

LA ACTIVIDAD FÍSICA MEDIANTE JUEGOS TRADICIONALES ADAPTADOS PARA MEJORAR LA INCORPORACIÓN DEL ADULTO MAYOR A LOS CÍRCULOS DE ABUELOS DEL CONSEJO POPULAR CELSO MARAGOTO LARA.

Lic. Owen Emilio Castro Lázaro, **M. Sc.** José Juan González Troya

RESUMEN:

En el presente trabajo se dan a conocer los resultados de la aplicación de juegos tradicionales adaptados para mejorar la incorporación del adulto mayor a los Círculos de Abuelos de la comunidad perteneciente al consultorio # 217 del consejo popular Celso Maragoto Lara del municipio Pinar del Río.

Como paso previo se realizó un diagnóstico inicial pudiéndose constatar:

- La poca incorporación del adulto mayor a la actividad física.
- No se sienten motivados por las actividades físicas que se realizan en los Círculos de Abuelos y
- A los adultos mayores incorporados a la realización de actividades físicas les gustaría mucho realizar juegos tradicionales como parte de sus clases en el Círculo de Abuelos.

Sobre la base de las dificultades detectadas, se elaboró y aplicó durante seis meses un plan de juegos tradicionales para hacer más dinámica y entretenida la clase con estos adultos mayores que necesitan atención por parte del profesor de Cultura Física, así como del médico de la familia contribuyendo a elevar la autoestima y las relaciones sociales. La aplicación de estas actividades tuvo un resultado positivo, pues se incrementó la participación de los adultos mayores al Círculo de Abuelos.

El adulto mayor tiene juventud acumulada en años de sabiduría, experiencia, riquezas espirituales, logros profesionales y personales, tiene una familia constituida y siempre está dispuesto a dar y recibir.

La Educación Física y los deportes ofrecen posibilidades de actividades a realizar con el adulto mayor por lo que no podemos encasillar a este grupo específicamente en

una forma organizativa o nombre, cualquier forma de participación es válida, siempre que cumpla debidamente los objetivos, lo fundamental es que la actividad que se proponga esté adecuadamente adaptada a las posibilidades del grupo, teniendo en cuenta la capacidad de los mismos y el lugar oportuno dentro del programa o plan que se establezca, así como el trabajo didáctico que permita que todos los participantes lo realicen con éxito.

En el mundo, y en todas las etapas de su desarrollo, la ocupación del tiempo libre ha sido un factor de primerísimo orden para garantizar una estabilidad en la vida y el comportamiento social de la población, se conoce que desde la comunidad primitiva se realizaban actividades con carácter recreativo y de entretenimiento.

Las actividades gimnástico recreativas, por su contenido y forma de participación, propician la incorporación de grandes masas de personas a la práctica de este tipo de actividad y constituyen a su vez un ente motivacional sobre todo para las personas de edad avanzada que no encuentran, en muchos casos, actividades que le permitan sentirse útiles a pesar de los años que han dedicado a la formación de su familia a la vez que legan aspectos positivos a la comunidad donde viven.

Cuba, país que desde el triunfo de la revolución instauró un sistema de educación y Cultura Física no sólo con el propósito de ocupar el tiempo libre con actividades que engrandezcan el alma y fortalezcan el espíritu sino también garanticen el mejoramiento o mantenimiento de la salud de la población.

Con independencia a estos logros es evidente que las actividades de la Recreación Física necesitan de una planificación que responda a los intereses recreativos, puesto que estos implican una forma de recreación activa que tiene como finalidad el desarrollo multifacético de los niños, jóvenes y adultos.

Por tal razón se ha querido elaborar un conjunto de actividades gimnástico recreativas para el adulto mayor del Consultorio 154 del Consejo Popular Celso Maragato Lara del Municipio Pinar del Río.

El envejecimiento se manifiesta como una disminución progresiva y regular, de nuestras funciones, que parecen tener un ritmo de crecimiento y decrecimiento propio

de la especie, por tanto, genéticamente programado, pero ampliamente afectado por las condiciones de vida.

Así se explica el concepto de envejecimiento diferencial: no sólo cada órgano tiene su propio ritmo de envejecimiento en cada uno de nosotros, sino que un mismo órgano puede decrecer a una velocidad diferente de una persona a otra. A medida que se envejece, es importante distinguir entre la edad biológica y la cronológica de las personas.

Por otra parte, independientemente de los adelantos y descubrimientos científicos, la medicina moderna no cuenta con todos los recursos necesarios para el rejuvenecimiento o la prolongación de la vida del hombre. Es por esta razón, que junto a la correcta relación de trabajo y descanso, los hábitos de alimentación, régimen de vida y la eliminación de todo tipo de exceso y costumbres en el consumo de tabaco, alcohol y otros hábitos tóxicos tienen gran importancia en la lucha por la salud

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

La población cubana anda también en camino de convertirse en una sociedad envejecida. Hoy más del 12% de los habitantes de la isla tienen 60 años o más, y para el 2020 la quinta parte de la población será de adultos mayores.

