

ALTERNATIVA DE ACTIVIDADES FÍSICO- RECREATIVAS PARA MEJORAR EL ESTADO FÍSICO EN EL ADULTO MAYOR DE 60 A 70 AÑOS DEL GRUPO BÁSICO DE TRABAJO NO.2 DEL CONSEJO POPULAR “CAPITÁN SAN LUIS”

Lic. Maria Victoria Hernández Pérez

RESUMEN:

La presente investigación tiene como objetivo proponer una alternativa de actividades físico- recreativas que mejoren el estado físico del adulto mayor de 60 a 70 años del grupo básico de trabajo No.2 del consejo popular “Capitán San Luis”. Se realiza una caracterización de la muestra seleccionada para determinar las deficiencias relacionadas con su estado físico para ellos se emplean diversos métodos como la observación, encuestas, entrevistas, amplia revisión documental y pruebas físicas. Ello llevó a determinar deficiencias en las capacidades físicas de vital importancia en estas edades como lo son el equilibrio, la flexibilidad, la coordinación y la agilidad, que al estar afectadas influyen negativamente en el estado físico de estos adultos mayores, así como la carencia de actividades que relacionen lo físico con lo recreativo y la necesidad de búsqueda de soluciones al problema científico. Esto, unido a las características del grupo poblacional desde lo biológico, lo psicológico y lo social, permitió elaborar una alternativa fundamentada científicamente relacionando sus componentes, principios y demás categorías y se valoraron los resultados de la aplicación de la alternativa demostrándose su factibilidad práctica para alcanzar el objetivo propuesto.

Desde tiempos remotos en el mundo, sociólogos, filósofos, psicólogos, estudiosos e investigadores, de diferentes países se han esforzado en la búsqueda de una mejor vía para el beneficio del adulto mayor, es decir que el adulto mayor sea más independiente, que se sienta útil y activo dentro de la sociedad, indisolublemente vinculado a la propia existencia del ser humano, al desarrollo de su personalidad y a su condición de ser social.

En numerosos foros internacionales se ha hecho referencia a la importancia de atender al adulto mayor desde el punto de vista físico-psicológico y social, pues indudablemente es el cúmulo de sus experiencias, eslabón fundamental que

sustenta la sociedad en que vive, y el significado de ello en la conservación de la propia humanidad. La crisis que caracteriza el mundo de hoy en cuanto la poca prioridad que se le presta a la adultez, tiene gran repercusión en el planeta, que pretende preservar los valores de justicia social, atención a la tercera edad, con el fin de lograr mayor desarrollo físico- espiritual del ser humano.

Aunque la vejez comienza a los 60 años, el envejecimiento se inicia mucho antes, de manera que el objetivo de lograr una vejez satisfactoria donde las personas asocien el incremento de su longevidad al mantenimiento de su estado físico y su integración social, depende de que este proceso también se realice de forma saludable. En diversas ocasiones, es el hombre mismo quien acelera ese deterioro físico y mental. Algunos factores que influyen son: el tipo de nutrición, sedentarismo, trabajo físico excesivo en temprana edad, prejuicios sociales, miedos.

Una de las principales problemáticas que últimamente han sido discutidas en todo el mundo, es el aumento acelerado del número de personas con edades superiores a 60 años, lo que implica para los países, una mejor especialización en este campo para que las personas mayores, al llegar a este promedio de edad, alcancen una vejez con plenitud y bienestar. Pues no se trata solamente de aumentar la expectativa de vida, sino también mejorar el estado físico de todas las personas que están envejeciendo, proporcionándoles una vida saludable e independiente.

En nuestro país se ha venido desarrollando un profundo trabajo para lograr una mejor atención a la población en la erradicación de enfermedades, y contribuir así a un estado físico más eficiente. La puesta en práctica del vínculo de la salud pública y la cultura física ha elevado significativamente el papel de la actividad física y la recreación en la sociedad.

