fines Semanas	9:00 am	A lugares de interés histórico, cultural, turístico y económico.
3	Demostración de platos tradicionales elaborados por los adultos mayores	T/ Fin semana a partir de la sexta semana	8:00 pm	En la plaza de la comunidad.
4	Competencia de bailes tradicionales como el raspacanilla y el vallenato.	Último sábado de cada mes	9:00 am	En la comunidad
5	Montar en bicicleta durante 30 minutos a intensidad moderada.	T/ miércoles de semanas alternas	5:00 pm	Lugar seleccionado de la localidad y sus alrededores.
6	Natación en la piscina de la localidad acorde a las características de cada adulto mayor y sus enfermedades asociadas.	Todos los días que no tengan otra actividad físico recreativa	8:00 am	Localidad de residencia donde trabaja habitualmente el Círculo de Abuelos
7	Conversatorios educativos de 15 minutos sobre temas de interés de la comunidad.	Semanalmente		
8	Tabla gimnástica.	Fechas señaladas	9:00 am	Plaza de la comunidad
9	Celebración de cumpleaños colectivos	Bimestralmente	10:00 am	En casa de adultos mayores seleccionados.
10	Clases en los Círculos de Abuelos.	De lunes a viernes	9:00 am	Plaza

BIBLIOGRAFÍA.

- Actividad física en la tercera edad. Deporte y ejercicio físico personas mayores. Ancianos. Fuerza. Resistencia muscular. Voleibol recreativo. (Visitado en Internet sin otro dato).

- Boletín demográfico. *Demographic Bulletin*. América Latina y Caribe: Estimaciones y Proyecciones de Población, 1950-2050
- Dávalo, R. (2005). "La participación y la comunidad" en *Trabajo Comunitario Selección de lecturas*. Editorial Caminos, 2005. pp. 720. La Habana Cuba.
- Flores, F. (2011) "Actividad Física y deporte para la salud de la persona mayor". Una recomendación de UNESCO, OMS y Naciones Unidas, www.taichienlosparquesdelima.3a2.com
- Galván, I. 2003: "Contenido Sociológico de los Círculos de Abuelos. Experiencia Cubana de Extensión de la Educación Física a la tercera Edad" [http://www.efdeportes.com/Revista Digital](http://www.efdeportes.com/Revista%20Digital). Buenos Aires. Año 8 No.58.Marzo 2003.
- GGeeroolnffoo. Publicación Periódica de Gerontología y Geriatria.RNPS 2110 ISSN 1816-8450,Vol.5. No.3. 2010.
- González, N. (2010). "Reflexiones sobre el trabajo comunitario desde la Educación Popular". Consejo de educación de adultos de América latina. (CEAAL 2010)
- Guzón, A. (2008). "Desarrollo local en Cuba, retos y perspectivas" CIPS, la Habana 2008
- Hernández, M. 2009. "Las técnicas participativas y su contribución en la incorporación a las actividades físicas de las personas de la tercera edad a los Círculos de Abuelos del Consejo Popular Urbano, municipio San Luís". Tesis en opción al título de master en actividad física en la comunidad. 78 Pág.
- Maria, M, (2011). "¿Qué cambios provoca el envejecimiento?", <http://www.blogmujeres.com/2011/03/14/%C2%BFque-cambios-provoca-el-envejecimiento/>
- Mesa, J. (2005). "Metodología de la transformación autogestionaria integral de las comunidades montañosas". Universidad de Oriente. Santiago de Cuba
- Murie Garrido, M. (2008). Envejecimiento celular, Anexo al Tema 4. Envejecimiento celular, [http://eusalud.uninet.edu/misapuntes/index.php/Envejecimiento Celular](http://eusalud.uninet.edu/misapuntes/index.php/Envejecimiento_Celular)
- Organización Panamericana de la Salud. Organización Mundial de la Salud 144. ^a. Sesión del Comité Ejecutivo Washington, DC, EUA 22-26 de Junio del 2009."Plan de acción sobre la salud se las personas mayores incluido el envejecimiento activo y saludable".
- Ortega, F."Sociopatología de la vejez". Capítulo 3. (Visitado en Internet sin otro dato).