

**LAS ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS COMO VÍA PARA FAVORECER LA INTEGRACIÓN DEL ADULTO MAYOR A LA COMUNIDAD**

**Lic. Isaac Elizardo Crespo Cruz**

---

**RESUMEN:**

Por medio de las actividades físico recreativas el hombre tiene la posibilidad de expresar espontáneamente sus emociones, romper con la rutina, reducir estrés, integrarse socialmente, descubrir sus aptitudes, ejercitar sus habilidades, desarrollar su capacidad creadora, contrarrestar hábitos antisociales y nocivos para su salud física y mental. Las actividades físico recreativas como opciones recreativas brindan un arma adecuada para los que de una forma u otra están inmersos en buscar las vías que propicien el incremento de la participación del adulto mayor en las actividades de la comunidad.

La poca asistencia del adulto mayor a las actividades deportivas y recreativas que se realizan en las comunidades es algo muy generalizado en el panorama venezolano, específicamente, municipio de Piar, Estado Monagas. Para darle solución a esta situación, se realizó un estudio exploratorio de los motivos por los cuales el adulto mayor no participa en las actividades recreativas en la comunidad El Crucero de Aparicio perteneciente al municipio Piar, Estado Monagas, donde se obtuvo como resultado fundamentalmente, el no sentirse estimulado por las mismas, planteando que no existían actividades que se correspondieran con sus gustos y preferencias. El contenido de las actividades físico recreativas aquí recogidas permitieron que los adultos mayores residentes en el Crucero de Aparicio comenzaran a participar en ellas y de esta forma elevaron su calidad de vida al sentirse atendidos y tenidos en cuenta pues las mismas están acordes con sus intereses y edad.

---

Las actividades físico recreativas constituyen una forma de emplear el tiempo libre de quienes lo poseen, no adoptan características discriminatorias en sus diversas manifestaciones, ni mucho menos son una mercancía que se ofrece a quien mejor pueda pagarla, muy por el contrario, ellas representan actividades básicas con el objetivo de desarrollar armónica e integralmente al hombre y a la sociedad en su conjunto.

En múltiples trabajos científicos se plantea que el mejor efecto desde el punto de vista de la salud lo contienen ejercitaciones regulares en forma de clases y ejercitaciones sistemáticas del gimnasio.

Para las personas de la tercera edad estas actividades deben ser flexible y poco intenso, esto significa que debe ser extendido en el tiempo e incluir las físico - recreativas para esa edad.

Promover una vejez sana, no es tan sólo asegurar la alimentación, servicios de salud, confort habitacional e higiene; muy importante es también una vida útil, productiva e independiente. La vida en sociedad evita la depresión y el aislamiento tan propio de la senectud cuyos achaques más frecuentes no se deben únicamente al envejecimiento biológico, sino también a la inactividad y el desuso, y en no pocos casos a la falta de afecto de la familia y de la sociedad.

Las transformaciones socioeconómicas que tienen lugar en la República Bolivariana de Venezuela, dirigidas al fortalecimiento de la salud y al incremento de la duración de vida del hombre venezolano, brindan actualmente nuevos frutos, donde se alcanza un promedio de vida de 73 años.

A partir de la llegada de la Misión Cubana se cuenta con la integración de muchos adultos mayores a los programas que se desarrollan en las comunidades, lo que hace más factible la interrelación entre los ancianos y la comunidad.

El sector El Crucero de Aparicio en el municipio de Piar, Estado Monagas en Venezuela está contemplado como una comunidad, ya que comparte un determinado espacio físico-ambiental o territorio específico, donde se desarrolla un amplio conjunto de relaciones interpersonales asumiendo la presencia de diferentes grupos sociales.

Dentro de las características fundamentales de esta comunidad se destaca que:

- De origen rural, donde el nivel escolar promedio es de 6to grado de escolaridad
- La tasa de jubilados es superior al 25% del total de los habitantes de dicha comunidad.
- Existe un favorable clima social en la parroquia, avalado por el bajo porcentaje de delincuencia (0.5), además de poseer una buena cultura sanitaria.

