

FACULTAD DE CULTURA FISICA
“NANCY URANGA ROMAGOZA”
PINAR DEL RIO

TITULO: Propuesta de actividades físico- recreativas para mejorar la calidad de vida del adulto mayor en la comunidad de San Vicente, Pinar del Río.

AUTOR: Lic. Maria Elena Sosa Estévez

SINTESIS CURRICULAR:

Maria Elena Sosa Estévez, Pinar del Río, año 1963. Ha presenta trabajos investigativos en jornadas Científicas a nivel provincial, Eventos de Mujer Creadora ente otros. Labora como directora de la Escuela Comunitaria San Vicente, municipio Pinar del Río. Reside en Km 2 Carretera a la Coloma No 710 C , municipio Pinar del Río. Teléfono 725367.

RESUMEN

La vida de las personas mayores esta cambiando debido al avance de la sociedad: la esperanza de vida, la calidad de vida y la práctica de actividad física en este grupo social está aumentando considerablemente, provocando un aumento de la demanda de programas de actividad física para mayores.

Para cubrir esta demanda el profesional de la educación física debe conocer las necesidades de estos grupos sociales, para de esta manera diseñar unos programas acorde con sus necesidades.

En el presente trabajo se realiza un análisis sociológico y una identificación de las características más comunes en este sector de la población en continuo crecimiento, fundamentadas en teorías y clasificaciones de autores de reconocido nivel, por lo que esperamos que el mismo sea de utilidad para profesionales de la educación física y toda persona relacionada con el trato de personas mayores.

El adulto mayor en el consejo popular San Vicente no posee conocimientos sobre las actividades físico recreativas que pueden realizar, lo cual provoca la desviación actividades que no tributan al bienestar y la calidad de vida de los mismos. Es por eso que nos planteamos el siguiente problema: ¿Cómo contribuir a mejorar la calidad de vida del adulto mayor de la comunidad de San Vicente, Pinar del Río?

Para dar solución a este problema elaboramos una propuesta de actividades físico recreativas mediante la cual esperamos los siguientes resultados:

La eliminación en el entorno comunitario de malos estilos y hábitos de vida en relación con el tema.

Se contribuirá al incremento de la cultura integral en los diferentes grupos etéreos de la comunidad a partir del conocimiento del tema lograra establecer nexos estables y abarcadores a partir de la cumplimentación de uno de los programas directores por los que debe regirse la escuela comunitaria, los cuales serán revertidos en la comunidad.

INTRODUCCION

El paso a la tercera edad no se realiza a una edad concreta ni de una sola vez, sino que existe un proceso que desemboca en un estado que normalmente se define por características asociadas a incapacidad, pasividad, independencia.

Es importante tener en cuenta esto último para poder comprender la actitud de las personas ante este periodo de transición.

A lo largo de la historia, según ha ido evolucionando la sociedad, también ha ido evolucionando la forma de entender esta etapa de la vida. Por ello Marcos Alonso se refiere a la vejez como construcción social.

Actualmente son las instituciones y la sociedad las que establecen a partir de qué edad una persona es considerada mayor (jubilación) y como desde antaño, se les asigna unos roles sociales que especifican claramente los comportamientos y actitudes propios de los “viejos”.

Aunque la existencia de estereotipos y roles sociales puedan dejarlo entrever, la vejez no es un fenómeno homogéneo y no podemos esperar de ellos conductas homogéneas.

Hay una serie de variables que influyen como el nivel económico y cultural, los hábitos de ocio, la personalidad, las relaciones afectivas, los vínculos familiares, el tipo de trabajo desarrollado, la conciencia, las enfermedades padecidas.

Teniendo en cuenta la situación mencionada hemos elaborado una propuesta de actividades físico-recreativas y deportivas para el adulto mayor de la comunidad de San Vicente, Pinar del Río con el cual buscamos encontrar una forma práctica y sencilla para poder implementar medidas de atención al adulto mayor, dándole respuesta al abandono a la marginalidad, al sedentarismo.

Es por ello que se crea la necesidad de implementar proyectos los cuales incluyan las actividades físico-recreativas que permiten la autonomía de gestión y la capacidad de insertar a los adultos mayores en la sociedad, de esta manera ellos recibirán beneficios que les aporta el proyecto y su labor representa una estrategia para transformar el entorno contribuyendo con su accionar al mejoramiento de las condiciones de su medio.