La aplicación de actividades físico- recreativas es de vital importancia para el mejoramiento del estado físico de las personas adultas mayores y también como un medio de prevención del envejecimiento prematuro del ser humano, es por ello que se debe trabajar en la divulgación de estas actividades, familiarizar al adulto mayor con sus aportes y beneficios y que su incorporación sea consciente para

poder prevenir la aparición de enfermedades y la degeneración prematura de capacidades físicas. Las actividades físico- recreativas llevan implícito en su contenido la satisfacción de las necesidades del movimiento del ser humano y obtener como resultado final salud, alegría y satisfacción.

Se ha demostrado que existe estrecha relación entre el estado físico como eslabón fundamental en el estado de salud, se define estado físico para esta investigación, como el estado de completo bienestar físico, que se caracteriza en esta edad por la posibilidad de valerse por si mismos, por un buen equilibrio del estilo de vida, una compensación de la tensión arterial, la glicemia y la artrosis, con la presencia de capacidades físicas adecuadas como son el equilibrio, la flexibilidad, la coordinación y agilidad mejorando así el estado emocional del adulto mayor.

Las personas mayores de 60 años son un 14.7% de la población cubana. Este grupo seguirá incrementando su representación de forma exponencial, en los próximos 10 años será de un 18% de la población y en el 2025, uno de cada cuatro cubanos tendrá 60 años. Es por ello que teniendo una visión futura se hace necesario proponer y organizar actividades físico-recreativas para satisfacer las necesidades y exigencias de la generación futura y así lograr alegría y satisfacción gozando de una buena salud y valiéndose por si mismos.

En la provincia de Pinar del Río, particularmente en el municipio Pinar del Río, los profesionales de la Cultura física y el deporte redoblan sus esfuerzos para lograr el incremento de practicantes adultos mayores en las actividades físico-recreativas y poder así mejorar el estado físico de los practicantes

En una aproximación a esta situación se realizó un estudio diagnóstico a los 39 adultos mayores cuyas edades están comprendidas entre 60 y 70 años del grupo básico de trabajo No.2 del consejo popular "Capitán San Luis", se realizo un análisis documental, se realizaron encuestas a los adultos mayores y se entrevistó al personal de salud, profesores y a otras personas que sirvieron de apoyo en la búsqueda de una información más detallada y se realizaron pruebas físicas para valorar el estado actual de las capacidades físicas en este grupo y los resultados obtenidos son los siguientes:

Existe una problemática identificada en los adultos mayores de 60 a 70 años de esta comunidad:

- No realizan actividades físico-recreativas al no sentirse motivados.
- Existe un personal calificado pero no planifican actividades físico-recreativas para este grupo poblacional.
- Solo realizan ejercicios físicos pasivos en el círculo de abuelos sin una buena asistencia a los mismos.
- Existe un deterioro marcado en las capacidades físicas: coordinación, equilibrio, flexibilidad y agilidad que inciden de forma negativa en su estado físico.
- Poca socialización, solo se reúnen en pequeños grupos para realizar actividades que no aportan ningún beneficio a su estado físico, prevaleciendo el estilo de vida sedentario.

Las técnicas de intervención comunitaria aplicadas confirmaron la limitada participación de la población en la tercera edad apta para realizar ejercicio físico entre 60 y 70 años dado por la poca diversidad de actividades en las clases de los círculos de abuelos y la no realización de actividades físico-recreativas a favor del adulto mayor siendo esta una problemática de la comunidad

Sobre esa base se considero oportuno proponer una alternativa de actividades físico-recreativas que mejoren el estado físico del adulto mayor de 60 a 70 años del grupo básico de trabajo No.2 del consejo popular "Capitán San Luis".

Fundamentación teórica de alternativa

Entre las definiciones más representativas se ofrecen las que brindan Daudinot (2003) Akudovich (2004) y González (2005):

Para Daudinot, (2003) alternativa es el resultado de un proceso intelectual derivado del estudio del diagnóstico de situaciones educativas. Se concreta mediante la diversidad de formas, tales como dilemas, actividades, ejercicios, tareas, entre otras para que sean seleccionadas en dependencia de la conveniencia de su efecto transformador en los sujetos una vez determinadas sus necesidades educativas.

