

ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS PARA INCENTIVAR LA PARTICIPACIÓN SISTEMÁTICA DEL ADULTO MAYOR EN LOS CÍRCULOS DE ABUELOS DEL POBLADO LOS ARROYOS DEL MUNICIPIO MANTUA.

Lic. María Elena Riveiro Otero, M. Sc. José Juan González Troya

RESUME

La investigación brinda un tratamiento a los contenidos del programa de gimnasia para el adulto mayor y ofrece sugerencias de actividades físico - recreativas que inciden no sólo en los cambios fisiológicos del proceso de envejecimiento, sino también en la esfera psicológica y educacional que incentivan la participación sistemática del adulto mayor en los Círculos de Abuelos.

El estudio se comenzó en los meses comprendidos de septiembre y diciembre del 2008 y de una población de 287 adultos mayores, se seleccionaron 85 incorporados a la actividad física; escogiendo 2 de los 5 consultorios existentes en dicho poblado con una matrícula de 37 adultos mayores que representan el 43,5 % de la población.

El envejecimiento de la población es un hecho real. En las sociedades modernas la proporción de ancianos con respecto al total de la población es cada vez mayor, nuestro país no está exento de ello. El cuidado del cuerpo y sus condiciones físicas, así como la mejora de la calidad de vida y la conservación de la autonomía resulta una de las tareas más importantes para la tercera edad. La actividad física va adquiriendo mayor relevancia en este grupo poblacional como herramienta de la cual disponemos para influir en el mejoramiento de la salud, pero tiene que estar organizada, planificada y dirigida para que pueda influir favorablemente sobre las necesidades de los adultos mayores.

El Estado cubano, en los últimos años, ha trazado una política encaminada a la atención especializada al sector de la sociedad que envejece, fundamentalmente

dirigida al cuidado y protección del adulto mayor, por lo que algunos organismos se han insertado en este trabajo a través de proyectos como la Cátedra del Adulto Mayor dirigida a elevar el conocimiento sobre diferentes temáticas; la Casa de los Abuelos, en las comunidades, donde se ofrecen diferentes actividades de carácter social, recreativas y culturales; y los Círculos de Abuelos creados acertadamente por el Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER) en estrecha coordinación con el Ministerio de Salud Pública (MINSAP). Estos últimos representan una experiencia cubana que sobre la base de los criterios de promoción de salud y mediante la práctica sistemática de ejercicios físicos, encaminó su trabajo a contribuir a la preservación y mantenimiento de la salud de los adultos mayores que poseían cierto grado de funcionalidad, autonomía y validismo. A este se añadieron propósitos sociales más abarcadores encaminados a favorecer la autoayuda social y el empleo del presupuesto de tiempo libre a través de acciones de carácter recreativo y culturales que favorecieron el incremento del número de afiliados.

Las transformaciones socio económicas en nuestro país, dirigidas al fortalecimiento de la salud y al incremento de la duración de la vida del hombre, brindan actualmente nuevos frutos positivos alcanzando un promedio de vida de 76 años. El Estado cubano establece el derecho de los trabajadores de 60 a 65 años a retirarse; sin embargo, el hombre a esta edad no se siente viejo, por el contrario, con mucha frecuencia trata de aumentar su actividad motora mediante ejercicios físicos.

Por eso la prolongación de la vida y la capacidad de trabajo de la persona de edad media y madura es uno de los problemas sociales más importantes y corresponde fundamentalmente a los trabajadores de la Cultura Física y el Deporte apoyar esta lucha por la salud y la longevidad.

Consideramos que la actividad física no debe ser realizada solamente como el instinto de revertir, minimizar o evitar los declives físicos comunes al proceso de envejecimiento, deberá, pues ser orientada para la mejoría del estilo de vida de los adultos influyendo de forma significativa en el bienestar de este segmento poblacional. A partir de este enunciado, de la relación entre la actividad física y la calidad de vida, se aprecia la necesidad de evaluar al adulto mayor para determinar si realmente la práctica

de actividades físicas puede proporcionar mejoras en la calidad de vida de estos individuos, como se refiere en la literatura consultada.