DESARROLLO

CARACTERIZACIÓN DE LA COMUNIDAD

El Consejo Popular consta de dos comunidades rurales que son San Vicente y Taironas, está estructurado de la siguiente manera:

“San Vicente” abarca de la intercepción de la línea del ferrocarril y la carretera del segundo anillo de la ciudad, tomamos rumbo al Este por el borde Sur de la carretera, hasta interceptar el Río “Guamá”, continuando por el río en su margen Oeste y con rumbo Sur hasta interceptar el puente colgante conocido por “El Mamey” donde giramos por el Oeste por el camino viejo del Tecnológico a “La Lucila”, continuando por este camino hasta interceptar el camino de la Media Legua donde giramos por Este con rumbo Norte hasta interceptar los linderos Sur de la vega de tabaco y hasta llegar a la entrada del porcino en el camino a “san mateo” , continuando por este camino con rumbo Norte hasta interceptar la línea de ferrocarril continuando por esta hasta carretera del segundo anillo de la ciudad .

El trabajo se realizó en la Circunscripción No.156, la misma fue creada en el año 1979, contando con:

Un Delegado

Un Comité de Defensa de la Revolución

Un Área de Atención

Dos consultorios Médicos

Dos Escuelas Primarias: “Gervasio Hernández” y la “Granma”

Un sector de la PNR

Una cafetería

Dos Bodegas

Una Placita

Un Club Social

Una Escuela Comunitaria "San Vicente"

Cuatro Circunscripciones

Veintiocho CDR

Dos Grupos Zonales

Cuatro Bloques de FMC

Un Estadio rústico de béisbol

Otros centros de trabajo que se encuentran enclavados en la comunidad son:

- Escogida V-10-2.
- Taller de Maquinarias Hidráulicas.
- Cooperativa Benigno Acosta (CCSF).
- Un Complejo de Calfrizas para la cura del tabaco tapado.
- Dos Batallones de Tabaco.

Con una extensión territorial de 14,26 km² , se ubica en el Km. 5 de la Carretera a La Coloma, en el municipio de Pinar del Río, al Norte lo limita el Consejo Popular Ceferino Fernández, al Sur Las Taironas, al Este Ovas - Briones y al Oeste El Vizcaíno; consta de dos asentamientos poblacionales: "La Cuchilla" y "El Batey".

Características Psicológicas de la tercera edad.

Numerosos autores entre los que sobresale A. Tolstij (1989) establecen analogías directas entre la infancia y la ancianidad, se caracterizan por la despreocupación espiritual, la cólera, la tendencia al llanto, a la risa, la charlatanería, el equilibrio precario, el andar inseguro. La ausencia a impulsos sexuales, la enuresis entre otros indicadores.

Junto a la hipocinesia del adulto mayor, influyen factores psicológicos y ambientales que dan relieve a la inseguridad originada, entre otros aspectos por el cese de la vida laboral, la disgregación en algunos casos de los lazos familiares y la tendencia al aislamiento por la disminución de motivaciones influyendo de esta manera en un comportamiento poco activo.

La tendencia del adulto mayor es ha desarrollar su vejez en condiciones de convivencia familiar, aunque en la ultima década, se han dado importantes avances en la

incorporación cada vez mayor de los mismos de los mismos a las actividades propias de los círculos de abuelos, cuyas principales influencias se asocian a las posibilidades de un mayor espacio de realización personal.

En el área cognitiva aparece una disminución de la actividad intelectual y de la memoria como es el olvido de rutinas y reiteraciones de historia.

En el área motivacional produce un menoscabo del interés por el mundo externo acerca de lo novedoso.

En el área afectiva se produce un descenso en el estado de ánimo general, predominando los componentes depresivos y diferentes temores ante la soledad, la indefensión, el empobrecimiento y la muerte.

En el área volitiva se debilita el control las propias reacciones y puede manifestarse la inseguridad.

En sentido general es justo apuntar que los rasgos de la personalidad del adulto mayor se caracterizan por una tendencia disminuida de la autoestima, las capacidades físicas mentales, estéticas t de rol social.

El adulto mayor en el mundo contemporáneo la posición de el es única por su significación y humana por su destino y orientación, prevención e intervención en esta edad.

PROPUESTA DE ACTIVIDADES FÍSICO- RECREATIVAS EN EL ADULTO MAYOR

EJERCICIOS PARA REALIZAR TRES VECES POR DIA

Seria bueno acompañar los ejercicios con música y bailar después de realizarlos, el baile es un ejercicio muy completo al igual que la risa y el humor.