Por su parte Akudovich (2004) refiere a que se presenta una alternativa cuando se reconocen antecedentes con iguales propósitos. Se precisa así que

existen otras propuestas de solución al problema en el contexto, no obstante, no se considera esta propuesta como única y acabada, por el contrario, tiene el carácter de alternativa además, porque es susceptible de enriquecimiento y adecuaciones, concebida como un proceso que se desarrolla por etapas de manera sistematizada y coherente.

También González, (2005) al abordar lo que es alternativa plantea que constituye una modalidad, una opción entre dos variantes que estructura determinada práctica dentro del proceso docente-educativo y responde a una necesidad. Puede utilizarse como espacio de concreción el aula u otro lugar que designe el docente y tiene por objetivo incidir en la formación integral de los estudiantes. Se aprecia que, en el caso de este autor define más el concepto para ser utilizado en la pedagogía.

Se coincide con los autores que han trabajado el concepto por contener elementos en común al plantear la esencia de alternativa. En la investigación se asume lo determinado por Daudinot, por corresponderse con las actividades y etapas realizadas por la autora considerando este el más acabado e integral. Para que una alternativa sea factible debe presentar en su interior una serie de componentes que, en su relación, permitan la aplicación de la misma.

Componentes y etapas de la alternativa

Diversos autores en sus estudios se refieren a los componentes que debe poseer una alternativa, a pesar de que existen diversos criterios se asumen como componentes los siguientes:

a. Introducción: dedicada a la fundamentación de la alternativa, el porqué se presenta, la necesidad de la misma.

b. Objetivo general:

Necesario para proporcionar los recursos teóricos y metodológicos que indiquen el camino, la vía y el fin deseado.

c. Objetivo Específico

Derivados del objetivo general señala directamente las acciones a desarrollar en la alternativa.

Así mismo se señalan las etapas por las que debe transitar la alternativa cada una de las cuales constituye un período determinado con una secuencia lógica de trabajo y una estrecha relación dialéctica. Se plantean así como:

Etapas de la alternativa:

I. Etapa de organización y planificación del trabajo.

Esta constituye un momento importante en la concreción de las actividades que se desarrollarán, aquí se definen las acciones principales, se analizan las condiciones, el contexto, los recursos con que se cuentan para emprender el trabajo. En esta se incluye:

- Diagnóstico inicial: Este diagnóstico permitirá obtener la caracterización general e individual del grupo de muestra, por lo que se podrán determinar las fortalezas y debilidades, así como la proyección de las acciones a tener en cuenta.
- Estudio de documentos y bibliografía relacionada con el objeto de estudio: lo que permitirá profundizar en las causas, consecuencias, riesgos y tendencias actuales.
- Se sugiere la realización de actividades de capacitación, en las cuales se presenten los fundamentos y concepciones generales sobre la conducta a seguir para lograr el objetivo deseado.

II- Etapa de ejecución.

El accionar coherente de la alternativa propuesta en la etapa anterior, constituye un elemento necesario para garantizar su éxito, de ahí la significación práctica de este momento en el desempeño de las tareas en función. Para una adecuada ejecución de la alternativa se hace necesario cumplimentar distintos pasos que garanticen el éxito del trabajo y lograr el objetivo.

III- Etapa de evaluación y rediseño de la alternativa:

Esta tiene la intención de analizar la funcionabilidad de la alternativa y la factibilidad de su aplicación en el contexto donde se aplique. El proceso de evaluación debe partir de los resultados alcanzados en el diagnóstico inicial, además se tendrán en cuenta los criterios de los principales implicados en su ejecución. No se debe olvidar el carácter dinámico y sistemático de la evaluación, aunque los controles parciales se realizarán mensualmente, se tendrán en cuenta

los registros de control donde aparecerán los distintos indicadores para evaluar el desarrollo alcanzado.

En este proceso evaluativo se establecerán tres momentos que permitirán la recogida de información: el análisis, procesamiento y comparación con la etapa anterior. Los criterios evaluativos serán decisivos en el rediseño de las acciones y permitirán enriquecer las actividades en función del tema objeto de estudio.