El objetivo del envejecimiento activo es aumentar la expectativa de vida saludable para todas las personas que están envejeciendo, incluso las que son frágiles, incapacitadas físicamente o que requieren de cuidados de otros. Promover una vejez sana, no es tan solo, asegurar la alimentación, servicios de salud, 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 solo 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.

Investigaciones desarrolladas en los Círculos de Abuelos han demostrado la eficacia de la aplicación de la cultura física terapéutica y en específico la rehabilitación del adulto mayor a través de ésta, para el mantenimiento de la salud y su incidencia en los estados físicos y psíquicos de los adultos mayores, pero no son suficientes los estudios sobre los factores que inciden en el mejoramiento de las condiciones espirituales y sociales en estas personas y que pueden ser tratadas a través de la Cultura Física Comunitaria.

Una adecuada evaluación de las necesidades de estas personas, así como de sus niveles de satisfacción permitirá proyectar acciones en el ámbito de la Cultura Física Comunitaria que propicien una elevación de la realización personal y colectiva más allá de las condiciones materiales de existencia.

El programa de Gimnasia para el Adulto Mayor que actualmente se aplica en los Círculos de Abuelos está dirigido fundamentalmente a la realización de actividades físicas para el mantenimiento de las capacidades y alcanzar de esta forma, un mayor nivel de autonomía física para contrarrestar las acciones del proceso de envejecimiento y mejorar el nivel de adaptación a situaciones que requieran respuestas motrices; esto incide en el mejoramiento de la salud y de la calidad de vida del adulto mayor.

El presente trabajo tiene como propósito diseñar un plan de actividades físicas recreativas para incentivar la participación sistemática a la práctica del ejercicio físico de los adultos mayores vinculado a los Círculos de Abuelos, ya que está demostrada la

influencia positiva que tiene para este grupo de edad la práctica de ejercicios físicos y además la realización de actividades recreativas.

El desarrollo de la investigación tuvo como punto de partida la observación a clases en diferentes Círculos de Abuelos en las que se detectaron como dificultades:

- La escasa participación de los adultos mayores a las clases
- Las actividades carecían de variabilidad.

Además decidimos encuestar a los adultos mayores miembros de los Círculos de Abuelos de los consultorios 3 y 4 del poblado Los Arroyos donde los adultos mayores plantearon:

- Actividades monótonas
- Actividades no acorde a sus características personales de la edad adulta.

Partiendo de estas dificultades nos propusimos proponer un plan actividades físico - recreativas que incentiven la participación sistemática del adulto mayor en los Círculos de Abuelos del poblado Los Arroyos.

El núcleo de nuestra investigación lo constituyó el poblado Los Arroyos de Mantua en la provincia Pinar del Río. El trabajo ha sido realizado entre los meses de septiembre del año 2008 y mayo del año 2010.

Este poblado cuenta con una población de 85 adultos mayores, incorporados a la actividad física en los diferentes Círculos de Abuelos organizados en los respectivos consultorios médicos, y se seleccionó una muestra de 37 adultos mayores que representan el 42,5 % de la población.

Para hacer más objetiva la investigación se introduce el análisis de los resultados de la encuesta aplicada a 37 adultos mayores de los grupos de los consultorios 3 y 4 del poblado Los Arroyos que se encuentran incorporados al mismo, la cual tuvo como objetivo recopilar información sobre el nivel de preferencia y gustos por actividades físicas recreativas de los adultos mayores.

Lo más significativo de la encuesta aplicada al inicio de la investigación fue:

- Consideran que las actividades realizadas son poco motivantes y en general siempre las mismas.
- Les gustaría realizar juegos tradicionales, paseos por la playa y festivales recreativos.
- Consideran que los ejercicios muchas veces no están acordes a sus características.
- El médico y enfermera no son sistemáticos en asistir al los Círculos de Abuelos.
- Los profesores tienen pocas iniciativas y las clases son monótonas.

Por otra parte en las observaciones realizadas a las clases de los Círculos de Abuelos del poblado Los Arroyos, lo más significativo fue que en el 60% de las observaciones realizadas, se evaluó de mal la variabilidad en las actividades realizadas, así como la incorporación de los adultos mayores. Además, el resto de lo observado: el nivel de motivación de la actividad, el dominio de la actividad por parte del profesor y la atención a las diferencias individuales fueron evaluados de mal en un 50% de las actividades observadas.