Cada vez que hagas los ejercicios suavemente intentar forzar un poco más la articulación, para ayudarla a recuperar su total movilidad. Es importantísimo mantener una actitud positiva trabajando desde el pensamiento la idea de sentirnos cada vez mejor.

EJERCICIOS PARA LA CABEZA Y EL CUELLO

Sentada, la espalda apoyada y los pies firmes en el suelo: Cae la cabeza al pecho y atrás. (Presto atención al trabajo de mi cuello) Cae la cabeza al hombro a un lado y al otro (observo como se estira el cuello de un lado y se contrae del otro) Suavemente digo NO con la cabeza (escucho los ruiditos de mi cuello).

Doy toda la vuelta partiendo desde el mentón en el pecho hacia un lado y hacia el otro. (Aflojo la boca, las mejillas, los ojos y la frente) Repito todos los ejercicios tres veces, trato de mantenerme concentrada en mi misma y en el trabajo que estoy realizando.

EJERCICIOS PARA LOS HOMBROS

Llevo los hombros hacia las orejas, con suavidad. (Me miro por dentro) Roto los hombros hacia atrás muy suave y hacia delante (observo el trabajo de las articulaciones). Entrelazo las manos detrás de la nuca y abro el pecho (inspiro suavemente, siento como se abre el pecho) Llevo los codos adelante (me concentro en como se deslizan los omoplatos separándose de la columna mientras exhalo. Coloco los dedos en los hombros y suavemente hago redondelitos con los codos en el aire (lentamente los voy agrandando). Repito cada ejercicio tres veces.

EJERCICIOS VOCALES

Elijo una canción alegre o divertida que me gusta y canto. Pronuncio con claridad, articulo las palabras con exageración. Pienso en el sentido de la letra. Modulo las vocales. Tarareo. Silbo (aunque no salga el sonido) Respiro suavemente.

EJERCICIOS RESPIRATORIOS

Coloco las manos en las costillas y observo el vaivén respiratorio. (Me ayudo con la imaginación) Inhalo salud - exhalo enfermedad. Inhalo calma - exhalo nerviosidad. Inhalo paz - exhalo estrés. Inhalo e imagino el color celeste - exhalo gris.

EJERCICIOS CON LAS MANOS

Describo círculos con las manos hacia un lado y hacia otro. Abro y cierro las manos. Masajeo y estiro suavemente cada dedo. Roto cada dedo. Masajeo la palma con la mano contraria y estiro suavemente la cara interior de los dedos. Froto una mano con otra, entrelazo los dedos, realizo toda clase de movimientos. Sacudo las manos, con los dedos flojos. Aflojo desde las muñecas. Tamborileo con los dedos sobre la mesa. Juego a tocar el piano (me animo a tocarlo en serio)

EJERCICIO PARA LOS PIES

Coloco las piernas en otra silla o en un banquillo. Separo y roto los pies hacia adentro y hacia fuera. Estiro desde la cadera hasta la punta del pie y hasta el talón. Uno y otro (presto atención a todos los movimientos). Abro y cierro los dedos (como si quisiera agarrar algo con los pies). Doy masaje a mis pies suavemente. Separo los dedos, los estiro suavemente. Estiro la parte posterior de los dedos. Masajeo la planta.

Todo el trabajo lo hago con pensamiento positivo, recordando que el 50 % de la cura esta dada por la medicación y el 50 % por los cambios de hábitos de alimentación y los ejercicios.

Nombre: PASES POR COLUMNAS

TEMAS: PASES

MATERIAL: BALONES O PELOTAS GRANDES

Desarrollo: El grupo se divide en equipos de seis o siete integrantes, formando columnas se colocaran con un integrante al frente de ellos a una distancia de dos metros aproximadamente con un balón. A una señal lanzarán el balón al primero de los participantes de cada equipo y este lo regresará, e inmediatamente después se sentará, nuevamente el balón es lanzado al segundo participante, lo regresa y se sienta, así sucesivamente lo harán todos los integrantes hasta terminar con todo el equipo.