Para la realización y puesta en práctica de una alternativa se deben tener en cuenta principios como postulados generales que permiten dirigir científicamente el desarrollo integral de la personalidad de los individuos y expresan las ideas esenciales sobre las cuales se puede sustentar el proceso estudiado. En este caso se tratan de principios tomados de las diferentes ciencias que apoyan la investigación: pedagogía, psicología, actividad física adaptada, sociología y filosofía, entre los que se refieren:

Principios:

- Papel rector de las acciones prácticas.
- La actividad física y su atención al estado físico.
- La actividad físico- recreativa y su influencia en la socialización de los adultos mayores.
- Importancia de la actividad físico- recreativa en el desarrollo del bienestar social.
- Satisfacción de los intereses y necesidades de los adultos mayores en la actividad físico- recreativa.
- Carácter desarrollador: centra la atención en las características de los adultos y del entorno en que se desenvuelven, donde a partir de la preparación individual y grupal, exprese la capacidad para integrarse a un mejor nivel.
- Interrelación entre la zona de desarrollo actual y la zona de desarrollo próxima: se refiere a la relación entre lo que el adulto hace por sí sólo y lo que hace con ayuda de los otros para ir ascendiendo en su desarrollo.
- Unidad entre la actividad y la autovaloración: propicia que los adultos estén concientizados con el contenido y el carácter sistemático de la valoración, ya sean

físicas o médicas, tanto individuales como colectivas, con el fin de alcanzar mayor objetividad en mejorar su estado físico.

- El proceso de la motivación: no viéndose como un simple ordenador de pasos mecánicos, aquí el profesor facilita que el alumno (adulto) alcance un nivel de progreso y satisfacción, el que podrá mostrar en su campo de acción, donde será evaluado conscientemente y pasará a una nueva etapa para alcanzar un nivel superior en su propósito.

Características generales de la alternativa.

- Inclusiva: Puede incluir grupos etéreos diversos teniendo en cuenta los intereses y necesidades.

- Flexible: Su aplicación puede ser variada en correspondencia con las características de los entes y lugares (proceso de diagnóstico) y manteniendo en alto la creatividad y características del grupo seleccionado.

- Previsora: Dará la posibilidad de detectar las consecuencias más específicas de forma sistemática.

- Orientadora: Permitirá localizar dónde radican las principales dificultades para el logro del objetivo propuesto, a partir de lo cual se pueden trazar nuevas estrategias

- Contextualizada: Porque se aplica en todas las etapas del proceso estudiado.

- Potenciadora: Por su contribución a eliminar los efectos de las causas detectadas.

Planificación de las actividades físico- recreativas

#	Actividad	Frecuencia	Participan	Lugar	Responsable
1	Festival de Bailes tradicionales	Trimestral	Adultos mayores de 60 a 80 años e invitados	Parques, sala de video, escuelas de la comunidad	Guía y promotores culturales
2	Excursión al Palacio de computación	Mensual	Adultos mayores de 60 a 80 años.	Palacio de Computación o Clubes de computación	Guía, personal especializado.
3	Festival de tablas gimnástica.	Trimestral	Adultos mayores de 60 a 80 años,	Áreas del consejo popular	Guía, personal especializado

			invitados		
4	Juegos de mesa. (dominó, dama, parchís, cartas)	Semanal	Adultos mayores de 60 a 80 años, invitados	Áreas recreativas	Guía y especialistas
5	Talleres de confección de objetos.	Semestral	Adultos mayores de 60 a 80 años	Áreas recreativas	Guía
6	Simultánea de ajedrez.	Trimestral	Adultos mayores de 60 a 80 años, invitados	Áreas recreativas y casas de adultos.	Guía y especialistas
7	Bailoterapia	Mensual	Adultos mayores de 60 a 80 años	Áreas recreativas	Guía
8	Flores al jardín	Semanal	Adultos mayores de 60 a 80 años, invitados	Áreas verdes de la comunidad	Guía
9	Charlas y debates	Trimestral	Adultos mayores de 60 a 80 años e invitados	Parques, sala de video, escuelas de la comunidad, consultorio médico	Guía y personal capacitado
10	Caminatas o excursiones	Semestral	Adultos mayores de 60 a 80 años, invitados	Museos, teatros, reservas naturales, parques, lugares históricos.	Guía, promotores culturales
11	Video debate.	Segundo lunes de cada mes	Adultos mayores de 60 a 80 años, invitados	Sala de video	Guía, personal especializado, promotores culturales
12	Fiesta del amor.	14 Febrero	Adultos mayores de 60 a 80 años, invitados	Áreas recreativas, casas de adultos mayores	Guía

Indicaciones metodológicas

- Se deben tener en cuenta las posibilidades y limitaciones del grupo (características del adulto mayor).