La prolongación de vida y la capacidad de trabajo de la persona de edad media y madura es uno de los problemas sociales más importantes en las que debe incidir el profesional de la Cultura Física y el Deporte en la lucha por la salud y la longevidad.

La actividad física en Adultos Mayores contribuye al mejoramiento y activación del organismo de los practicantes, permite la socialización de éstos con los demás miembros del grupo, aumentando el círculo de relaciones sociales, y estimula a potenciar su papel activo en la familia y la sociedad.

Al estudiar la comunidad perteneciente al consejo popular Celso Maragoto del municipio Pinar del Río, se aprecia que cuenta con 31 consultorios del médico de la familia y posee una población longeva, de los mismos tomamos la población de adultos mayores del consultorio # 217 que cuenta con 134 adultos mayores en su radio de acción, de los cuales se tomó una muestra de 30.

Al aplicar el diagnóstico inicial partimos particularmente de las necesidades de cada uno de ellos, de ahí que se iniciara con una observación que aportó datos para después aplicar entrevistas a los incorporados al Círculo de Abuelos, que son los menos, a los no incorporados y a otras personas que sirvieron de apoyo en la búsqueda de una información más detallada para desarrollar la investigación.

En el diagnóstico aplicado se pudo constatar:

- poca incorporación del adulto mayor a la actividad física.
- los abuelos no se sienten motivados por las actividades físicas que se realizan en los Círculos de Abuelos
- a los Adultos Mayores les gustaría mucho realizar Juegos Tradicionales como parte de sus clases en el Círculo de Abuelos.

Lo anterior motivó la búsqueda de alternativas para mejorar esta tendencia y además, al conocer los trabajos investigativos de las Masteres Cordero, A.T. y Hernández, M. nos decidimos a elaborar Juegos tradicionales adaptados y llevarlos a la práctica para hacer más dinámica y entretenida la clase con estas personas que necesitan una mayor atención por parte del profesor de Cultura Física, así como del médico de la familia contribuyendo así a elevar la autoestima y el círculo de relaciones sociales, lo cual es de vital importancia para el trabajo de la comunidad.

Por otra parte en las técnicas de intervención comunitaria aplicadas confirmaron que la baja retención de los adultos mayores a los círculos de abuelos es una problemática de la comunidad.

Sobre esa base se entendió oportuno elaborar un plan de juegos tradicionales adaptados que contribuyan a mejorar la incorporación de las personas de la tercera edad al Círculo de Abuelos del Consultorio # 217 del consejo popular Celso Maragoto Lara del municipio Pinar del Río.

Fundamentación de los Juegos Tradicionales Adaptados.

Como se conoce, el ejercicio físico, se ha convertido en las últimas décadas en uno de los tratamientos más eficientes a nivel mundial para muchas afecciones y

enfermedades, entre ellas, con marcada relevancia, las enfermedades cardiovasculares.

Es importante tener presente que en los adultos mayores lo más importante no es hacer mucho, sino hacer lo necesario durante mucho tiempo, o lo que es mejor, durante toda la vida, excepto en momentos que el médico lo prohíba por razones justificadas.

Los juegos tradicionales adaptados que se proponen realizar llevan como premisa que la actividad física es salud y la mejor terapéutica contra la mayoría de las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas al envejecimientos, pues durante el ejercicio físico de moderada intensidad el proceso energético, excepto en los segundos iniciales, será aerobio a partir de los procesos de oxidación de glucosa y ácidos grasos que en muy poco tiempo cubrirán la demanda de energía. La prolongación de este tipo de trabajo aumenta el consumo de oxígeno en el músculo y la oxidación de las sustancias pasa de la fase anaeróbica a la aeróbica, lo que implica un mejoramiento del máximo consumo de oxígeno por las personas de la tercera edad lo cual repercute en la salud, pues ayuda al metabolismo en general, pero la actividad física aerobia implica un incremento del riego sanguíneo, así como una vasodilatación periférica, todo lo cual favorece el trabajo cardiovascular.

Por otra parte la realización sistemática de actividades físicas ayuda a combatir el estrés, aumenta la vitalidad, mejora la imagen que se tiene de sí mismo, incrementa la resistencia a la fatiga, ayuda a combatir la ansiedad y la depresión, mejora el tono de los músculos, facilita relajarse y encontrarse menos tenso, quema calorías ayudando la pérdida de peso excesivo o a mantenerse en su peso ideal, mejora el sueño, y proporciona un camino fácil para compartir una actividad con amigos o familiares.

Plan de Juegos Tradicionales Adaptados para los adultos mayores del consultorio médico No. 217 del consejo popular Celso Maragoto Lara del municipio Pinar del Río

1.- Nombre: Béisbol de placeres

Objetivo físico: Desarrollar la movilidad articular y de los miembros inferiores y superiores mediante las actividades de un de un juego de béisbol adaptado.