Sin embargo, se pudo constatar que:

- La participación de los adultos mayores de la comunidad en las actividades deportivas recreativas era baja.

- No se aprovechaban todos los espacios con que cuenta la comunidad para la divulgación de las actividades físico – recreativas.

- Las opciones de las actividades deportivas – recreativas, además de ser muy esporádicas, no se elaboraban y desarrollaban teniendo presente las necesidades, motivos e intereses de los habitantes.

- En el empleo del tiempo libre existía un predominio de las actividades de carácter pasivo y de realización individual.

Teniendo en cuenta lo anterior y considerando la necesidad de incorporar a esas personas al proceso transformador asumido por el pueblo venezolano, se hizo evidente la necesidad de procurar la incorporación de estas personas a actividades físico recreativas similares a otras que se desarrollan en el territorio venezolano y que han permitido una reanimación anímica y cultural de las personas de la tercera edad.

Para alcanzar tal propósito se organizó y aplicó el siguiente Plan de actividades físico-recreativas.

### **Actividades Físico – Recreativas** “POR UNA CULTURA FÍSICA COMUNITARIA”.

**Introducción:** La implementación de las actividades físico recreativas se hace con el propósito de ocupar el tiempo libre del adulto mayor, logrando con esto su inserción en actividades de carácter social de participación masiva, favoreciendo además a la cultura comunitaria, por lo que se fundamenta en motivar y propiciar un ambiente favorable.

**Objetivo General:** Garantizar la incorporación de los adultos mayores, a partir de la diversificación de ofertas según sus gustos y preferencias, incrementando los niveles de participación y contribuyendo a la elevación de la calidad de vida y ocupación sana del tiempo libre de estos.

#### **Objetivos Específicos**

1. Dar respuesta a las potencialidades recreativas del territorio, con un diseño propio, incrementando las opciones, y servicios educativos de la recreación, con

actividades destinadas a la sana ocupación del tiempo libre y la formación de la cultura recreativa de los adultos mayores.

2. Diversificar la práctica de las actividades de tiempo libre en relación a las manifestaciones de la recreación física y las posturas que asumen los adultos mayores en su comunidad.
3. Propiciar la promoción e incorporación de los adultos mayores del Crucero de Aparicio a la práctica de las actividades físico -recreativas.
4. Lograr una explotación óptima de los recursos, áreas e instalaciones de la comunidad.
5. Fomentar la cultura recreativa de los adultos mayores a través de la formación de valores.

**Generalidades de las actividades:** Estas actividades consisten en poner en función un grupo de manifestaciones físico recreativas de carácter sano donde el adulto mayor disfrute de las ofertas, partiendo de los gustos y preferencias de los mismos, no se excluye de la participación ningún sexo, por el contrario se busca la mayor incorporación a estas actividades que se programan. El coordinador general, coordinador operativo, comité de logística, comité de divulgación y promoción, comité gestor de actividades, son todos los encargados del desarrollo de las actividades.

### **Plan de Actividades físico recreativas para el adulto mayor de la comunidad El Crucero de Aparicio del municipio Piar del Estado Monagas en Venezuela.**

#### **Descripción de las actividades:**

##### **Actividad No 1: Actividades Culturales**

**Objetivo:** Incorporar de forma masiva la población a la realización de las actividades.

**Desarrollo de la actividad:** Se pueden realizar de manera espontánea, adulto mayor.

**Recursos:** Equipo de música, grabadora, micrófonos, videos, cassettes.

**Reglas:** Debe respetarse los valores culturales y autóctonos de la región y la nación.

## **Actividad No 2 Juegos de mesa**

**Objetivo:** Sensibilizar al adulto mayor a la participación de manera sana y educativa al juego limpio.

**Desarrollo de la actividad:** Se precisa que los participantes pueden hacer uso de los diferentes juegos que se ofertan, dígase de forma individual como por parejas, siempre teniendo como premisa que el que pierda tiene que darle paso a los demás.