Nombre: PASES POR COLUMNAS

TEMAS: PASES

MATERIAL: BALONES O PELOTAS GRANDES

Desarrollo: El grupo se divide en equipos de seis o siete integrantes, formando columnas se colocaran con un integrante al frente de ellos a una distancia de dos metros aproximadamente con un balón. A una señal lanzarán el balón al primero de los participantes de cada equipo y este lo regresará, e inmediatamente después se sentará, nuevamente el balón es lanzado al segundo participante, lo regresa y se sienta, así sucesivamente lo harán todos los integrantes hasta terminar con todo el equipo.

Nombre: LOS LADRONES

TEMA: RESISTENCIA 1/2 DURACIÓN

MATERIAL: COSTALITOS

Desarrollo: El grupo se coloca en un extremo del campo; sobre el otro extremo, una serie de objetos (costalitos, bastoncitos, pelotas), y dentro del campo de juego, dos o más guardianes. Al darse la orden de iniciación, todos tratarán de "ROBAR" la mayor cantidad posible de objetos sin ser tocados, llevándolos al lugar de partida. El que es tocado por los guardianes, debe de llevar nuevamente el objeto que traía a su lugar; solo es permitido robar un objeto a la vez.

Nombre: BOMBARDEO

TEMA: LANZAR - PREDEPORTE

MATERIAL: PELOTAS DE VINIL Y BOTES VACÍOS

Desarrollo: Se divide el grupo en dos partes, cada uno de los grupos colocados en línea, y al frente de tendrán formados uno botes vacíos separados entre sí. El otro equipo se encontrará de igual forma pero a una distancia de seis metros aproximadamente, y cada equipo tendrá en su poder cuatro pelotas de VINIL. A una señal del profesor los alumnos que tienen pelotas, las lanzarán a tratar de tirar los botes vacíos del equipo contrario, esto sin abandonar su lugar, ni pasar a la zona neutral que abarca entre las dos líneas que se forman los equipos. Ganará el equipo que tire primero los botes del equipo contrario. Una variante con grupos superiores es que se puede intentar tirar los botes pateando la pel

Nombre: Quien sabe más

Tipo: Relajación

Material: Cartulina, tablas

Organización: Dispersos el lugar, sentados cada adulto tendrá asignado un número lo cuál lo representará en el juego.

Desarrollo: Cerca del profesor hay una caja donde dentro de ella hay muchas tarjetas con preguntas fáciles de acuerdo a la sesión de ese día. El profesor gritará un número, el adulto que corresponda a ese número deberá acercarse y escogerá una de las tarjetas de adentro de la caja la cual deberá responder.

Reglas:

- La persona lo realizará de acuerdo a sus posibilidades.
- La persona que responda adecuadamente recibirá un estímulo

Nombre: La papa caliente

Tipo: Relajación

Material: Una pelota plástica

Organización: Formados en círculo sencillo. La persona que forma parte del círculo tendrá el balón en sus manos.

Desarrollo: La persona que tiene el balón pasará a su compañero de la derecha y esta al que le sigue a su derecha y a si mismo, en ese sentido irá el balón cuando el profesor lo crea conveniente sonará su silbato, en ese momento la persona que tenga el balón deberá cumplir una penitencia, regresará a su puesto y se reiniciará el juego.

Reglas:

- Los adultos deberán entregar el balón en las manos de compañero.
- La entrega será de una manera que no lastime a su compañero.

Nombre: Imitando el animal

Tipo: Dramatizado mimético

Organización: Se forman en línea de flanco, excepto uno

Desarrollo: La persona que no se incluye en la formación imitará un animal, pájaro, reptil o insecto y continua imitándolo hasta que uno de los participantes adivine que animal esta representando a su compañero

Reglas:

-Cuando cualquier participante adivina, sustituye al imitador

CONCLUSIONES

- 1 -Los adultos mayores de la Comunidad Rural de San Vicente son un grupo vulnerable en cuanto a la salud y la aceptación social.
- 2 -El conjunto de actividades físicas para mejorar la calidad de vida del adulto mayor en la comunidad de San Vicente, Pinar del Río.
- 3-Dentro de las principales actividades físico- recreativas que se pudieran ofertar para Lograr el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor en la comunidad de San Vicente, Pinar del Río se encuentran los juegos pre-deportivos.
- 4-Si los resultados de la evaluación y comprobación de la propuesta de actividades físico- recreativas son positivos, podemos plantear que se mejorará la calidad de vida del adulto mayor en la comunidad de San Vicente, Pinar del Río.