Metodología: Los integrantes del Círculo de Abuelos se dividirán en 4 equipos de 7 Adultos Mayores cada uno, y mientras dos juegan los otros dos son espectadores. Posteriormente se invierten los papeles. Se realizará solo con dos bases, primera y segunda y con solo 50 pies de distancia entre bases, el lugar de los 90 pies oficiales, además el pitcheo será al flojo y se jugará hasta el 4to ining para evitar el agotamiento de los practicantes. Pueden participar todos los Adultos Mayores previa autorización médica. El objetivo del juego no es competitivo, sino simplemente de realización de actividades físicas más motivantes.

Acciones:

- Acciones aerobias de bajo y mediano impacto
 - Calentamiento
 - Acciones de batear, caminar, correr y trotar
 - Ejercicios de estiramiento y recuperación activa al finalizar el partido

2.- Nombre: Competencia de mini fútbol.

Objetivo físico: Desarrollar la movilidad articular y de los miembros inferiores a través de las acciones del minifútbol

Metodología: Las 30 personas Adultas Mayores incorporadas al Círculo de Abuelos se dividirán en 6 equipos mixtos de 5 jugadores y realizarán juegos entre dos equipos de una duración inicial de 7 minutos y después se incrementará paulatinamente hasta 15 minutos con el transcurrir de las semanas, mientras el resto son meros espectadores o se recuperan del juego anterior.

Acciones:

- Calentamiento
- Juego de minifútbol
- Actividades de recuperación activa
- Ejercicios de estiramiento

3. Nombre: Carrera de orientación recreativa

Objetivo físico: Estimular el máximo consumo de oxígeno a través de una carrera de orientación recreativa no competitiva.

Metodología: Carrera de orientación en un circuito marcado dentro de la propia comunidad donde residen y con puntos de referencia que sean sitios de interés social, económico o cultural de la localidad.

Acciones:

- Calentamiento
- Carrera o caminata
- Actividades de recuperación activa y estimulación a todos los que participaron
- Ejercicios de estiramientos

Metodología para la aplicación del plan de actividades físico recreativas.

Es necesario tener presente siempre que se realicen actividades con personas de la tercera edad algunas consideraciones generales como:

- Criterios y orientaciones del médico lo cual es de vital importancia, dado que son personas de edad avanzada y que como se apreció en el diagnóstico, el 68.6% padece patologías crónicas no transmisibles, como hipertensión arterial y diabetes, por lo que se hace obligatorio la toma de la tensión arterial antes de realizar cualquier esfuerzo físico para saber si están compensados o no y además tener también la consideración del especialista en cuanto al estado de los diabéticos existentes.

- Historial de la actividad física de los adultos mayores y su estructura osteomuscular, es decir considerar lo relativo a si su estilo de vida anterior a su incorporación al Círculo de Abuelo era activo o pasivo.

- Medicamentos que utiliza para sus patologías
- Edad y sexo
- Actividades que realizan fuera del Círculo de Abuelos

Bibliografía.

1. Belski, J.K. (1996). Psicología del envejecimiento. Barcelona: Masson.
2. Bermúdez, S. R (1996). Teoría y Metodología del aprendizaje. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

3. Borysenko, J. (1998). Como alcanzar el bienestar físico y emocional mediante el poder De la mente. Columbia: Editorial Norma.
4. Calais, German B. (1991). Anatomía para el Movimiento, los libros de la librería de Marzo. Girona:(s.e.).
5. Casimiro, A. J. (2000). Educación para la salud, actividad y estilo de vida. Alemania: Editorial Universidad de Alemania.
6. Ceballos, J. (1999). El adulto mayor y la Actividad Física. La Habana: UNAH.
7. Ceballos, J., Arriera, L. A. y Morales, E. (1998). Influencia del Programa Especial de Ejercicios Físicos en Enfermos con Osteoporosis: Tesis. ISCAH. La Habana: Editorial Científico-Técnica.
8. Ceballos, J. (2003). Universalización de la Cultura Física., La Habana: ISCF.
9. Colectivo de Autores (1983) Tercera edad sana. Ejercicios preventivos y terapéuticos. Madrid: Instituto Nacional de Servicios Sociales.
10. Colectivo de Autores (1988). Dossier: Activitats gimnàstiques amb suport musical. Apunts. nº 11-12. Barcelona: Educación Física i Esports.
11. Colectivo De Autores (1999).Orientaciones Metodológicas para el Adulto Mayor. La Habana: INDER.
12. Coutier, D, Camus, y Sarkar, A. (1990). Actividades físicas y recreación. Madrid: Editorial Gymnos.
13. Enciclopedia autodidáctica interactiva Océano (T.8) (2000) Barcelona: Editorial Océano.
14. Estevez Cullell, Migdalia, Arroyo Mendoza, Margarita y González Ferry, Cecilia (2004). La investigación científica en la actividad física: su metodología. La Habana: Editorial Deportes.
15. Fernández – Ballesteros, R, Izal, M., Montorio, J. y González, J. L. (1992). Evaluación e intervención psicológica en la vejez. Barcelona: Martínez Roca.