**Reglas:** No se permite cambios o trueques de lo que está establecido para cada juego, evitando en todo momento la remuneración.

## **Actividad No 3: Composiciones Gimnásticas.**

**Objetivo:** Exhibir composición gimnástica del adulto mayor del consejo comunal, donde se pongan de manifiesto las habilidades adquiridas.

**Desarrollo de la actividad:** Debe de establecer de manera clara las formas de participación, teniendo en cuenta las características propias de la actividad, dígase la música, marcaje del terreno y el mensaje a transmitir a la comunidad.

**Reglas:** Debe cumplirse con las orientaciones que están establecidas para la realización de este tipo de actividad masiva.

## **Actividad No 4. Excursiones**

**Objetivo:** Distraer y ocupar el tiempo libre de manera profiláctica, logrando una cultura integral.

**Desarrollo de la actividad:** Esta se organiza de manera que toda la población de adultos mayores participe de manera entusiasta en las actividades con el propósito de lograr cohesión entre los diferentes grupos de la comunidad

**Reglas:** El reglamento de estas actividades se coordinará con los beneficiarios decisores del proyecto para evitar que se pierda el sentido de la actividad, indisciplinas y accidentes.

## **Actividad No 5. Caminatas**

**Objetivo:** Mejorar la resistencia aeróbica a través de las caminatas en armonía con la naturaleza y el cuidado preventivo de la misma.

**Desarrollo de la actividad:** Tener establecido las posibles áreas para efectuar las mismas sin riesgo alguno para el adulto mayor, logrando que el anciano se recree en el marco del esparcimiento, relación con la naturaleza y su cuidado.

**Reglas:** Se caminará la distancia o tiempo establecido.

#### **Actividad No 6 Juegos tradicionales**

**Objetivo:** Rescatar los juegos tradicionales para la ocupación del tiempo libre, esparcimiento y recreación sana del adulto mayor.

**Desarrollo de la actividad:** Tener establecidas las diferentes formas de juegos que se aplicarán en las clases.

**Reglas:** Se aplicará las reglas establecidas para cada juego seleccionado.

#### **Actividad No 7 Tai-chi**

**Objetivo:** Realizar ejercicios encaminados al mejoramiento de la salud, el equilibrio, y la meditación del adulto mayor.

**Desarrollo de la actividad:** La actividad se realizará en las canchas o plazas de la comunidad y será dirigida por el profesor, ocupando espacios públicos para incentivar la participación.

**Reglas:** Se ejecutara las técnicas propias de este arte marcial.

#### **Actividad No 8 Festivales de bailes tradicionales**

**Objetivo:** Rescatar los bailes tradicionales para la ocupación del tiempo libre, esparcimiento y recreación sana del adulto mayor.

**Desarrollo de la actividad:** Tener establecido los tipos de bailes, destacando los autóctonos, utilizar el vestuario típico, realizarlo en parejas, en grupos o danzas.

**Reglas:** Debe respetarse lo autóctono de cada baile.

Después de un período de 11 meses de poner en práctica las actividades propuestas a la muestra seleccionada, comenzando en septiembre de 2009 y terminando en agosto de 2010 se pueden observar cambios muy favorables en la comunidad. La comparación de estos resultados tienen como objetivo poder establecer de que manera han variado algunos de los indicadores evaluados inicialmente en los adultos mayores y de manera especial la actitud de estos hacia el desarrollo de las actividades físicas – recreativas, a partir del grado de significación, así tenemos que:

El control de las actividades se realizó de manera sistemática y periódica para evaluar los avances y efectividad del mismo. Se tuvo como premisa la observación (post – test), se aplicó una encuesta para comparar el estado de opinión inicial y final de la muestra con respecto a la aplicación de las actividades físico recreativas y entrevistas a los diferentes entes de la comunidad con el objetivo de cruzar toda la información y reflejar los resultados de la efectividad de las actividades - físico recreativas aplicadas al adulto mayor residente en la comunidad El Crucero de Aparicio, así como la consulta con los especialistas para determinar cuáles actividades le eran más propicias a este grupo etáreo.