BIBLIOGRAFÍA

1. AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. (2000) Test de Esfuerzo y prescripción de ejercicios. Revinter. Río de Janeiro.
2. ARAÚJO, Cláudio G. S. (1996). Aspectos médico-fisiológicos da atividade física na terceira idade. I Seminário Internacional sobre atividades físicas na terceira idade. Volume 01. Universidade Estadual do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro.
3. CAÑIZARES, M. Y COL. (2003) El adulto mayor y la actividad física. Un enfoque desde la Psicología del Desarrollo. CD Universalización.
4. CEBALLOS, J. (2001).El Adulto Mayor y la Actividad Física .Libro Electrónico .ISCF, La Habana

5. CEBALLOS, J. (2003).Universalización de la Cultura Física .Libro Electrónico .ISCF, La Habana
6. CEBALLOS, J. ARRIERA L. A, y MORALES, E. (1998) Influencia del Programa especial de Ejercicios Físicos en Enfermos con Osteoporosis. Tesis Maestría..ISCAH. La Habana
7. CEBALLOS, J. M. FREISJO, R. RODRÍGUEZ (2004).Libro Cultura Física Terapéutica. El Adulto Mayor y la Actividad Física .ISCF, La Habana
8. COLECTIVO DE AUTORES, (2003), Orientaciones Metodológicas para el Adulto Mayor. INDER, Ciudad de la Habana, Cuba.
9. COTTON, RT(1998)Exercise for older adults. Aceguide for fitness professionals. San Diego, California. Champain, Human Kinetics.
10. DANTAS, Estélio H. (2002) Composição corporal e a autonomia de idosos sedentários e idosos praticantes de atividade física. 17º. Congresso Internacional de Educação Física. FIEP.Anais de artigos na íntegra, VOL 2. Brasil.
11. Documento para la enseñanza geo-historico del municipio (2006). Editado pela secretaria de educação de Afogados da Ingazeira.,Brasil
12. FARINATTI, Paulo (2004) Atividade física, envelhecimento e longevidade, Congresso UBRA,Rio Grande do Sul, Brasil.
13. FERNANDES FILHO, José. A (2003) Prática da Avaliação Física. Shape. RJ..
14. IBGE (2000), Instituto Brasileiro Geográfico y Estadístico.
15. INDER(2003) Educación Física para Adultos. Orientaciones metodológicas para el quinquenio 2003-2005 en Cuba.. Ciudad de la Habana,. (material mimeografiado).
16. LODES, H. (1990), Aprende a respirar, La guía más eficaz para vivir a pleno pulmón. Colección los libros de integral, Barcelona..
17. MATZUDO, Sandra (2005) VIII Seminário Internacional sobre atividades físicas para a 3ª Idade, Canoas, RS, Brasil.
18. NERI, Anita Liberalesso. (2001) Velhice e qualidade de vida na mulher. In: Neri, Anita Liberalesso (org.). *Desenvolvimento e envelhecimento*. Campinas: Papyrus, , 161-200.
19. OKUMA, S.S. (1998.) Investigando o significado da atividade física para o idoso. O idoso e a atividade física. 1ª ed. Campinas: Papyrus.
20. PONT, P. (1994), Tercera edad. Actividad física y salud, Paidotribo. Noviembre, Barcelona.

21. RAMOS, L.R. (2002) *Epidemiologia do Envelhecimento*. In: FREITAS, E.V. et al. *Tratado de Geriatria e Gerontologia*. Rio de Janeiro, Guanabara-Koogan. pp. 71-78.
22. SCHARLL, M., (1994), *La actividad física en la tercera edad*, Paidotribo, Barcelona.
23. SCHMIDT, M. (1995), *Y me siento tan joven así*, Paidotribo, Barcelona.
24. SOLER Reinaldo, (2002) *Brincando e Aprendendo com os jogos cooperativos*..Sao Paulo, Brasil
25. *The role of physical activity in healthy ageing* (2005) - WHO/HPR/AHE/98.1)
(<http://www.who.int/hpr/ageing/rolephysativ.pdf>); *Growing older – staying well: ageing and physical activity in everyday life*
WHO/HPR/AHE/98.1)(<http://www.who.int/hpr/ageing/growingolderstayingwell.pdf>
World Health Day: benefits of physical activity (http://www.who.int/world-health-day/fact_sheets6.en.pdf); *Physical Activity for Various Population Groups (2003)*
(<http://www.who.int/hpr/physactiv/population.groups.shtml>).