Una vez analizado los resultados de los instrumentos aplicados se elaboró un Plan de actividades físico recreativas adecuadas a las características, necesidades y preferencias de los adultos mayores investigados.

Para la elaboración de estas actividades se ha considerado dividir la realización de las mismas en dos grandes grupos, una dirigida a la básica y el otro a las complementarias y recreativas que incluyen todas las actividades plantificadas en este trabajo.

Actividades Básicas

En las actividades básicas están comprendidas la gimnasia de mantenimiento, gimnasia suave (expresión corporal), juegos, actividades aerobias (gimnasia de bajo impacto, trotes, caminatas, etc.) actividades rítmicas, ejercicios de tonificación muscular o fuerza y de relajación.

Actividades físico –recreativas complementarias

En estas actividades incluimos las caminatas de orientación que los obliguen a caminar mientras buscan un objeto escondido, los Festivales Deportivos Recreativos, los juegos adaptados, las actividades acuáticas, las charlas con el médico de la familia y excursiones a lugares de interés histórico y cultural.

Posterior a la elaboración del Plan de actividades físicas recreativas se aplicó durante 8 meses a los adultos mayores de los Círculos de Abuelos del poblado Los Arroyos del municipio Mantua y, una vez concluida dicha etapa, aplicamos de nuevo una encuesta de satisfacción de las actividades realizadas y comparamos con la aplicada al inicio de la investigación y los resultados fueron los siguientes:

- En lo referido al tiempo de incorporación al Círculo de Abuelos se obtuvieron los mismos resultados, lo que demuestra que hay una retención de los abuelos incorporados. En relación con el nivel de participación de los adultos mayores al Círculo de Abuelos se aumentó a un 75% que equivale a una asistencia promedio cada día de 28 abuelos. Al comparar con la información aportada en la encuesta inicial, encontramos una diferencia muy significativa a favor de la segunda medición, demostrado esto por la aplicación del estadígrafo de Décima de Diferencia de Proporciones.
- Se incrementó de manera significativa el grado de satisfacción de los adultos mayores por las actividades realizada en el nuevo plan de actividades físico recreativas para los adultos mayores del poblado Los Arroyos del municipio Mantua.
- Reprodujo un incremento altamente significativo desde el punto de vista estadístico, pues de 10 que participaban sistemáticamente al inicio, se elevó a 28 participantes en la medición final después de la aplicación del plan de actividades físico – recreativas elaborado.

Después de haber hecho la valoración de los datos obtenidos una vez aplicado el plan de actividades físico recreativas en los Círculos de Abuelos de los consultorios 3 y

4 podemos apreciar que los resultados alcanzados fueron altamente significativos, lo que demuestra su efectividad.

Bibliografía consultada:

1. CEBALLOS DÍAZ, JORGE. (2000). El adulto mayor y la actividad física.
2. FERNÁNDEZ DÍAZ, ARGELIA (2003). Trabajo Comunitario: selección de lecturas. La Habana, Editorial Félix Varela.
3. GONZÁLEZ RODRÍGUEZ, NYDIA. Propuesta de una concepción metodológica en Cuba desde Educación Popular, Tesis en opción al Grado Científico de Doctor
4. INSTITUTO NACIONAL DE DEPORTES EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN. Orientaciones Metodológicas para la Educación Física para adultos y promoción de salud en la comunidad (200?). La Habana, Imprenta INDER.
5. INSTITUTO SUPERIOR DE CULTURA FÍSICA Materiales bibliográficos de la Universalización [CD ROM]. La Habana,
6. NERI, S. (2001).Evolución y Desarrollo. Interpretación de la vejez a través de la historia...
7. PORTAL MORENO, RAYZA y MILENA RECIO SILVA (2003), Comunicación y Comunidad. La Habana, Editorial Félix Varela.
8. SÁNCHEZ ACOSTA, M .E. (2000) Nivel de participación en los ejercicios físicos y en actividades recreativas culturales que son de interés para los Círculos de Abuelos del Policlínico Héroes del Corinthia, municipio de Plaza de la Revolución, La Habana.
9. SCHARLL, M. (2000). La actividad física en la tercera edad. Barcelona, Editorial Paidotribo.