- En la planificación de las actividades físico-recreativas es necesario conocer y aplicar las necesidades y motivaciones de este grupo poblacional.
- Darle oportunidad a los participantes que valoren y expresen cuáles actividades físico-recreativas prefieren.
- Buscar varias formas de trabajo con la confección de diferentes materiales.
- Facilitarle a cada sujeto del grupo que obtenga una mayor conciencia de su cuerpo y de las sensaciones del mismo al realizar las actividades.
- Mantener la cohesión y lograr un rol activo dentro del grupo.
- Lograr la continuidad y progresión entre las actividades planificadas.
- Se deben contemplar objetivos precisos en cada una de las actividades en dependencia del diagnóstico realizado con anterioridad.
- Se deben evitar las improvisaciones.
- Hacer sistemáticas las actividades físico-recreativas.
- Incentivar la creatividad en el Adulto Mayor, dándole el protagonismo necesario en la realización de las actividades.

Las actividades físico- recreativas más adecuados a las características de los adultos mayores son aquellos que desarrollan movimientos, pero que no impliquen acciones excitantes ni grandes esfuerzos. Las actividades físico-recreativas colectivas son beneficiosas, pues, facilitan el contacto social, disfrutando todos de una actividad que los recrea y los divierte.

Bibliografía

1. Andrade de Melo. V. y Drummond, E. (2003). Introducción al ocio. Editora Menole Ltda., Barueri Brasil.
2. Almaguer, Roberto y B. Díaz. Cuaderno de Trabajo. Comunidad y Desarrollo, Teorías y Prácticas de Nuestros Días. La Habana: Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales, FLACSO. Programa Cuba. (Compendio), 2001.
3. Artazcoz, M M. y Ossa, A. (2002). Algunos aportes de la recreación dirigida para la construcción de la convivencia y la paz. Ponencia VII Congreso Nacional de Recreación. II Encuentro Latinoamericano de Recreación y Tiempo Libre ELAREL. <http://www.funlibre.org>
4. Bastida Tello, G. (2004) Psicología comunitaria. www.monografias.com
5. Bello, D. Zoe, y Casales, J. (2003). Psicología social. Editorial Félix Varela.
6. Bujardón Mendoza A, Mayoral Olazábal M. El Adulto mayor y la Educación en valores en la actividad del Grupo de Trabajo Comunitario Integrado. Rev Hum Med [serial on line] 2006 Sep - Dic; 6 (3).marzo 27, 2006]. 231-245.
7. Camerino F, O. (2000). Deporte recreativo (pp. 7-19). España: INDER. Publicaciones

8. Cañizares, M. y Col. (2003) El adulto mayor y la actividad física. Un enfoque desde la Psicología del Desarrollo. CD Universalización
9. Carmenaty Díaz J, Orozco L. Evacuación funcional del anciano. Rev. Cubana enfermería. 2002; 18 (3).
10. Ceballos, J. (2001).El Adulto mayor y la Actividad Física. La Habana: ISCF; 2003.(CD)
11. Ceballos, J. M. Freisjo, R. Rodríguez. Cultura Física Terapéutica. El Adulto mayor y la Actividad Física .La Habana: ISCF, 2004.
12. Ceballos,J. Universalización de la Cultura Física La Habana:..ISCF,2003. CD Universalización.
13. Colección despleables del Consejo Nacional de la persona adulta mayor. Persona Adulta Mayor 1ra. Edición. San José CR CONAPAM. 2007.
14. Cuba Ministro de Salud Pública (2007) Programa del Adulto Mayor Datos Estadísticos. La Habana. CITED.
15. Dantas, Estélio H. (2002) Composição corporal e a autonomia de Idosos.