En este período de forma general se pudo constatar que:

- Se observa un incremento en la aglutinación de los adultos mayores en las diferentes actividades que se convocaron la comunidad “El Crucero de Aparicio”, alcanzando un 88%, superior al de la observación inicial que solo alcanzaba el 12%, siendo esta diferencia muy significativa. Este resultado lo inferimos al desarrollo de las actividades físico recreativas de nuestra propuesta.
- Se aprecia una mayor divulgación de las actividades físicos - recreativas en esta etapa con respecto a las iniciales, debiendo destacar que al comienzo se desarrollaron con algunos problemas organizativos, pero al paso de un mes ya se realizaban con una excelente orientación en la comunidad, contrastando con la mala calidad con que se hacían para cuando comenzaron las observaciones iniciales que arrojaron un 8% de realización de actividades contra un 96% en la segunda etapa, dados en otros factores por una correcto diseño de las actividades, la interacción entre los diferentes factores de la comunidad, creando un clima propicio para el desarrollo de las mismas.
- En el aspecto del aseguramiento a las actividades se constató que en el 96% de las actividades fue bueno y el 8% regular, siendo superior al estado inicial que se observó este indicador en la comunidad.
- En el 96% de los casos se observó que el adulto mayor participa en las actividades recreativas de la comunidad y un 7% lo hace a veces contra un 8% observado en el diagnóstico inicial que no participaba.

- Por último se constató la inclusión de las actividades físico - recreativas para el adulto mayor en un 100% contra un diagnóstico inicial donde no se incluían las actividades físico- recreativas en los casos observados.

Estos resultados de post-test en la Observación nos indican la factibilidad de la realización de las actividades físico - recreativas vinculadas al adulto mayor como vía para mejorar la calidad de vida de estas personas.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Alcantara, Pedro. y Romero, Mariano (2000) Actividad física y envejecimiento. Disponible en la Revista digital <http://www.efdeportes.com> Año 6. N° 32. Buenos Aires.
2. Averov Riuz, R y M. León Oquendo. (1981). Bioquímica de los ejercicios físicos. la habana, editorial pueblo y educación.
3. Barrbani cairo, J.R. (1990). Fundamentos fisiológicos del ejercicio y el entrenamiento. España editorial Barcelona.
4. Bello Dávila Z. y Cásales J.C. (2003). Psicología social. La Habana, Editorial Félix Varela.
5. Bernardez, A. (2006). Propuesta de actividades físico recreativas para la tercera edad del proyecto "Convivir" de la ciudad de Pasos, Minas Gerais, Brasil. Trabajo de Diploma ISCF (PR).
6. Borrira Pérez, A. (1994). Adaptaciones cardiovasculares al ejercicio. Conferencias. Concurso de fisiología del ejercicio aplicada. Madrid
7. BRIKINA, A. T. y otros: Gimnasia, Edit. Pueblo y Educación, La Habana, 1985.
8. Caibás Ortiza, F. (1992). Creatividad y dirección de grupo. Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación.
9. Colectivo de autores. Las Actividades Masivas Gimnásticas Deportivas en Cuba, Apuntes para el tomo 1 Departamento Nacional de Actos Masivos. 2002.
10. Colectivo de autores. Las Actividades Masivas Gimnásticas Deportivas en Cuba, Apuntes para el tomo 2. Departamento Nacional de Actos Masivos. 2002.
11. Colectivo de autores. Manual del profesor de Educación Física I Dpto. Nacional de Educación Física INDER. 1996.
12. Colectivo de autores: Manuel del Instructor de ejercicios físicos para el deporte popular, Ediciones Deportivas, Berlín, 1964.
13. Cortazal, René Y Andres Gómez. Ejercicios de la acrobacia deportiva, material mimeografiado, Departamento de Gimnasia, ISCF Manuel Fajardo, La Habana, 1983.
14. Cuesta Martínez, L. A. (1988). Análisis del aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de la Facultad de Cultura Física de Pinar del Río para la realización del estudio independiente. ISCF (PR).